

Les Livrets du Refuge



# Enseignements 1

**Thānissaro Bhikkhu**

Textes choisis n°11

Deuxième édition



# **Enseignements 1**

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](http://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.

### Questions

Pour toute question concernant ce livre, écrire à : The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, Etats-Unis.

### Ressources complémentaires

D'autres enseignements et traductions de Ṭhānissaro Bhikkhu, écrits et oraux, peuvent être téléchargés sur les sites [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) et [accesstoinsight.org](http://accesstoinsight.org) selon différents formats.

## *Thānissaro Bhikkhu*



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

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

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

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



Les Livrets du Refuge

# **Enseignements 1**

**Ṭhānissaro Bhikkhu**

Traduit de l'anglais par Than Lionel

Textes choisis n°11

« Si en renonçant à un plaisir limité,  
il pouvait connaître un plaisir bien plus grand,  
le sage avisé renoncerait à ce plaisir limité,  
en faveur du plus grand. »

*Dhammapada 290*

# La générosité d'abord

*Mars 2003*

Il y a quelques années, je servais d'interprète à Ajaan Suwat lors d'une retraite de méditation qu'il menait à l'IMS. Au bout du deuxième ou troisième jour, il s'est tourné vers moi et m'a dit : « J'ai remarqué que lorsque ces gens méditent, ils ont l'air affreusement lugubre. » En parcourant la salle des yeux, on pouvait effectivement voir que tout le monde était assis là avec l'air très sérieux, le visage tendu, les yeux hermétiquement clos. C'était presque comme s'il y avait écrit sur leur front : « *Le nibbāna* ou la mort. »

Ajaan Suwat attribuait leur aspect lugubre au fait que la plupart des gens ici, en Occident, viennent à la méditation bouddhiste sans aucune connaissance des autres enseignements bouddhiques. Ils n'ont pas fait l'expérience de la générosité telle que l'enseigne le Bouddha, ou du développement de la vertu par l'observation des préceptes. Ils viennent aux enseignements du Bouddha sans les avoir testés dans leur vie quotidienne, et donc n'ont pas la confiance nécessaire pour pouvoir bien gérer les moments difficiles dans leur méditation. Au lieu de cela, ils pensent pouvoir ne compter que sur la seule détermination.

Si vous regardez la façon dont la méditation, la vertu et la générosité sont présentées ici, c'est exactement le contraire de l'ordre dans lequel elles sont enseignées en Asie. Ici, les gens s'inscrivent à une retraite pour apprendre à méditer, et c'est seulement quand ils se présentent au centre de méditation qu'ils découvrent qu'ils vont devoir observer certains préceptes. Puis, à la toute fin de la retraite, on leur dit qu'avant d'être autorisés à rentrer chez eux, ils vont devoir être généreux. C'est tout à l'envers.

En Thaïlande, le premier contact des enfants avec le bouddhisme, après avoir appris les gestes de respect, se fait par la

pratique du don. Lorsqu'un moine passe quêter sa nourriture, vous voyez des parents prendre leurs enfants dans leurs bras et les aider à mettre une cuillerée de riz dans le bol du moine. Avec le temps, lorsque les enfants commencent à faire ce geste d'eux-mêmes, le processus devient de moins en moins mécanique, et au bout d'un certain temps, ils commencent à prendre plaisir à donner.

Au début, ce plaisir peut sembler contre-intuitif. L'idée que donner aux autres soit source de joie ne vient pas automatiquement à l'esprit d'un jeune enfant, mais avec la pratique, il découvre que c'est vrai. Après tout, quand vous donnez, vous êtes en position de richesse. Le don est la preuve que vous avez plus que le nécessaire. Et il vous donne également le sentiment d'avoir de la valeur en tant que personne : vous êtes capable d'aider les autres. L'acte de donner crée aussi une sensation d'espace dans l'esprit, parce que le monde dans lequel nous vivons est façonné par nos actions, et que l'acte de donner crée un monde spacieux : un monde où la générosité est une réalité, où les gens ont plus que le nécessaire, et peuvent ainsi partager. Cela fait naître une sensation agréable dans l'esprit.

De là, les enfants découvrent la vertu par la pratique des préceptes. Et là encore, du point de vue de l'enfant, il est paradoxal de penser que vous allez être heureux en vous abstenant de faire certaines choses que vous aimeriez faire – comme lorsque vous voulez chaparder quelque chose, ou bien que vous voulez mentir pour dissimuler votre embarras, ou éviter d'être critiqué ou puni. Mais avec le temps, vous commencez à voir qu'effectivement, il existe un bonheur, un bien-être, qui vient du fait d'avoir des principes, de ne pas avoir à dissimuler des mensonges, et de pouvoir éviter d'agir de façon malhabile. On a le sentiment que ce n'est plus digne de soi.

Lorsque vous venez à la méditation en étant passé par les étapes du don et de la vertu, vous avez donc déjà compris par expérience qu'il existe dans le monde des formes de bonheur qui sont contre-intuitives. Grâce à l'entraînement que vous avez suivi au contact des enseignements du Bouddha, vous avez découvert le bonheur profond qu'on ressent quand on donne, le bonheur profond qu'on

ressent quand on peut s'abstenir d'actions malhabiles, quelle que soit la force de l'envie qui nous pousse. Lorsque vous arrivez ensuite à la méditation, vous avez déjà acquis une certaine confiance vis-à-vis du Bouddha : jusqu'à maintenant, il a eu raison. Alors, vous lui accordez le bénéfice du doute en ce qui concerne la méditation.

Cette confiance est ce qui vous permet de surmonter bon nombre des difficultés initiales : les distractions, la douleur. Et de surcroît, la sensation d'espace que vous ressentez après avoir été généreux, vous met dans l'état d'esprit adéquat pour la pratique de la concentration et de la vision pénétrante. L'esprit que vous trouvez lorsque vous vous asseyez et que vous vous focalisez sur la respiration, est celui que vous avez créé à travers vos actions généreuses et vertueuses. Un esprit spacieux, pas l'esprit étroit d'une personne à qui il manque toujours quelque chose. C'est l'esprit vaste d'une personne qui peut partager parce qu'elle a plus que ce dont elle a besoin. L'esprit d'une personne qui ne regrette pas ses actions passées et qui n'est pas dans le déni. En résumé, c'est l'esprit d'une personne qui se rend compte que le bonheur véritable ne fait pas de distinction tranchée entre son propre bien-être et celui des autres.

L'idée même que le bonheur consiste soit à agir uniquement pour satisfaire ses propres désirs égoïstes, soit à se sacrifier pour les autres – cette dichotomie entre les deux – est quelque chose de très occidental, mais c'est à l'opposé des enseignements du Bouddha. Eux nous disent que le bonheur véritable est quelque chose qui, de par sa nature, se propage autour de nous. En agissant dans votre intérêt véritable, vous agissez également dans l'intérêt des autres. Et en agissant dans l'intérêt des autres, vous agissez également dans votre propre intérêt. Quand vous donnez, vous êtes récompensé. En observant scrupuleusement les préceptes, en restant fidèle à vos principes, en protégeant les autres de vos comportements malhabiles, vous êtes aussi gagnant. Vous gagnez en *sati*, vous gagnez en estime de soi – ce sentiment que vous avez de la valeur en tant que personne. Et de cette façon, vous vous protégez.

Quand vous venez à la méditation, vous êtes alors prêt à appliquer les mêmes principes à la pratique de la tranquillité et de la vision pénétrante. Vous savez que la méditation n'est pas une activité égoïste. Assis là, vous essayez de comprendre votre avidité, votre colère et votre illusion, vous apprenez à les dompter, ce qui signifie que vous n'êtes pas la seule personne qui va bénéficier de la méditation. D'autres en bénéficieront également, certains en bénéficient déjà. A mesure que vous développez *sati*, que vous développez l'alerte, et que vous parvenez à affaiblir les forces dans l'esprit qui vous retiennent et vous empêchent, les autres sont également moins sujets à ces forces. Moins d'avidité, de colère et d'illusion résultent de vos actions, de sorte que les gens autour de vous souffrent moins. Le fait que vous méditez est un cadeau que vous leur faites.

La qualité de générosité, qu'on appelle *cāga* en pāli, fait partie de plusieurs groupes d'enseignements du *Dhamma*. L'un d'eux est l'ensemble des pratiques qui mènent à une renaissance favorable. Ceci ne s'applique pas seulement à la renaissance qui suit la mort, mais également aux états d'existence, aux états d'esprit que vous créez d'un moment à l'autre, et vers lesquels vous vous dirigez à chaque instant. Vous créez le monde dans lequel vous vivez à travers vos actions. En étant généreux, en donnant – non seulement des choses matérielles, mais aussi votre temps, votre énergie, votre pardon et votre désir d'être honnête et juste envers les autres – vous créez un monde où il fait bon vivre. Si vous avez tendance à être avare, le monde que vous créez est très étouffant, parce qu'il y manque toujours quelque chose. Il n'y a pas assez de ceci ou de cela, ou bien vous craignez que vos possessions vous échappent ou vous soient dérobées. C'est un monde étriqué, un monde de peur que vous créez quand vous n'êtes pas généreux, contrairement au monde de confiance et d'ouverture qui naît de votre générosité.

La générosité est également considérée comme l'une des formes de noble richesse, car qu'est-ce que la richesse finalement, sinon le sentiment d'avoir plus que le nécessaire ? Il y a beaucoup de gens qui sont pauvres d'un point de vue matériel, mais qui, par leur

attitude, sont très riches. Et beaucoup de gens aisés matériellement sont extrêmement pauvres. Ceux qui n'ont jamais assez sont ceux qui ont toujours besoin de plus de sécurité, qui ont toujours envie d'accumuler plus. Ce sont ces gens-là qui construisent des murs autour de leurs maisons, qui vivent dans des quartiers à résidences sécurisées, de peur que d'autres ne leur prennent leurs biens. C'est une vie très pauvre, une vie très étriquée. Mais lorsque vous pratiquez la générosité, vous vous rendez compte que vous pouvez vous contenter de peu, que c'est un réel plaisir de donner aux autres. Vous éprouvez un sentiment de richesse. Vous avez plus que ce qu'il vous faut.

En parallèle, vous faites tomber les barrières. Les transactions monétaires créent des barrières. Quelqu'un vous tend quelque chose, et vous devez lui donner de l'argent en échange : voilà une barrière. Autrement, si vous ne payiez pas, l'objet ne franchirait pas la barrière. Mais si quelque chose est donné gratuitement, cela fait tomber la barrière. Vous faites alors partie de la famille de cette personne. En Thaïlande, les moines s'adressent à leurs soutiens laïcs comme à des membres de leur famille. Le don crée un sentiment d'appartenance. Le monastère où je résidais était comme une grande famille qui incluait aussi bien les moines que les laïcs. C'est le cas pour un grand nombre de monastères en Thaïlande. Il y a un sentiment de parenté. Les frontières disparaissent.

Nous entendons tellement parler d'« interdépendance ». Souvent ce mot est expliqué dans le contexte de l'enseignement sur la co-apparition en dépendance, ce qui en réalité n'est pas une bonne utilisation de cet enseignement. La co-apparition en dépendance montre le lien entre l'ignorance et la souffrance, entre le désir avide et le stress. Il s'agit d'une interdépendance à l'intérieur de l'esprit, et c'est cette interdépendance que nous devons couper, parce qu'elle entretient la souffrance et la maintient en activité pendant de très nombreux cycles. Mais il existe une autre sorte de dépendance, une dépendance intentionnelle qui provient de nos actions. Ce sont les connexions du *kamma*. En Occident, nous sommes souvent mal à l'aise vis-à-vis des enseignements sur le *kamma*, et c'est peut-être la

raison pour laquelle nous aimons bien l'interdépendance, mais sans parler du *kamma*. Nous allons chercher ailleurs dans les enseignements du Bouddha, afin de trouver une logique ou un fondement pour expliquer l'enseignement sur l'interdépendance. Mais le fondement réel de l'interdépendance provient du *kamma*. Quand vous êtes en interaction avec une autre personne, un lien s'établit.

Cela peut être un lien positif ou négatif, en fonction de l'intention. Dans le cas de la générosité, vous créez un lien positif, un lien utile. Vous êtes content que la barrière se soit levée, parce que des échanges bénéfiques vont pouvoir se faire librement. Si c'est du *kamma* malhabile, vous créez un lien, une brèche que vous allez regretter tôt ou tard. Il y a un verset du *Dhammapada* qui dit qu'une main qui n'a pas de blessure peut manipuler du poison sans être infectée. En d'autres termes, si vous ne créez pas de mauvais *kamma*, les résultats du mauvais *kamma* passé ne vous affecteront pas. Mais si vous avez une blessure à la main et qu'elle rentre en contact avec du poison, il va pénétrer la blessure et vous tuer. Le *kamma* malhabile est comme une blessure. Une faille qui permet au poison de s'infiltrer.

Le principe inverse est également vrai. Un comportement habile crée une connexion favorable. Ce type de lien positif commence par la générosité et se développe par le don de la vertu. Comme l'a dit le Bouddha, lorsque vous observez les préceptes quoi qu'il advienne, sans aucune exception, vous offrez la sécurité à tous les êtres. Cette sécurité est illimitée et s'applique à tout le monde, ce qui veut dire que vous en profitez également. Avec le don de la méditation, vous protégez les autres des effets néfastes de votre avidité, de votre colère et de votre illusion. Et vous-même en êtes également protégé.

Voilà donc ce qu'accomplit la générosité : elle élargit votre esprit et établit des connexions positives avec les gens autour de vous. Elle dissout les frontières qui empêchent le bonheur de se propager.

Quand vous abordez la méditation avec cet état d'esprit, cela change totalement votre approche. Tant de gens commencent à pratiquer la méditation en se demandant : « Qu'est-ce que je vais

pouvoir retirer du temps passé à méditer ? » Le temps est quelque chose dont nous sommes très pauvres, particulièrement dans le monde moderne. L'obsession de vouloir gagner quelque chose de la méditation est donc toujours là, à l'arrière-plan. On nous dit d'effacer cette idée de notre esprit, mais vous ne pouvez pas l'effacer si vous avez créé et entretenu cette habitude. En revanche, si vous venez à la méditation après avoir vu les effets positifs de la générosité, la question devient : « Qu'est-ce que je peux donner à la méditation ? » Et la réponse est : vous lui donnez votre attention toute entière. Vous lui faites don de vos efforts. Vous êtes heureux de fournir ces efforts, parce que l'expérience vous a appris que les efforts investis dans la pratique du *Dhamma* produisent de bons résultats. Et cette pauvreté intérieure qui consiste à dire : « Que vais-je retirer de cette méditation ? » disparaît. Vous vous lancez dans la méditation en étant riche, en vous demandant : « Que puis-je offrir à cette pratique ? »

Bien entendu, vous découvrez au final que vous recevez beaucoup plus quand vous êtes dans cette optique de générosité. L'esprit est plus disposé à se lancer des défis : « Et si je consacrais plus de temps à la pratique ? Et si je méditais plus tard ce soir que je ne le fais habituellement ? Et si je me levais plus tôt le matin ? Et si j'essayais d'accorder une attention plus constante à ce que je fais, ou de rester assis plus longtemps quand je ressens de la douleur ? » La méditation devient alors un acte de générosité, et bien sûr les résultats continuent de venir. Quand vous n'êtes pas avare de vos efforts et de votre temps, vous mettez de moins en moins de limites au développement de la méditation. Et vous pouvez être sûr que les résultats, eux non plus, ne seront pas avares, ou limités. Il est donc important de cultiver la noble richesse de la générosité afin d'en faire profiter votre méditation.

Les textes nous disent que lorsque nous nous sentons découragés, quand la pratique s'assèche, nous pouvons contempler notre générosité passée. Cela procure un sentiment d'estime vis-à-vis de soi, cela donne du baume au cœur. Mais quelle générosité contempler, s'il n'y en a pas ? C'est la raison pour laquelle il est

important d'aborder la méditation en ayant cultivé la générosité de façon délibérée.

Nous nous demandons souvent : « Comment puis-je intégrer ma méditation dans ma vie de tous les jours ? » Mais il est aussi important d'intégrer les qualités de votre vie quotidienne dans votre méditation, et de les développer régulièrement. Repenser à des actes de générosité passés peut devenir stérile au bout d'un moment si vous ne pouvez vous rappeler que d'une seule action généreuse, il y a longtemps. Vous avez besoin de renouveler votre générosité afin qu'elle puisse continuer de vous encourager.

C'est la raison pour laquelle, quand le Bouddha a parlé de la notion de mérite, il a dit : « N'ayez pas peur du mérite, car le mot mérite est synonyme de bonheur. » La première des trois formes principales de mérite est *dāna*, le don, qui est l'expression de la générosité. Le don de la vertu s'appuie alors sur la générosité, et celui de la méditation sur les deux autres.

Bien sûr, une partie importante de la méditation consiste à lâcher prise : abandonner les distractions, se défaire des pensées malhabiles. Si vous êtes habitué à lâcher prise de choses matérielles, il vous sera beaucoup plus facile de commencer à vous débarrasser d'attitudes mentales malhabiles – des choses auxquelles vous vous accrochez depuis longtemps, car vous pensez avoir besoin d'elles. Mais quand vous les observez de près, vous découvrez que ce n'est pas le cas du tout. En fait, vous vous apercevez qu'elles sont un fardeau inutile, qu'elles causent de la souffrance. Quand vous voyez cette souffrance et que vous constatez qu'elle n'est pas nécessaire, vous pouvez lâcher prise. De cette façon, la générosité donne de l'élan à votre pratique, du début à la fin, et vous vous rendez compte qu'elle ne vous prive de rien. En fait, c'est plutôt un échange : vous donnez un objet matériel et votre esprit devient généreux. Vous abandonnez vos *kilesas* (ces souillures mentales qui ternissent le cœur) et votre esprit se libère.

# Se régler sur la respiration

Décembre 2002

Au début de mon séjour auprès d'Ajaan Fuang, l'une des premières questions que je lui ai posée fut : « À quoi est-il nécessaire de croire pour méditer ? » Il répondit, à une seule chose : le principe du *kamma*. Quand nous entendons le mot « *kamma* », nous pensons immédiatement « *kamma*-et-renaissance », mais dans ce cas précis, il voulait parler spécifiquement de nos actions : le fait que ce que nous faisons façonne notre expérience.

Si vous êtes convaincu de cela, vous pouvez pratiquer la méditation, car la méditation est un type d'action. Vous n'êtes pas simplement assis là, à passer le temps en attendant que l'éveil se produise accidentellement. Même dans les états de concentration très calmes, il y a une activité. L'acte « d'être ce-qui-connaît » est encore une action. C'est une fabrication, un *saṅkhāra*. Dans l'un des *suttas*, le Bouddha dit que l'ensemble des *khandhas*, les différents agrégats qui constituent notre expérience, est façonné par le processus de fabrication. Autrement dit, les formes, les sensations, les perceptions, les fabrications mentales et la conscience sensorielle existent à l'état de potentiel, et c'est par ce processus de fabrication que ces potentiels sont réalisés et transformés en agrégats.

Cela peut paraître abstrait, mais c'est une leçon très importante pour la méditation, même au tout début. Vous êtes assis ici, vous habitez votre corps – d'ailleurs l'idée même que vous habitez ce corps constitue déjà une fabrication – et parmi tout ce sur quoi vous pourriez vous focaliser en ce moment, vous avez la possibilité de choisir.

C'est dans cette possibilité de choix qu'intervient le *kamma*. Vous pouvez vous focaliser sur n'importe laquelle des sensations qui apparaît dans le champ de votre conscience. C'est comme s'il y avait un bourdonnement dans différentes parties du corps. Ici, il y a un potentiel qui pourrait amener à de la souffrance, là un autre potentiel qui pourrait conduire à du plaisir. Toutes ces différentes sensations se présentent à vous pour que vous en fassiez quelque chose, et vous pouvez choisir celles que

vous allez remarquer.

Les médecins ont fait des études qui montrent que la douleur n'est pas seulement un phénomène physiologique. Ce n'est pas juste une donnée. Il y a tellement de messages différents qui parviennent au cerveau à chaque moment que nous ne pouvons pas tous les traiter. Nous choisissons de nous focaliser seulement sur certains d'entre eux. Et l'esprit a tendance à se focaliser sur la douleur parce que c'est généralement un signal d'alarme. Mais nous ne sommes pas obligés de nous concentrer dessus. Par exemple, admettons qu'il y ait un léger inconfort dans une partie du corps. Vous pouvez vous focaliser sur cette sensation, ce qui aura tendance à l'intensifier, à créer un problème. C'est l'une des choses que vous pouvez faire avec cette douleur, mais – même si vous ne vous en rendez pas compte – vous pouvez aussi choisir de ne pas le faire. De ne pas la rendre plus intense. Vous pouvez même choisir de l'ignorer totalement. Nous réagissons souvent de manière habituelle vis-à-vis des sensations. Nos réactions sont tellement automatiques, tellement toujours les mêmes, que nous croyons ne pas avoir d'autre choix. On se dit : « C'est comme ça et ça ne peut pas être autrement », alors qu'en fait, ce n'est pas le cas du tout.

Voilà l'autre implication du principe du *kamma* : vous pouvez changer vos actions. Puisque votre expérience dépend en partie de vos choix et des fabrications, vous pouvez choisir de faire des changements. On voit cela de façon très claire quand on se focalise sur la respiration. La respiration est toujours présente dans le corps, et si vous l'observez attentivement, vous verrez qu'il y en a différents niveaux. C'est comme quand on regarde dans le ciel : parfois on sent une brise venant du sud, mais quand on observe les nuages, on en voit certains qui se déplacent vers l'est et d'autres plus haut qui se déplacent vers l'ouest. C'est parce qu'il y a dans l'atmosphère beaucoup de courants de vent différents, et de la même manière il y a de nombreux courants de respiration dans le corps. À vous de choisir ceux sur lesquels vous vous focalisez.

C'est comme jouer avec un poste de radio : vous pouvez choisir de vous régler sur différentes stations. Les ondes des stations de radio alentour, les différentes fréquences, sont toutes présentes dans l'air autour de nous. Il y a des ondes radio de Los Angeles, des ondes radio de San Diego. Il y a même des ondes courtes venant d'on ne sait où. Elles traversent cette pièce en ce moment même. Elles traversent aussi votre corps. Et quand vous allumez la radio, vous choisissez la fréquence sur

laquelle vous souhaitez vous régler, celle que vous avez choisie d'écouter. Et c'est la même chose avec le corps. Vous sélectionnez, parmi toutes les sensations existantes, un seul type de sensation sur lequel vous focaliser : les sensations de la respiration. Vous vous focalisez précisément là où vous percevez la sensation de l'inspiration et celle de l'expiration le plus clairement. Certains d'entre nous n'ont pas pris grand soin de leur poste de radio, et dès qu'ils règlent le cadran sur une certaine fréquence, celui-ci glisse vers une autre station. Il faut donc le re-régler à chaque fois qu'il se déplace.

Mais le problème ne vient pas seulement du réglage, il s'agit aussi de savoir ce que vous allez faire de la sensation une fois que vous vous êtes calé dessus. Car vous pouvez vous focaliser sur la respiration d'une manière qui la rend douloureuse ou bien confortable. Vous n'êtes pas obligé d'accepter la respiration telle qu'elle est. Ce que vous décidez d'en faire peut la rendre plus ou moins douloureuse, plus ou moins confortable. Pour filer la métaphore, on pourrait dire que c'est comme jouer avec le bouton de volume sur le poste de radio : vous pouvez le monter très fort et vous faire mal aux oreilles, ou le baisser très bas et n'entendre presque plus rien. Mais à mesure que vous apprenez à manipuler le bouton avec plus de justesse, vous parvenez à trouver le volume optimal, et vous pouvez ajuster la qualité de votre focalisation sur la respiration pour maximiser le plaisir.

À mesure que vous parvenez à un réglage de plus en plus précis, vous découvrez d'autres variables, plus subtiles. Là encore, c'est comme le poste de radio, quand il est parfaitement réglé sur la bonne fréquence, les bruits parasites disparaissent et vous parvenez à détecter dans le signal des subtilités que vous ne pouviez pas entendre auparavant. Vous pouvez alors vous amuser à augmenter les aigus, augmenter les graves, faire ce que vous voulez. Donc, bien que le signal radio soit une donnée que vous recevez, vous pouvez l'ajuster de bien des façons. Voilà le *kamma* présent dans votre méditation : il s'agit de ce que vous choisissiez de faire avec votre respiration.

Vous pouvez apprendre à la connaître de façon intime et avec plus de finesse, de manière à pouvoir sentir non seulement l'air qui entre et qui ressort des poumons, mais aussi les sensations qui parcourent le corps tout entier lorsque vous inspirez et expirez, les mouvements d'énergie qui permettent à l'air d'entrer et de sortir des poumons. Il y a une onde qui traverse le corps chaque fois que vous respirez. Lorsque vous y devenez

sensible, vous commencez à percevoir les endroits du corps où il y a des tensions, et ceux où il n'y en a pas ; les endroits où cette respiration subtile circule librement, et là où il y a des blocages.

Et là encore, il ne s'agit pas simplement d'une donnée brute. Vous pouvez jouer avec ce flux, vous pouvez en améliorer la circulation. Si vous détectez une tension dans une certaine partie du corps, vous pouvez la détendre ; et souvent, cela aura pour effet de fluidifier la respiration non seulement à cet endroit, mais également dans d'autres parties du corps. Vous commencez alors à percevoir le corps comme un ensemble de flux d'énergie connectés les uns aux autres. Un resserrement ici peut engendrer un rétrécissement là, et tous ces blocages connectés les uns aux autres peuvent conduire à une sensation générale d'étranglement, comme si des bandeaux de tension enserraient le corps. Ou bien vous pouvez choisir de relâcher. C'est vous qui décidez. Vous pouvez desserrer une tension ici et découvrir que cela provoque un assouplissement là. Il est même possible que le corps devienne si détendu que vous commencez à vous endormir. Cela veut dire que vous devez apprendre à trouver le juste équilibre, afin de pouvoir rester au contact de la sensation, de rester focalisé dessus, et même si le signal radio commence à dériver un peu, d'être capable de le suivre avec précision et de ne pas le perdre d'un pouce.

À ce stade, vous pouvez cesser d'observer les sensations d'inspiration et d'expiration – la respiration grossière, évidente – et vous focaliser davantage sur le flux subtil de la respiration dans le corps. À mesure que vous travaillez à détendre toutes les tensions, pressions ou blocages présents dans différentes parties du corps, vous laissez les sensations respiratoires circuler au travers et venir remplir tous ces petits recoins, jusqu'à ce qu'une impression de plénitude et de rafraîchissement apparaisse. C'est ce que veut dire le mot *pīti*. Vous vous abreuvez de cette sensation plaisante. On a l'habitude de traduire *pīti* par « ravissement », mais ce mot est également relié au verbe *pivati*, qui veut dire boire. Vous « buvez » cette sensation agréable. Vous vous sentez plein, rafraîchi, dans tout le corps, parce que vous avez ouvert toutes les petites cellules qui le composent et permis à la respiration d'y pénétrer. Quand vous avez cette sensation de plénitude, il devient alors plus facile de se détendre.

Pour faire une comparaison qui n'est pas des plus jolies, on pourrait dire qu'à ce stade, l'esprit est comme un moustique qui a enfin trouvé une grosse veine à piquer. Il y plante sa petite trompe et il reste là, tout rempli de plaisir. Ses ailes faiblissent, ses pattes faiblissent, et quoi que vous

fassiez pour le chasser, il refuse de partir. Il s'abreuve autant qu'il veut. Et il en va de même de l'esprit : dès que cette sensation de respiration rafraîchissante commence à remplir le corps, vous lâchez tout le reste. Quelles que soient les perturbations autour de vous, vous n'êtes pas le moins du monde intéressé, parce que ce que vous avez trouvé là est pleinement satisfaisant. On pourrait presque dire que cette sensation est plaisante à en mourir. Vous baissez votre garde, vous abandonnez tout le reste, et vous laissez cette sensation vous absorber totalement. Vous avez ouvert toutes les portes dans votre corps, tous les recoins de votre conscience, pour y laisser pénétrer cette sensation.

À mesure que vous demeurez là et que l'esprit s'apaise de plus en plus, vous commencez à percevoir une sensation de plénitude totale plus profonde encore, sans mouvement, sans impression de flux ou de reflux – un calme parfait dans le corps. Il y a une légère sensation d'échange d'air à la surface du corps, à la surface de votre conscience, mais à l'intérieur, en profondeur, tout est immobile. Vous n'avez plus la sensation que vous vous abreuvez parce que vous êtes totalement plein. Ajaan Lee utilise l'image d'un glaçon : un peu de vapeur émane du glaçon – comme un mouvement vaporeux au bord du champ de votre conscience – mais tout le reste est calme et solide.

Et puis finalement, même ce mouvement vaporeux s'arrête, et cette impression de solidité remplit votre conscience tout entière. Elle est accompagnée d'une grande luminosité – bien qu'il soit possible que vous ne ressentiez pas cette luminosité comme une lumière. C'est une qualité singulière : une sensation physique, un ressenti de rayonnement, de clarté, de splendeur, qui remplit le corps tout entier, et au milieu duquel vous êtes assis.

Il n'est pas nécessaire de brûler les étapes, de vous précipiter comme s'il s'agissait d'une course d'obstacles. En fait, il vaut mieux que vous n'essayiez pas d'aller trop vite. Choisissez simplement une sensation sur laquelle vous focaliser. Restez à son contact, et elle se développera d'elle-même, du seul fait de la continuité de votre attention. Quand vous parvenez finalement à cette sensation de calme et de solidité et que vous y demeurez, vous commencez à voir que vous pouvez choisir de lui donner une forme ou non. Vous pouvez vous focaliser sur les sensations qui donnent sa forme au corps, ou vous pouvez choisir de les ignorer.

C'est là que vous voyez vraiment le principe du *kamma* à l'œuvre dans la méditation. Vous avez l'impression que les différentes sensations dans

le corps se sont transformées en brouillard. Il y a ces gouttelettes de respiration qui miroitent, et vous sentez l'espace qui les sépare. Le corps tout entier est rempli de cet espace, qui s'étend également au-delà des limites du corps dans toutes les directions. Au lieu de vous focaliser sur les gouttelettes, vous pouvez vous concentrer sur cet espace. Cela vous montre clairement à quel point vous pouvez choisir la manière dont vous faites l'expérience du moment présent. La façon dont vous ressentez votre corps de l'intérieur provient de choix que vous avez faits de façon inconsciente et qui lui donnent cette forme. Vous vous rendez compte qu'il y a beaucoup de sensations différentes sur lesquelles vous pouvez vous focaliser, et qu'il existe un vrai savoir-faire à sélectionner ces sensations, amplifier celles dont vous voulez, et laisser de côté celles dont vous ne voulez pas.

Donc, bien que nous nous entraînions à la concentration en ce moment, le discernement est également très présent. Ainsi que l'a dit un jour le Bouddha, la tranquillité et la vision pénétrante sont toutes deux nécessaires pour que l'esprit pénètre dans des états d'absorption vraiment solides. Et lorsqu'il parlait de la vision pénétrante, c'était toujours dans le contexte du *kamma*, en la mettant en lien avec l'habileté de nos actions.

Cette pratique est donc ce qui va préparer le terrain, de façon à ce que, le moment venu, nous puissions examiner les questions de l'inconstance, du stress et du pas-soi, dans le contexte approprié. Vous aurez alors créé un espace agréable à l'intérieur, un espace dans le moment présent, et vous n'aurez nul besoin de courir après ceci ou de vous agripper à cela. Quand vous avez étanché votre soif de plénitude et de calme, vous êtes de bien meilleure humeur, et vous pouvez considérer les choses avec beaucoup plus de justesse. Ainsi, lorsque la vision pénétrante se produira, vous ne serez pas déstabilisé. Sans cette fondation solide, penser à l'inconstance, à la souffrance ou au pas-soi peut être très déroutant. Mais quand vous utilisez le contexte de la méditation pour réfléchir à ces questions, elles rendent l'esprit encore plus stable. Et c'est à ce moment-là que la concentration, la tranquillité, la vision pénétrante et le discernement se rejoignent tous de façon saine et équilibrée.

# Les étapes de la méditation sur la respiration

*Novembre 2002*

La méditation sur la respiration que le Bouddha enseigne comprend au total seize étapes. Il s'agit des instructions de méditation les plus détaillées que l'on trouve dans le Canon pāli. Quant à la respiration, c'est l'objet de méditation qu'il recommande le plus fréquemment, car elle est non seulement un endroit où l'esprit peut s'établir et développer la concentration, mais également un objet que l'esprit peut analyser. C'est l'endroit où toutes les réalisations profondes qui mènent à l'éveil peuvent apparaître – quand l'esprit est alerte, doté de *sati*, et pleinement conscient de la manière dont il interagit avec la respiration.

Dans les étapes ultérieures de la méditation sur la respiration, l'accent porte moins sur la respiration, et plus sur l'esprit en rapport avec elle. En revanche, dans les premières étapes, c'est sur la respiration elle-même que l'accent est mis, sur la façon dont on peut l'utiliser pour attirer l'esprit et l'amener au moment présent. Dans les deux premières étapes, vous observez simplement la respiration lorsqu'elle est longue ou courte, en essayant de vous familiariser avec ces différentes sensations. En revanche, dans la troisième étape, il y a un élément de volition qui est présent : « Vous vous entraînez », dit le Bouddha, et la première chose que vous vous entraînez à faire, c'est d'être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, et du corps tout entier lorsque vous expirez.

Quand le Bouddha décrit les différents états de concentration, les images qu'il utilise ne véhiculent pas l'idée d'un point unique, mais plutôt celle d'un champ de conscience qui englobe tout le corps. Quand l'attention à la respiration fait naître une sensation de ravissement et de plaisir, il vous dit de « pétrir » cette sensation à travers le corps tout entier, comme on pétrit de l'eau et de la farine pour en faire une pâte. Dans une autre image, il compare le ravissement qui jaillit et remplit tout le corps, à une source d'eau fraîche qui jaillit du fond d'un lac et le remplit entièrement de sa fraîcheur. Une autre métaphore qu'il emploie est celle de lotus dans un lac : certains de ces lotus, qui n'ont pas encore éclos à la

surface de l'eau, sont totalement immergés, saturés de la fraîcheur de cette eau calme, depuis la racine jusqu'à leur pointe. Enfin, il y a l'image d'une personne enveloppée dans un linge blanc de la tête aux pieds, de telle façon que toutes les parties de son corps soient recouvertes.

Toutes ces images illustrent un type de conscience qui englobe le corps dans son entier ; des sensations de ravissement, de plaisir, ou une conscience lumineuse qui remplit l'ensemble du corps. Voilà ce à quoi vous travaillez quand vous apprenez à connaître la respiration, parce que le type de conscience qui permet à la vision pénétrante de se développer ne se limite pas à un point unique. Quand vous êtes focalisé sur un seul point et que vous occulrez tout le reste, cela laisse beaucoup de zones d'ombre dans l'esprit. Mais lorsque vous essayez d'élargir le champ de votre conscience afin qu'il soit plus englobant, cela permet d'éliminer les zones d'ombre.

Autrement dit, vous cherchez à être immergé dans la respiration, à être conscient de la respiration tout autour de vous. Une des expressions utilisées pour décrire ce phénomène – *kāyagatāsati* – signifie « *sati* immergé dans le corps ». Le corps est tout rempli de la conscience, et la conscience est immergée dans le corps, enveloppée par le corps. Il ne s'agit donc pas de fixer votre attention sur un point unique – disons, par exemple, à l'arrière de la tête – et de considérer le reste du corps depuis cet endroit, ou d'essayer d'éliminer toute conscience du reste du corps. Votre champ de conscience doit englober le corps tout entier, à 360° degrés, afin d'éliminer toute zone d'ombre dans l'esprit.

Une fois que vous avez établi cette conscience élargie, vous travaillez à la maintenir. C'est un type de travail particulier, qui n'est pas comparable aux autres. Vous vous efforcez de ne pas laisser votre attention se déplacer ou se crispier. Vous faites attention à ne pas endosser d'autres responsabilités. Et avec le temps, cet effort devient de plus en plus naturel, comme une seconde nature. Vous êtes de plus en plus à l'aise, vous vous sentez chez vous. À mesure que l'esprit s'établit, sa nervosité habituelle commence à se calmer. Les besoins du corps en oxygène se réduisent, car le niveau d'activité du cerveau diminue, et la respiration devient de plus en plus fine. Elle peut même s'arrêter totalement, parce que tout l'oxygène dont vous avez besoin pénètre par les pores de la peau.

À ce stade, la respiration et votre conscience semblent s'être fondues l'une dans l'autre. Il est difficile de distinguer clairement entre les deux, et pour le moment, vous n'essayez même pas. Laissez la conscience et la

respiration se mêler l'une à l'autre et ne faire plus qu'une.

Vous devez permettre à cette conscience, à cette sensation d'unité, de devenir vraiment solide, sans quoi elle sera facilement détruite, car l'esprit a souvent tendance à se crispier. Dès que nous nous mettons à penser, nous contractons le flux énergie dans certaines parties du corps pour les exclure du champ de notre conscience. C'est la raison pour laquelle le corps se tend à chaque fois qu'une pensée apparaît. Il se raidit à tel endroit afin que vous puissiez générer cette pensée, puis une autre partie du corps se crispe pour vous permettre d'en générer une autre, et cela se poursuit ainsi, en va et vient. Il n'est donc pas étonnant que le simple fait de former une pensée demande beaucoup d'énergie au corps. D'après certains traités médicaux chinois, un travail mental utilise trois fois plus d'énergie qu'un travail purement physique. Ceci est dû au fait que les pensées s'accompagnent de tensions dans le corps. Et tout particulièrement celles qui ont trait au passé ou au futur, car elles doivent créer tout un monde imaginaire afin que vous puissiez les habiter.

Quand nous amenons l'esprit à la concentration, nous pensons, mais d'une manière différente. Lors des premières étapes, il y a encore des pensées, mais celles-ci ont trait uniquement au moment présent. Nous observons le moment présent, alertes à ce que nous faisons et dotés de *sati*, afin de ne pas avoir à créer ces mondes du passé ou du futur. De cette manière, cela cause moins de stress dans le corps. Afin de maintenir cette focalisation dans le moment présent et de ne pas vous faire reprendre par vos vieilles habitudes, vous devez vous assurer que le champ de votre conscience reste aussi vaste que possible, jusqu'au bout de vos doigts et de vos orteils. C'est ce qui vous permettra de rester bien enraciné dans le moment présent. Quand le champ de votre conscience est vaste, cela empêche l'esprit de se contracter et de s'échapper dans des pensées du passé ou du futur. Vous êtes de plain-pied dans le présent, vous l'habitez totalement. Le besoin de penser s'atténue de plus en plus.

Lorsque de moins en moins de pensées perturbent le flux de l'énergie respiratoire, une sensation de plénitude se répand à travers le corps. Les textes appellent cette plénitude le ravissement, et la sensation d'aise qui l'accompagne le plaisir. Vous laissez cette sensation agréable baigner le corps, mais vous maintenez votre focalisation sur l'énergie respiratoire, même si elle est parfaitement immobile. Au bout d'un moment – mais vous n'avez pas besoin de précipiter les choses – le corps et l'esprit se seront suffisamment nourris du ravissement et du plaisir, et vous pourrez

les laisser s'estomper. Il est également possible que le ravissement devienne trop imposant. Dans ce cas, essayez de régler votre attention sur un niveau plus subtil de la respiration, sous la sensation de ravissement, et de là, vous accéder à un bien-être total. Enfin, même cette sensation de bien-être qui s'imprègne du plaisir diminue et laisse place au calme parfait.

Une fois que vous êtes bien installé dans ce calme, vous pouvez commencer à chercher la ligne de démarcation entre la conscience et la respiration. Jusqu'alors, vous avez joué avec la respiration, la manipulant de façon toujours plus subtile, afin de devenir de plus en plus sensible à ce qui est confortable et à ce qui ne l'est pas. Il arrive un moment où toute manipulation devient superflue et vous pouvez alors simplement rester au contact de la respiration. Cela permet à celle-ci de devenir de plus en plus fine, jusqu'à ce qu'elle devienne totalement immobile. Quand tout est vraiment calme, vraiment solide, votre conscience et son objet se séparent naturellement, comme les différents éléments chimiques présents dans une solution que l'on a laissée reposer. Une fois que la conscience s'est séparée, vous pouvez commencer à manipuler directement les facteurs de l'esprit, les sensations et les perceptions qui façonnent votre expérience. Vous pouvez les observer en temps réel, parce que maintenant la respiration est à l'arrière-plan.

C'est comme se régler sur une station de radio : tant qu'il y a des bruits parasites, tant que vous n'êtes pas calé sur la fréquence exacte, vous ne pouvez pas entendre les subtilités du signal. Mais une fois que vous êtes précisément sur la bonne fréquence, les bruits parasites disparaissent et toutes les nuances dans le signal apparaissent clairement. Quand vous êtes bien réglé sur l'esprit, vous pouvez voir tous les mouvements subtils des sensations et des perceptions qui l'agitent. Vous pouvez voir les résultats que ces mouvements produisent, l'impact qu'ils ont sur votre conscience, et au bout d'un certain temps, vous commencez à voir que plus cet impact est léger, mieux c'est. Vous les laissez donc s'apaiser. Une fois qu'ils se sont calmés, il ne reste plus que la conscience elle-même.

Cependant, même dans cet état de conscience il y a des hauts et des bas, et pour les dépasser, le Bouddha vous recommande de les manipuler, tout comme vous avez manipulé d'abord la respiration, puis les sensations et les perceptions. Dans le soutta, le Bouddha parle de réjouir l'esprit, de stabiliser l'esprit, puis de libérer l'esprit. Autrement dit, à mesure que vous vous familiarisez avec les différents états de concentration, vous

commencez à sentir de quel type de concentration votre esprit a besoin en ce moment. S'il vous paraît instable, que pouvez-vous faire pour le stabiliser ? Comment pouvez-vous changer la perception que vous avez de la respiration, ou ajuster votre focalisation pour que l'esprit soit plus solide ? Quand la méditation commence à devenir un peu fade, que pouvez-vous faire pour réjouir l'esprit ? Et lorsque vous passez d'un état de concentration à l'autre, pouvez-vous voir exactement ce que vous abandonnez, ce qui libère l'esprit d'un niveau de concentration plus superficiel et lui permet d'accéder à un niveau plus profond ?

Quand le Bouddha parle de libérer l'esprit à ce stade de la pratique, il ne parle pas de l'affranchissement ultime. Il parle du type d'affranchissement qui se produit lorsque vous lâchez prise, par exemple, de la pensée dirigée et de l'évaluation dans le premier *jhāna*. Cela vous libère du poids de ces facteurs lorsque vous entrez dans le deuxième *jhāna*, et ainsi de suite à travers les différents niveaux de concentration. Quand vous procédez de cette façon, vous commencez à voir combien ces niveaux de concentration sont le produit de votre volonté. C'est important. La vision pénétrante peut survenir pendant que vous êtes concentré, lorsque vous progressez d'une étape à la suivante. Vous pouvez observer comme du coin de l'œil ce que vous avez fait pour passer d'une manière de concevoir la respiration à une autre, d'un niveau de solidité de l'esprit à un autre. C'est là que vous voyez combien tout ceci est construit.

Cela conduit finalement aux étapes de la méditation sur la respiration qui sont associées à la vision pénétrante. D'abord vous observez l'inconstance, à la fois dans la respiration, mais de façon plus importante dans l'esprit, lorsque vous voyez que même ces niveaux de concentration si stables et si rafraîchissants, sont le produit de la volonté. Car derrière ce rafraîchissement, derrière cette stabilité, il y a un désir, une volition répétée qui a pour but de maintenir cet état de concentration. Et ça, c'est un poids. Voir l'inconstance ou l'impermanence, ce n'est pas tant comprendre comment vous consommez votre expérience, mais plutôt comment vous la produisez. Vous voyez tout l'effort que nécessite cette production et vous vous demandez : « Est-ce que cela en vaut vraiment la peine ? N'est-il pas pénible de devoir produire et reproduire toutes ces expériences continuellement ? »

Le problème devient alors : « Comment faire pour lâcher ce fardeau ? » Si vous ne fabriquez pas ces états de concentration, votre seul autre choix est-il de retourner à la fabrication d'autres expériences ? Ou

bien est-il possible de ne rien fabriquer du tout ? Dans toutes nos expériences, moment après moment, que ce soit en concentration ou en dehors, il y a un élément intentionnel qui est présent, une volonté. Et maintenant, vous en êtes arrivé au stade où cette intention, cette volonté commence à être un fardeau pour l'esprit. Particulièrement quand vous regardez autour de vous et que vous vous demandez : « Pour qui est-ce que je produis cela ? Qui consomme tout ça, exactement ? » Vous en venez à voir que ce « soi » que vous êtes, ce consommateur, est difficile à définir avec précision, parce que tout cela est entièrement composé d'agrégats, et que les agrégats eux-mêmes sont inconstants, stressants et pas-soi. Donc, même ce consommateur est quelque chose de construit. Cette réalisation donne naissance à une qualité que les textes appellent *nibbidā*, que l'on peut traduire par désenchantement ou désillusion. Parfois on emploie un mot plus fort : révolusion. Dans tous les cas, c'est le sentiment que vous en avez assez. Vous vous sentez piégé par ce processus. Vous n'y trouvez plus aucune satisfaction. Vous voulez vous en sortir.

Vous vous focalisez alors sur le lâcher-prise. D'après les textes, il y a d'abord une focalisation sur la dépassion, puis sur la cessation, et enfin sur le renoncement total. En d'autres termes, au cours de l'étape finale, vous lâchez prise de tout type d'activité, de tout type de volition, du producteur, du consommateur, de l'observateur, et même des perceptions et des fabrications mentales qui constituent la voie. Quand les facteurs de la voie ont fini de jouer leur rôle, vous pouvez également les abandonner.

Tout cela se déroule précisément à la respiration, à l'endroit où l'esprit et le corps se rencontrent. C'est la raison pour laquelle le Bouddha ne recommande jamais que vous abandonniez totalement la respiration comme thème de méditation. Vous progressez le long du chemin simplement en restant à cet endroit et en voyant avec de plus en plus de détails ce qui se passe autour. Le champ de votre conscience s'élargit et englobe tout ce qui se produit dans le corps et dans l'esprit. Vous voyez à travers ces zones d'ombre qui faisaient de vous un consommateur aveugle de ses expériences, oubliant le fait que vous deviez aussi les produire.

C'est comme si vous regardiez un film – deux heures passées à voir des flashes de lumières projetés sur un écran – et qu'ensuite on vous montrait un documentaire sur la manière dont le film a été fait. Vous vous rendez compte que des mois de travail, parfois même des années, y ont été consacrées, et alors vous vous demandez : « Est-ce que ça en valait vraiment la peine ? » Quelques petites heures d'un plaisir bien vide,

aussitôt oublié, et tout ce travail, toute cette souffrance pour le réaliser.

Donc, quand vous considérez toutes vos expériences de la même manière, en voyant tous les efforts que vous avez investis dans leur production, et que vous vous demandez si cela en vaut la peine, à ce moment-là vous ressentez vraiment la désillusion, le désenchantement, et vous pouvez véritablement lâcher prise. Vous abandonnez non seulement les perceptions et les sensations qui vont et viennent dans l'esprit, mais également l'action de les créer. Vous voyez que cette création est omniprésente, qu'elle est là dans toutes vos expériences. Vous êtes constamment en train de fabriquer, soit de façon habile, soit de façon malhabile. Et cette production est continue, dès qu'il y a une intention, dès qu'un choix se fait dans l'esprit. Voilà ce qui vous semble de plus en plus oppressant, et qui finalement vous incite à lâcher prise totalement.

Vous arrêtez la production, vous arrêtez la création, et quand vous lâchez tout, alors une ouverture se produit. L'esprit s'ouvre à une dimension complètement autre, une dimension qui n'est pas fabriquée, pas créée, où il n'y a ni apparition ni disparition. Et c'est ici même qu'on peut y accéder, bien qu'à ce moment-là, il n'y ait pas de sensation de respiration, pas de sensation du corps, ou de l'esprit en tant que créateur, consommateur ou producteur.

Quand le Bouddha parle de cette dimension, il utilise toujours des analogies – des analogies de liberté. C'est à peu près tout ce qu'on peut dire pour la décrire, mais on peut en dire beaucoup plus sur la manière d'y arriver. C'est la raison pour laquelle les enseignements du Bouddha sont si nombreux. Il explique avec beaucoup de détails comment y parvenir, en montrant bien toutes les étapes. Mais si vous voulez savoir à quoi ressemble l'éveil, inutile d'aller le chercher dans les descriptions détaillées. Suivez simplement chaque étape et vous le trouverez ici, par vous-même.





# La vie à l'hôpital du Bouddha

*Mars 2002*

Le *Dhamma* est comme un médicament. On le voit bien à la façon dont le Bouddha enseigne. Il commence par les quatre nobles vérités, qui sont comme un programme de soin pour traiter une maladie. Dans son cas, il propose un remède contre la maladie de base de l'esprit : la souffrance qui provient du désir avide et de l'ignorance. Voilà ce que nous devons soigner. Il analyse donc les symptômes de la maladie, la diagnostique, en explique les causes, décrit ce que l'on ressent quand on en est libre, et offre ensuite un traitement pour guérir de la maladie et retrouver la santé.

Il est important, pour nous qui pratiquons ici ensemble, de bien garder cela en tête : nous sommes tous malades, et nous travaillons tous à soigner les maladies de notre propre esprit. Et bien que les causes fondamentales de nos maladies soient les mêmes – le désir avide, l'ignorance – nos désirs sont différents. Nos formes particulières d'ignorance sont également différentes. C'est la raison pour laquelle nous devons nous montrer indulgents les uns envers les autres, parce qu'étant tous différents, les traitements que nous devons suivre diffèrent également.

C'est comme lorsqu'on va à l'hôpital. Tout le monde n'a pas la même maladie. Il y a des personnes qui ont le cancer, d'autres qui ont des maladies cardiaques, d'autres encore des maladies du foie. Il y a des gens qui sont malades parce qu'ils mangent trop, d'autres parce qu'ils ne mangent pas assez. On trouve toutes sortes de maladies à l'hôpital. Et c'est la même chose ici, au monastère. Nous avons chacun nos propres maux. Et notre devoir consiste à nous occuper de nos maladies, sans attraper celles des autres, ni s'offusquer que quelqu'un prenne un médicament différent du nôtre. Car chaque maladie requiert des remèdes spécifiques. Certains médicaments sont amers et désagréables à prendre, d'autres sont beaucoup plus faciles à avaler. Nous avons donc notre propre traitement, et c'est à cela que nous devons faire attention, au lieu de nous préoccuper de celui des autres.

Si certaines personnes ne semblent pas guérir de leur maladie aussi vite que vous le souhaiteriez, rappelez-vous qu'il s'agit de leur maladie. Essayez de conserver cela à l'esprit. Souvenez-vous de ce que dit Ajaan

Lee : « Quand vous regardez à l'intérieur, c'est le *Dhamma*. Quand vous regardez à l'extérieur, c'est le monde. » Et vous n'êtes pas qu'un simple observateur qui regarde le monde d'un air détaché. Votre esprit tout entier devient le monde quand vous vous focalisez sur l'extérieur. « Telle personne a fait ceci, telle autre a fait cela. » : c'est le monde, même si vous utilisez les mots du *Dhamma* pour juger cette personne. Vous avez pris le *Dhamma* et vous l'avez changé en monde. Vous devez donc maintenir votre focalisation à l'intérieur.

Autrement dit, quand quelqu'un vous a contrarié, demandez-vous : « À quoi cela correspond exactement, être contrarié ? » Focalisez-vous là-dessus. Car ce sont les événements qui se produisent dans votre esprit qui sont importants. Ce sont ces choses-là qui provoquent votre maladie. Voulez-vous soigner votre maladie ou bien l'aggraver ? Voilà la question que vous devez garder en tête quand vous pratiquez.

Nous vivons ensemble, nous pratiquons ensemble, alors nous nous voyons beaucoup, mais essayez de faire en sorte que cela ait le moins d'impact possible sur l'esprit. Essayez de tourner votre regard vers l'intérieur. Même quand vous apercevez quelque chose à l'extérieur, vous pouvez rester focalisé à l'intérieur en vous demandant : « Comment l'esprit réagit-il face à ceci ? Comment réagit-il en voyant cela ? » Cela fait partie de la retenue des sens. Il y a quelques années, nous avons eu la visite d'une dame âgée qui venait de Thaïlande, et qui prenait la pratique de la retenue des sens très au sérieux. Elle gardait les yeux baissés et ne parlait presque jamais aux autres. Un jour, elle a entendu d'autres personnes dire qu'elle était vraiment snob et antipathique à force d'être tellement silencieuse et distante. Alors elle est venue me voir pour se plaindre de ce que les autres ne respectaient pas sa pratique de la retenue des sens. Mais si vous êtes contrarié par ce que les autres disent à votre sujet, est-ce que vous pratiquez bien la retenue ?

En réalité, la retenue est une affaire purement interne. Dans votre vie de tous les jours, vous allez forcément entendre des choses, voir, goûter, toucher, penser à des choses. Pratiquer la retenue consiste à ne pas faire de ces choses votre point de focalisation. La façon dont l'esprit réagit à ce qu'il voit, la façon dont il dirige le regard, et ainsi de suite avec les autres sens : voilà ce sur quoi vous devez vous focaliser. Si des problèmes surviennent qui aggravent la maladie de l'esprit, qu'allez-vous faire pour les traiter ?

Le Bouddha nous propose un vaste éventail de médicaments parmi

lesquels choisir. La récitation des trente-deux parties du corps est son antidote contre notre attachement au corps et au désir sexuel envers le corps des autres. La récitation des quatre attitudes sublimes permet de soigner non seulement la colère, mais également le ressentiment, la jalousie, ou n'importe quelle intention cruelle dans l'esprit. Souvent, on s'énerve à propos de choses qu'on ne contrôle absolument pas. C'est à ce moment-là que réfléchir au principe du *kamma* peut nous aider à développer l'équanimité.

Il y a des médicaments pour soigner toutes ces maladies, et notre devoir est de bien les utiliser. Parce qu'en réalité, qui souffre de nos maladies ? Bien sûr, les autres en pâtissent un peu, mais c'est nous qui en souffrons le plus. En fait, nous souffrons très peu de ce que font les autres et beaucoup plus de l'ignorance dans notre propre esprit.

Le Bouddha dit que les gens doivent faire attention à ne pas céder au désir avide et à l'orgueil, et quand on regarde le comportement des autres, on voit bien qu'il a raison. Leurs désirs et leur orgueil leur causent tout un tas de problèmes. La difficulté, c'est de voir notre propre désir, notre propre orgueil. Si vous vous surprenez à utiliser ces enseignements pour juger les autres, arrêtez-vous et demandez-vous : « Qui est-ce qui t'a nommé président du Conseil National des Comportements et des Mœurs ? »

Ensuite, tournez votre regard vers vous-même. Qu'en est-il de votre propre désir avide ? Souvent, vous aimeriez que les choses se passent d'une certaine manière, et en réalité elles ne se passent pas du tout comme vous auriez voulu. C'est une leçon très importante que j'ai apprise auprès d'Ajaan Fuang. Il semblait toujours tomber malade à de très mauvais moments pour moi. Par exemple, quand j'avais un projet en cours au monastère, dès que je commençais vraiment à m'impliquer dedans, c'était pile le moment où il tombait malade, et je devais tout laisser tomber pour m'occuper de lui. J'ai commencé à sentir que la frustration me gagnait, alors je me suis dit : « Si je peux mettre de côté le désir de terminer ce projet, les choses se passeront beaucoup mieux. » Et de la même manière, si j'abandonnais mon désir qu'il se soigne de la façon qui me paraissait la meilleure, cela rendait la vie au monastère bien plus facile. D'abord pour moi, évidemment, mais probablement de manière non négligeable aussi pour lui.

Quand vous vous heurtez à la réalité de cette façon, vous devez voir que ce sont vos désirs malhabiles qui vous font souffrir. Ce sont donc

d'eux dont vous devez vous défaire. Lorsque vous abandonnez ces désirs, vous découvrez que vous pouvez supporter toutes sortes de situations. Ce n'est pas que vous devenez paresseux ou apathique, laissant les choses faire ce que bon leur semble. Vous apprenez à être sélectif, à voir dans quelles situations vous pouvez avoir un impact sur le cours des choses, et dans quels cas ce n'est pas possible. Lesquels de vos désirs vous aident sur la voie, et lesquels bloquent votre chemin. Vous devez apprendre à faire de bons choix, à être habile dans la façon dont vous gérez vos envies, dont vous dirigez vos aspirations. Parce que le problème ne vient pas de l'extérieur, il vient de l'intérieur. Bien sûr, nous souffrons dans une certaine mesure des circonstances extérieures, mais la raison pour laquelle nous en souffrons, c'est parce que nous ne sommes pas habiles dans notre propre cœur. Voilà ce à quoi nous devons travailler. Une fois que nous aurons réglé le problème à l'intérieur, les problèmes à l'extérieur ne nous affecteront plus du tout.

L'orgueil est un autre fauteur de troubles. Être orgueilleux, cela ne veut pas seulement dire bomber le torse et se penser supérieur aux autres. Selon le Bouddha, c'est la tendance de l'esprit à se comparer aux autres. Même si vous dites : « Je suis pire que cette personne. » Ou « Je suis l'égal de cette personne », c'est encore de l'orgueil. Il y a un « je », là : une tendance à créer du « moi », à créer du « mien », et à devenir orgueilleux. C'est là que se trouve le gros du problème, une des causes majeures de notre maladie.

Le Bouddha décrit ce « Je suis », comme étant la cause sous-jacente de la prolifération d'idées dans l'esprit, de sa tendance à faire des distinctions, à compliquer les choses, et de toutes les catégorisations et les conflits qui en découlent. Tout cela commence par « Je suis. » L'articulation du désir avide commence aussi par « Je suis. » Elle se décline ensuite en « J'étais », « Je serai. » Ou bien « Suis-je ? Ne suis-je pas ? », et toutes les autres questions qui apparaissent quand « je » et « suis » sont mis ensemble et qu'on s'identifie à eux. Vous commencez à comparer ce « Je suis » à celui des autres, à votre idée de ce qu'ils sont. Soit vous êtes meilleur qu'eux, soit vous êtes leur égal, soit vous êtes pire. Mais quelle que soit la position que vous adoptiez, c'est toujours un énorme sac de nœuds.

Rappelez-vous simplement ceci : les maladies des autres sont leurs maladies. C'est à eux de les soigner, à eux de prendre leurs médicaments. Vos maladies sont vos maladies – elles sont votre responsabilité première.

Et si la personne à côté de vous dans la chambre d'hôpital ne prend pas son médicament correctement, c'est son problème. Vous pouvez lui apporter votre aide et l'encourager, mais il y a un moment où vous devez vous dire : « Là, c'est vraiment son problème. Il faut que je m'occupe de ma propre maladie. » De cette façon, les choses sont beaucoup plus faciles pour tout le monde.

Quand tous ces attachements, tous ces désirs malhabiles et ces poussées d'orgueil ne se mettent pas en travers du chemin, alors, où que vous pratiquiez, cela devient l'endroit idéal. Les gens demandent souvent : « Quel est le meilleur endroit pour pratiquer ? » Et la réponse est toujours : « Ici même ; ici et maintenant. » En fait, c'est le seul endroit où vous pouvez pratiquer. Mais, où que vous soyez, il y a toujours des choses que vous pouvez faire pour que cet ici-et-maintenant devienne un endroit encore plus favorable à la pratique, à la fois pour vous et pour les gens autour de vous. Il ne s'agit pas tant de changer les conditions à l'extérieur que de changer votre attitude à l'intérieur. Ainsi, le lieu où nous pratiquons ensemble devient propice au développement de notre pratique à tous.





# Vœux

*Octobre 2002*

En lisant l'autobiographie d'Ajaan Lee, on remarque qu'il faisait souvent des vœux : vœu de méditer toute la nuit, vœu de rester assis tant d'heures, vœu de faire ceci, ou de se passer de cela. En thaï, le mot pour vœu est « adhithaan », que l'on traduit également par détermination. Vous vous décidez à faire quelque chose, vous êtes déterminé. Prendre ainsi des résolutions donne de la force à votre pratique. Sinon, vous vous asseyez et vous méditez pendant un certain temps, et dès que les choses deviennent un peu difficiles, vous vous dites : « Bon, ça suffit pour aujourd'hui. » Vous ne repoussez pas vos limites. Le résultat, c'est que vous ne pouvez pas goûter à ce qui se trouve derrière ces limites, au-delà de vos attentes.

Ainsi que le Bouddha l'a dit, le but de la pratique est de voir ce que vous n'avez jamais vu auparavant, de réaliser ce que vous n'avez jamais réalisé auparavant, et beaucoup de ce que vous n'avez jamais vu ou réalisé se situe au-delà des limites de votre imagination. Donc, si vous voulez vraiment voir, vous devez apprendre à vous dépasser, à exiger plus de vous-même que ce dont vous pensez être capable. Mais il faut faire cela de façon habile. C'est la raison pour laquelle le Bouddha nous dit qu'une bonne résolution doit comprendre quatre qualités : le discernement, la vérité, le renoncement et la paix.

Ici, le discernement veut dire deux choses. Premièrement, se fixer des buts avisés : apprendre à reconnaître un vœu utile, qui en vaut vraiment la peine, un vœu qui ne vous demande ni trop, ni trop peu – quelque chose qui se situe un peu au-delà de votre zone de confort, mais qui n'en est pas si éloigné que vous n'avez aucune chance d'y arriver. Deuxièmement, cela signifie comprendre clairement ce que vous devez faire pour atteindre vos buts – quelles sont les causes qui conduiront aux résultats que vous désirez.

Il est important de se fixer des buts précis dans votre pratique ; c'est quelque chose que beaucoup de gens ne comprennent pas. Ils pensent qu'avoir un but, cela veut dire être constamment déprimé parce qu'on ne l'a pas encore atteint. En fait, ce n'est simplement pas la bonne attitude.

Vous vous fixez un but réaliste, mais qui constitue quand même un défi ; puis, vous identifiez les causes et les actions qui vous permettront d'atteindre ce but, et vous concentrez ensuite vos efforts sur la réalisation de ces actions.

Vous ne pouvez pas pratiquer sans avoir de but, parce qu'autrement, tout s'effondrerait, et vous commenceriez à vous demander pourquoi vous méditez, pourquoi vous êtes assis ici au lieu d'aller à la plage. L'astuce consiste à avoir la bonne attitude vis-à-vis de votre but. C'est une partie importante du discernement, qui constitue le premier des quatre facteurs d'une détermination habile.

On entend parfois dire qu'il vaut mieux ne pas se fixer de but quand on médite – généralement, pendant les retraites de méditation. Vous vous retrouvez dans un environnement où la pression est forte, le temps dont vous disposez est limité, alors vous poussez, poussez, poussez. Sans discernement, cela peut vous faire du mal. Donc, dans un contexte de courte durée comme cela, il vaut mieux éviter de se fixer des objectifs de résultats particuliers dont vous voudriez vous vanter après la retraite : « J'ai passé deux semaines dans ce monastère, ou bien une semaine dans ce centre de méditation, et j'en suis revenu avec le premier *jhāna*. » Comme un trophée. Généralement, ce que vous obtenez – si tant est que vous puissiez appeler *jhāna* ce que vous ramenez chez vous – c'est une mangue qui n'est pas mûre. Vous voyez une mangue verte sur votre arbre, et un passant vous dit : « Une mangue mûre est jaune et molle. » Alors vous appuyez sur votre mangue pour la ramollir et vous la peignez en jaune pour qu'elle ait l'air mûre, mais ce que vous obtenez, ce n'est pas une mangue mûre, c'est une mangue totalement gâchée.

Beaucoup de *jhānas* pré-fabriqués et prêts à l'emploi sont exactement comme ça. Vous lisez que le résultat est censé ressembler à ça, qu'il est composé de ce facteur-ci et de ce facteur-là, alors vous ajoutez un peu de ceci et une pincée de cela, et presto ! Vous y êtes : *jhāna*. Quand vous mettez des contraintes de temps de cette façon, vous vous retrouvez avec on ne sait quoi.

En revanche, quand vous n'êtes pas en retraite, et que vous considérez la méditation comme faisant partie de votre vie quotidienne, vous avez besoin de buts à long terme. Sinon, votre pratique perd tout son sens, et « pratiquer dans la vie de tous les jours » devient une expression bien vide. Vous avez besoin de vous rappeler pourquoi vous méditez – ce que la méditation peut apporter à votre avenir. Vous voulez trouver le bonheur

véritable, un bonheur sur lequel vous pouvez compter, qui ne vous abandonnera pas et qui vous protégera contre vents et marées.

Ensuite, une fois que votre but est clair, vous devez utiliser le discernement à la fois pour déterminer comment l'atteindre, et pour vous motiver afin de rester sur la voie que vous avez choisie. Cela veut dire qu'il faut porter votre attention non pas sur le but lui-même, mais sur les étapes qui vous y conduiront. Vous vous focalisez sur vos actions et non sur les résultats que vous espérez obtenir. Par exemple, au lieu de vous asseoir en vous disant : « Je vais atteindre le premier *jhāna* », ou le deuxième, ou quoi que ce soit d'autre, vous vous dites : « Je vais rester au contact de la respiration pendant toute l'heure qui vient, en essayant de suivre chaque inspiration et chaque expiration. » Là, vous vous concentrez sur les causes. Que vous atteigniez ou non un niveau particulier de *jhāna*, ça, c'est de l'ordre des résultats. Mais sans les causes, les résultats n'apparaîtront pas. Le discernement doit donc se focaliser sur les causes, et laisser celles-ci nous mener aux résultats.

L'étape suivante – une fois que vous avez choisi votre but et la manière dont vous allez procéder – consiste à rester fidèle à cette résolution. Autrement dit, vous tenez votre promesse et vous ne changez pas brusquement d'avis à mi-parcours. La seule raison qui pourrait justifier un tel changement serait de découvrir que vous vous faites vraiment du mal. Dans ce cas, il faudrait reconsidérer la situation. Sinon, si c'est juste une difficulté, ou une épreuve, vous restez loyal à votre résolution, coûte que coûte.

De cette manière, vous allez apprendre à pouvoir vous faire confiance. La vérité, ou *sacca*, ne consiste pas simplement à dire la vérité. Cela signifie également rester fidèle à vous-même une fois que vous avez pris une décision. Sinon, vous vous trahissez. Et si vous ne pouvez pas compter sur vous-même, sur qui allez-vous pouvoir compter ? Vous pouvez espérer compter sur quelqu'un d'autre, mais en réalité personne ne peut faire ce travail à votre place. Vous devez donc apprendre à être fidèle à vos résolutions.

La troisième composante d'une résolution habile est le renoncement. Car si vous voulez vraiment tenir votre promesse, il y a forcément des choses auxquelles vous devrez renoncer. Comme le dit ce verset dans le *Dhammapada* : « Si vous voyez qu'en abandonnant un bonheur limité, vous pouvez atteindre un plus grand bonheur, vous devez être prêt à abandonner ce bonheur limité en faveur du plus grand. »

Un célèbre érudit en *pāli* a fait un jour le commentaire que cela ne pouvait pas être la signification de ce passage, car c'était trop évident. Mais si vous regardez la façon dont les gens vivent leur vie, ce n'est pas du tout évident. Ils troquent souvent leur bonheur à long terme pour un petit plaisir immédiat. Et si vous cédez une fois, et que vous cédez encore le lendemain, et le jour suivant, votre but à long terme ne se matérialisera jamais. L'élan nécessaire ne pourra pas se développer.

Les choses qui vous éloignent le plus de la voie sont celles qui sont séduisantes, car elles promettent une gratification plus rapide. Mais une fois ce plaisir éphémère consommé, bien souvent vous n'en retirez aucune satisfaction – ce n'était qu'une illusion. Ou bien il y a une maigre satisfaction, mais qui n'en valait pas vraiment la peine.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha utilise des images fortes pour illustrer les dangers des plaisirs des sens : une goutte de miel sur la lame d'un couteau ; une torche enflammée que vous tenez face à vous, contre le vent, tandis que vous courez ; un petit morceau de chair qu'un oiseau tient dans ses serres, et que d'autres oiseaux, bien plus gros, essaient de lui voler. S'il ne veut pas le lâcher, ils sont prêts à le tuer.

Ce sont des images un peu dures, et ce pour une bonne raison, car lorsque l'esprit est obsédé par un plaisir sensuel, il ne veut rien entendre. Il ne se laissera pas dissuader par des images douces ou gentilles. Vous devez vous rappeler en permanence, et avec force, que si vous examinez ces plaisirs de près, vous verrez qu'en fait il n'y a pas grand-chose : pas de véritable satisfaction, mais beaucoup de dangers, qui sont eux, bien réels.

Un jour, j'ai fait un rêve dans lequel les niveaux d'existence sensoriels étaient uniquement composés de deux types de personnes : des rêveurs et des criminels. Certains passent leurs journées à rêver de ce qu'ils aimeraient pouvoir faire ou posséder, tandis que d'autres refusent qu'on leur dise non, et sont prêts à tout pour obtenir ce qu'ils veulent, quitte à être violent. C'est un monde dans lequel il est très désagréable de vivre. Et c'est la réalité de ces mondes sensoriels, mais nous avons tendance à l'oublier, car nous sommes tellement pris dans nos rêves, emportés par nos désirs, que nous ne voyons pas ce que nous faisons.

Prenez l'habitude de réfléchir souvent à cela. C'est l'une des raisons pour lesquelles le discernement doit constituer la base de votre résolution. Et vous devez y faire appel tout au long du chemin pour bien vous rappeler que ces plaisirs inférieurs sont vraiment inférieurs. Ils n'en valent pas la peine, et ils ne valent surtout pas la peine que vous abandonniez en

leur faveur un plaisir, un bonheur et un bien-être beaucoup plus vaste.

Le quatrième et dernier élément constitutif d'une résolution appropriée est la paix. Vous essayez de maintenir le calme dans l'esprit pendant que vous travaillez à atteindre votre but. Ne vous laissez pas décourager par les difficultés, par le fait qu'il y a des choses que vous devez abandonner, ou en pensant au temps que vous avez déjà passé à pratiquer et au chemin qu'il vous reste à faire. Concentrez-vous simplement sur le pas qui est juste devant vous, et essayez de garder votre calme en toutes circonstances.

La paix, dans le contexte d'une résolution, se manifeste également, une fois que vous avez atteint votre but, par une sensation de calme et de stabilité. Si vous avez atteint votre objectif et que l'esprit est encore agité, c'est le signe que votre but n'était pas le bon. En revanche, si vous l'avez bien choisi, une pacification profonde et un calme serein viendront s'installer dans l'esprit.

Comme l'a dit le Bouddha, il est normal de ressentir une certaine insatisfaction quand vous êtes encore en train de travailler pour arriver à votre but. Vous désirez quelque chose, mais vous ne l'avez pas encore obtenu. Afin de se débarrasser de cette insatisfaction, certaines personnes conseillent de revoir vos exigences à la baisse. De ne pas avoir de buts. Mais c'est vraiment vous limiter, et ce n'est pas une manière très habile de vous débarrasser de ce sentiment d'insatisfaction. Attelez-vous plutôt à faire ce qui doit être fait, pas à pas, pour atteindre votre objectif et obtenir ce que vous voulez. Ainsi l'insatisfaction sera remplacée, si le but est le bon, par un sentiment de paix. Voilà la façon habile de procéder.

Donc, lorsque vous examinez les buts que vous avez choisis, dans votre méditation et dans votre vie, essayez de garder ces quatre qualités en tête : le discernement, la vérité, le renoncement et la paix. Faites preuve de discernement quand vous choisissez votre but et le chemin que vous allez suivre pour y arriver. Une fois que vous avez décidé que ce but est approprié, restez fidèle à votre résolution. Ne la trahissez pas. Soyez prêt à abandonner les plaisirs inférieurs qui viendront se mettre en travers du chemin, et essayez de maintenir l'esprit dans un état d'équilibre pendant que vous travaillez à atteindre votre but. Vous découvrirez ainsi que vous pouvez repousser vos limites – pas jusqu'au point de rupture, mais d'une manière qui vous permet d'aller de l'avant.

Lorsque vous apprenez à exiger de vous-même un petit peu plus que ce dont vous vous pensiez capable, vous découvrirez que ces petits progrès

## Enseignements 1

finissent par faire beaucoup. Ils s'ajoutent les uns aux autres et vous montrent que la pratique peut vous conduire à voir des choses que vous n'auriez jamais pu imaginer.



# Travaux d'entretien

*Décembre 2002*

Mettez votre corps en position. Asseyez-vous le dos bien droit, les mains placées sur vos jambes, et fermez les yeux.

Puis, mettez votre esprit en position. Dirigez vos pensées vers la respiration et soyez attentif aux sensations de l'inspiration et de l'expiration.

Vous voyez ? Ce n'est pas si dur que cela. Se mettre en position n'est pas très difficile. Ce qui est difficile, c'est de maintenir cette position, de ne pas en bouger. Parce que l'esprit n'a pas l'habitude de rester en place, et le corps non plus, d'ailleurs. Mais l'esprit a tendance à se déplacer beaucoup plus vite que le corps et à être beaucoup plus volatile. C'est la raison pour laquelle nous avons un gros effort à fournir pour développer cette compétence qui n'est vraiment pas facile : celle de garder l'esprit en position, de le maintenir dans un état de concentration.

Ajaan Lee a dit un jour que la pratique de la concentration comportait trois étapes : la développer, la maintenir, et ensuite l'utiliser. Utiliser la concentration est l'étape la plus amusante. Une fois que l'esprit s'est établi, vous pouvez vous en servir comme base pour développer la vision pénétrante. Vous voyez clairement tous les mouvements de l'esprit lorsqu'il fabrique des pensées, et c'est un processus fascinant à observer, à décortiquer.

Maintenir la concentration, en revanche, n'est pas des plus fascinants. C'est un processus au cours duquel vous allez apprendre beaucoup de choses sur le fonctionnement de l'esprit – des choses sans lesquelles le travail plus délicat du développement de la vision pénétrante serait impossible. Mais cela reste toutefois la partie la plus difficile de la pratique. Un jour, Ajaan Lee l'a comparée à la construction d'un pont sur une rivière. Les piliers placés sur les deux rives opposées ne sont pas difficiles à installer, mais pour ceux du milieu, c'est beaucoup plus dur. Il faut pouvoir résister au courant. Vous creusez et vous posez quelques pierres au fond de la rivière, et le temps de revenir avec le chargement de pierres suivant, les premières se sont faites emporter. C'est la raison pour

laquelle vous avez besoin d'utiliser des stratagèmes pour maintenir en place ces piliers centraux, sans quoi le pont ne pourra jamais enjamber la rivière.

Voilà donc ce à quoi nous travaillons. Au début, le travail consiste simplement à remarquer quand l'esprit s'est égaré et à le ramener à la respiration. S'il s'égare à nouveau, vous le ramenez à nouveau : autant de fois que nécessaire. Et si vous êtes observateur, vous allez devenir sensible aux signes avant-coureurs qui vous indiquent que l'esprit s'apprête à s'en aller. Il n'est pas encore parti, mais il se prépare à le faire. Il est tendu et prêt à bondir. Quand vous pouvez sentir cette tension, vous la laissez simplement se détendre. Et vous faites cela à chaque fois, méticuleusement. De cette façon, vous pouvez maintenir l'esprit au contact de la respiration avec de plus en plus de continuité.

Veillez tout particulièrement à ne pas être curieux de savoir où l'esprit veut aller. Essayez de résister à cette tentation. Parfois, l'esprit s'apprête à partir et on se demande : « Où veut-il aller ? Un endroit intéressant ? » Quand une pensée commence à se former, il ne s'agit encore que d'une sensation très vague, aux contours mal définis, et l'esprit vient coller une étiquette dessus. Alors on veut savoir : « Cette étiquette est-elle vraiment correcte ? » Et on se retrouve complètement pris dans cette pensée. Mais si vous examinez plus attentivement le processus qui est en train de se dérouler, vous verrez que l'esprit a tendance à vouloir que l'étiquette soit correcte, que ce soit le cas, ou pas. Il ne s'agit donc pas de savoir si l'étiquette est la bonne, mais plutôt de vous demander si vous voulez vraiment laisser l'esprit continuer ce petit jeu. Car vous n'êtes pas obligé de le laisser faire. Quand vous remarquez qu'un petit frémissement vient d'apparaître dans l'esprit, rappelez-vous que vous n'êtes pas forcé de l'étiqueter. Ou bien, si vous l'avez étiqueté, que vous n'êtes pas obligé d'examiner l'étiquette pour savoir si elle est conforme ou non. Laissez-la tranquille et le frémissement se dissoudra de lui-même.

Quand l'esprit finit par vraiment s'établir, il est possible que vous ressentiez alors une sensation de ravissement, une grande satisfaction d'avoir enfin réussi à maintenir l'esprit au contact de la respiration pendant longtemps, et de pouvoir le faire pendant des périodes de plus en plus longues. C'est très rafraîchissant comme sensation. Ensuite, faites-en un jeu. Essayez de voir avec quelle rapidité vous pouvez retrouver cette concentration, avec quelle fréquence vous pouvez y arriver, et quelles autres activités vous êtes capable de faire tout en la maintenant. Cependant

– et je ne veux pas vous gâcher le plaisir – il arrive un moment où cela aussi devient ennuyeux.

C'est ennuyeux parce que vous perdez de vue votre objectif. Tout paraît calme, tout semble apaisé, alors une partie de l'esprit commence à s'ennuyer. Souvent, examiner cet ennui va constituer votre premier cas d'école en matière de vision pénétrante. Pourquoi l'esprit s'ennuie-t-il de cet état de calme et de bien-être ? Après tout, il se trouve à l'endroit où il est le plus à l'aise et le plus en sécurité. Alors, demandez-vous, pourquoi une partie de l'esprit veut-elle aller chercher les ennuis, chercher l'agitation ? Examinez cela avec attention, et vous verrez que de nouvelles compréhensions pourront apparaître.

À d'autres moments, l'esprit s'établit en concentration et vous commencez à vous dire : « C'est vraiment idiot tout ce calme. Ne rien faire que rester immobile. Ce n'est pas du tout intelligent. » C'est là que vous devez vous rappeler que vous êtes en train d'installer des fondations. Plus les fondations d'un bâtiment sont solides, plus, une fois le moment venu de le construire, il pourra s'élever haut et être stable. Votre but est que les nouvelles réalisations qui vont naître de votre médiation ne déstabilisent pas l'esprit, mais au contraire le renforcent. Comment une compréhension nouvelle peut-elle être déstabilisante ? Si par exemple vous êtes tellement enthousiasmé par une réalisation soudaine que vous perdez votre objectivité ; vous oubliez de considérer l'autre aspect des choses. Quand un flash de compréhension se produit, Ajaan Lee recommande toujours de le tourner à l'envers. S'il dit : « Voilà comment sont les choses », demandez-vous : « Et si ce n'était pas le cas ? Et si le contraire était vrai ? Y aurait-il là aussi une leçon à apprendre ? » En d'autres termes, de la même manière que vous devez être très circonspect quant au contenu de vos pensées, vous devez l'être tout autant vis-à-vis de ces réalisations soudaines.

Cela requiert une concentration très stable, car souvent, quand ces réalisations vous viennent, elles sont très frappantes, très intrigantes. Une forte impression d'accomplissement les accompagne. Pour éviter de vous laisser emporter par ce sentiment, vous avez besoin que votre concentration soit vraiment solide, afin qu'elle ne se laisse pas subjuguier ou déstabiliser. Elle peut alors examiner l'autre côté des choses. C'est l'une des raisons pour lesquelles il vous faut travailler sans relâche à revenir à votre respiration et à rester à son contact, afin que votre concentration puisse devenir inébranlable.

Ensuite, la question des perceptions resurgit. La perception que vous avez de votre état d'esprit commence à devenir discutable. Mettez cela de côté pour l'instant ; vous y reviendrez plus tard. Ainsi que l'a dit le Bouddha, tous les états de concentration, tous les *jhānas*, jusqu'à la sphère du néant, sont atteints par l'usage de perceptions. C'est la perception que vous leur appliquez qui leur permet de continuer d'exister. Et lorsque vous demeurez à un certain niveau de concentration, l'artificialité de la perception qui lui est associée commence à apparaître. Mais attendez que votre concentration soit vraiment solide avant de la questionner, car c'est cette perception qui permet à l'état de concentration de se maintenir, et effectivement, c'est bien un état artificiel que vous êtes en train de créer dans l'esprit. Quand viendra le temps de la contemplation, l'un des thèmes sur lequel vous pourrez vous focaliser est l'artificialité de ce concept, l'artificialité de la perception qui crée l'état de concentration. Cependant, pour le moment, mettez cela de côté afin de pouvoir y revenir plus tard. Si vous questionnez les choses trop tôt, cela court-circuite le processus et vous vous retrouvez au point de départ.

Donc, bien que ce travail de maintenir la concentration puisse sembler fastidieux – revenir sans cesse et sans relâche à votre objet de méditation – tout repose sur cette qualité de continuité, de maintien. Vous devez donc apprendre à vous familiariser avec cette tâche, à la faire vraiment bien. Plus elle vous sera familière, mieux vous pourrez vous en servir comme d'une base pour développer la vision pénétrante le moment venu.

Il y a un passage dans lequel le Bouddha décrit l'esprit d'une personne qui a atteint un niveau d'équanimité vraiment solide. Quand vous êtes fermement établi dans un état d'équanimité, vous vous rendez compte que vous pouvez l'utiliser. Vous pouvez l'appliquer à la perception d'infinitude de l'espace. Vous pouvez l'appliquer à la perception d'infinitude de la conscience ou du néant. Une fois que vous verrez précisément l'endroit où se trouvent ces perceptions, et comment rester focalisé dessus pendant de longues périodes, soudainement leur nature fabriquée vous apparaîtra de façon frappante.

Au début, il n'est pas difficile de voir qu'elles sont fabriquées, puisque vous vous donnez beaucoup de mal pour les assembler. Mais plus vous vous familiarisez avec ce processus, plus vous réalisez que vous êtes simplement en train de vous régler sur quelque chose qui était déjà là. Voilà ce qui vous impressionne le plus : le fait que ce soit déjà là. Du coup, vous commencez à faire moins attention à ce réglage, parce qu'il

devient de plus en plus facile, de plus en plus naturel – mais il est toujours là, cet élément de construction, cet élément de fabrication qui vous maintient dans cet état. Quand la concentration devient tellement solide que vous pouvez l'examiner même dans son état le plus raffiné, c'est à ce moment-là que cette réalisation soudaine vous frappe vraiment : à quel point tout cela est construit, et combien il est artificiel, cet état sur lequel vous vous reposez. C'est seulement alors que cette compréhension est suffisamment profonde pour porter ses fruits.

Si vous commencez à analyser ces états de concentration en fonction des trois caractéristiques avant de pouvoir vous reposer dessus, avant de vous être vraiment familiarisé avec eux, cela court-circuite tout le processus. « Oui, oui, la concentration est instable. » N'importe qui peut s'asseoir en méditation deux minutes et découvrir cela, mais ça n'a pas beaucoup de valeur. Tandis que si vous développez cette compétence de pouvoir rester fermement établi en concentration, vous testez ce principe de l'inconstance. Est-ce que vous pouvez faire en sorte que cet état d'esprit soit vraiment constant ? Au bout du compte, vous en arrivez au point où vous l'avez rendu aussi constant que possible, aussi fiable que vous le pouviez, et malgré cela il est encore sujet aux trois caractéristiques. Cela reste une construction.

C'est à ce moment-là que l'esprit commence à se tourner vers le non-construit, le non-fabriqué. Si vous avez amené l'esprit à un état d'équilibre suffisamment stable, alors vous pouvez arrêter de fabriquer, et l'ouverture se produit. Il ne s'agit pas seulement de formuler une intention en disant : « Je vais mettre un terme à tout ça. » Vous devez apprendre comment l'équilibre peut survenir sans qu'aucune nouvelle intention ne le remplace. Voilà le véritable savoir-faire. C'est la raison pour laquelle nous passons tant de temps à stabiliser l'esprit, car c'est seulement dans un état d'équilibre parfait comme celui-ci que vous pouvez totalement lâcher prise.

Pour certaines personnes la méditation consiste à mettre l'esprit dans un état extrême, où il peut alors se produire une « percée ». Vous l'amenez à l'extrême limite de l'instabilité, et alors, tout à coup, vous atteignez quelque chose de plus profond. C'est ce qu'ils disent. Mais je n'ai encore jamais vu le Bouddha décrire les choses ainsi. Pour lui, il s'agit plus d'amener l'esprit à un état d'équilibre, afin que lorsqu'arrive le moment de mettre un terme à l'activité de fabrication, il ne bascule dans aucune direction. Il est juste là.

## Enseignements 1

Donc, la continuité, la persévérance, la ténacité, le fait d'entraîner l'esprit pour qu'il puisse vraiment se faire confiance, vraiment s'appuyer et pouvoir compter sur lui-même dans ce monde d'inconstance : voilà les qualités qui font toute la différence en méditation.



# Les fabrications

*Mars 2001*

L'esprit est constamment en train de créer. D'ailleurs, quand le Bouddha décrit le processus de causalité, la façon dont naissent les expériences, il dit que l'activité de création, ou *saṅkhāra* – c'est-à-dire le fait d'assembler des constructions mentales – se produit avant même le contact aux sens. L'esprit est donc actif, et c'est par cette activité d'assemblage qu'il appréhende les choses.

Le problème, c'est que la plupart de ses actions, de ses créations, viennent de l'ignorance, et le type de connaissance qui en découle peut nous induire en erreur. Pour cette raison, ce que vous devez faire en méditation, c'est remonter à la source, revenir aussi près que possible au début de ce processus de création pour voir s'il existe une manière plus habile de le faire, une manière qui permettrait de générer la connaissance nécessaire pour percer cette ignorance. Cela signifie qu'au lieu de construire beaucoup de choses, vous les laissez se défaire, afin de pouvoir accéder au niveau où opèrent les forces créatrices de l'esprit.

Lorsque nous amenons l'esprit à la respiration, toutes ces forces sont déjà présentes dans leur état le plus élémentaire. La respiration est ce qui donne sa forme au corps. C'est ce qu'on appelle *kāya-saṅkhāra* ou « fabrication corporelle ». C'est elle qui donne vie au corps. Si la respiration n'était pas présente, le corps tout entier commencerait à se désagréger très rapidement.

Ensuite, il y a les fabrications verbales, *vacī-saṅkhāra*, c'est-à-dire le fait de formuler, de verbaliser les choses. Les deux principales fabrications verbales sont la pensée dirigée et l'évaluation. Elles aussi se trouvent ici même. Vous dirigez vos pensées vers la respiration, et ensuite vous l'évaluez : comment ressentez-vous la respiration ? Est-elle plaisante ? Si oui, vous pouvez continuer sur ce rythme. Si ce n'est pas agréable, vous pouvez en changer. Voilà le niveau de conversation le plus élémentaire que vous pouvez avoir avec vous-même : « Est-ce agréable ou non ? Confortable ou non ? »

Ensuite, vous vous mettez au travail. Et avec quels outils travaillez-

vous ? Avec les fabrications mentales, *citta-saṅkhāra*, qui recouvrent les sensations et les perceptions. Les sensations peuvent être plaisantes, déplaisantes, ou neutres. Et les perceptions sont les étiquettes que l'esprit vient coller aux choses : « Ceci est agréable. Cela est douloureux. Cela correspond à ceci, et ceci est comme cela. »

Quand vous parvenez à maintenir l'esprit au contact de la respiration, toutes ces choses sont réunies : les sensations qui proviennent de la respiration, les perceptions qui les identifient : « Là, le souffle pénètre. Là, il ressort. En ce moment l'esprit est dans telle disposition, maintenant dans telle autre. » Dans le même temps, la pensée dirigée et l'évaluation sont présentes, et vous maintiennent focalisé sur la respiration et sur son ressenti. Vous voyez donc que toutes ces choses agissent de concert. Si vous perdez le fil, vous vous égarez dans la distraction, dans des élaborations mentales plus fouillées, qui vous font perdre ce cadre de référence de base et en créer un autre complètement différent. C'est ce que dans les textes on appelle le « devenir », c'est-à-dire le fait de créer des mondes mentaux dans l'esprit. Une fois que vous pénétrez dans ces mondes, vous ne voyez plus le processus de création. Vous ne voyez plus la façon dont ce processus de devenir se produit. Vous devez donc apprendre à décortiquer ces mondes de distraction, ainsi que les processus qui leur donnent naissance.

Le Bouddha propose différentes méthodes pour gérer les distractions. Une fois que vous vous rendez compte que vous avez quitté votre cadre de référence, vous y revenez. Autrement dit, vous vous en rappelez. Dans certains cas, le simple fait de s'en rappeler suffit à dissoudre cet autre petit monde que vous aviez créé dans l'esprit, et à revenir à votre cadre initial. À d'autres moments, vous devez réfléchir de façon plus délibérée aux inconvénients que présente cet autre monde, et les pensées qui le créent, surtout si elles sont motivées par le désir avide, l'aversion, l'illusion, ou le désir de nuire. Demandez-vous : « Que se passerait-il si je pensais ces pensées pendant longtemps ? » Certaines habitudes seraient créées dans l'esprit, et une fois que ces sillons sont creusés, ils vous conduisent à commettre des actions qui peuvent causer toutes sortes de problèmes. Quand vous voyez les inconvénients de ce type de raisonnement, vous vous dites : « Je n'ai pas besoin de ça. J'en ai déjà eu assez dans ma vie. » Alors vous lâchez ces pensées et vous revenez à la respiration.

Parfois, vous pouvez consciemment ignorer la distraction. Un petit monde apparaît dans l'esprit, et vous vous dites : « Je ne veux pas rentrer

là-dedans ». Cependant, ça ne suffit pas à le faire disparaître. Vous vous rendez compte que la raison pour laquelle il ne disparaît pas est que vous lui prêtez attention. Même s'il ne vous plaît pas, ce monde, le simple fait de lui accorder votre attention suffit à lui permettre de continuer d'exister. C'est un peu comme un gros pot de colle. Vous touchez la colle avec votre main, et vous êtes pris dedans. Vous essayez de vous libérer avec l'autre main, et vos deux mains sont prises. Utilisez votre pied pour vous libérer, et voilà votre pied qui est prisonnier. Mordez dans la colle, et c'est votre bouche qui est engluée. Donc, la seule manière de vous débarrasser de la distraction, c'est de ne pas y toucher. En d'autres termes, de ne pas y faire attention. Vous savez qu'elle est là, mais vous l'ignorez totalement. Au bout d'un certain temps, elle disparaîtra d'elle-même par manque d'attention.

Une quatrième manière de vous désengager consiste à remarquer que ce processus de création de mondes dans l'esprit s'accompagne toujours de tensions. Si vous pouviez relâcher ces tensions physiques ou mentales qui maintiennent ces mondes en place, les choses seraient beaucoup plus faciles. Donc, quand un monde apparaît, cherchez où se trouve la tension qui lui correspond. Une fois que vous avez pu la localiser, laissez-la se détendre. Quand vous relâchez la tension, la pensée disparaît.

Une cinquième manière de procéder, si aucune des autres méthodes n'a marché, est de vous dire : « Bon, je vais serrer les dents, la langue collée au palais, et refuser catégoriquement de suivre cette pensée. » Autrement dit, vous la chassez de votre esprit par la force de votre volonté. C'est la méthode qu'on utilise en dernier recours, celle qui est la moins précise et qui ne marche que tant que dure votre détermination. Mais parfois c'est la seule chose qui permet de déblayer le terrain. Si nous devons comparer ces différentes méthodes à des outils, cette dernière serait la massue. Elle est peut-être grossière, mais vous en avez besoin dans votre arsenal quand les scalpels et les couteaux de précision ne parviennent pas à vous débarrasser du problème.

Donc, quand un de ces petits mondes apparaît dans l'esprit, utilisez la méthode appropriée pour vous en défaire et vous re-focaliser sur les éléments de base du processus de fabrication : la respiration, la pensée dirigée, l'évaluation, les sensations, les perceptions. Essayez de maintenir les choses à ce niveau.

Et que faites-vous à ce niveau ? Eh bien, vous pouvez créer des états de concentration. La concentration est un type de fabrication, qui, au lieu

d'obscurcir ce qui se passe dans l'esprit, le rend plus clair. Vous créez, mais sans quitter les composants de base de votre cadre de référence. Autrement dit, vous les utilisez d'une autre manière. Par exemple prenons les sensations : vous utilisez la respiration pour produire une sensation de plaisir de plus en plus intense, de plus en plus solide. Simplement en restant assis ici, la respiration devient vraiment rafraîchissante. Et si vous restez au contact de cette sensation – la sensation en tant que telle – vous ne vous laissez pas emmener vers d'autres mondes mentaux. Vous restez ici même, parce que vous vous sentez bien là où vous êtes.

Ainsi, au lieu de vous nourrir de ce plaisir sans avoir de but précis, vous vous en nourrissez de façon systématique, si bien que l'esprit, repu de cette sensation de bonheur et de ravissement, n'éprouve pas le désir d'aller ailleurs. C'est tout l'enjeu de la concentration. Lorsqu'elle fortifie l'esprit, elle lui donne une direction. Elle s'appuie sur ce désir d'éprouver du plaisir pour en faire bon usage. Une fois que l'esprit est confortablement installé dans le moment présent, il n'a pas envie d'aller vagabonder autre part. Il est bien là où il est. Vous retirez beaucoup plus de satisfaction de cette sensation d'aise ici même, que des petites bribes de plaisir grapillées dans les mondes que fabrique l'esprit.

Bien sûr, il s'agit toujours d'un processus de création, mais il est beaucoup plus habile que d'ordinaire. Il opère à un niveau très basique où vous êtes en prise avec ce processus. Vous ne le perdez pas de vue. C'est comme la différence entre regarder une pièce de théâtre assis dans la salle avec les spectateurs, et l'observer depuis les coulisses. De derrière la scène, vous voyez se jouer la pièce, mais vous voyez également ce qui se passe en coulisse. Vous êtes ainsi beaucoup moins susceptible de vous laisser prendre par l'illusion.

Bien entendu, la douleur fera également son entrée en scène dans votre méditation. Parfois, elle est très évidente ; à d'autres moments, plus subtile. Et là encore, comme vous l'avez fait avec le plaisir, au lieu de penser que la douleur vous attaque, que vous en êtes la victime, vous essayez d'en faire bon usage. La douleur est là pour que vous la compreniez. C'est ce que le Bouddha dit quand il enseigne les quatre nobles vérités : notre devoir, en ce qui concerne la douleur, est de la comprendre. Une fois que l'esprit est suffisamment solide et stable pour ne pas se sentir menacé par la douleur, il peut l'analyser, qu'il s'agisse d'une sensation très forte ou d'un stress plus subtil. Lorsque vous comprenez la douleur, vous découvrez que cela vous aide aussi à mieux comprendre

l'esprit. Tous les petits animaux dans l'esprit ont tendance à sortir et à se rassembler autour de la douleur : vous commencez à voir qui ils sont, de quoi ils sont faits, et vous vous rendez compte : « Ce n'est pas moi. Ce sont juste des pensées qui viennent s'agglutiner autour de la douleur. » Si vous voulez vous identifier à ces pensées, vous pouvez le faire, mais elles vont transformer votre esprit en un véritable zoo, et générer au passage beaucoup d'agitation. Alors, vous apprenez à les laisser s'en aller.

Même quand vous parviendrez à des niveaux de concentration très agréables, vous découvrirez, à mesure que votre sensibilité se développe, qu'un élément subtil de stress accompagne chacun d'entre eux. Une fois que vous avez identifié où se trouve le stress, vous le relâchez, et cela vous amène à un niveau plus subtil de concentration. Vous y demeurez pendant un certain temps. Au début, vous ne remarquez aucun stress. C'est comme lorsque vous pénétrez dans une pièce très lumineuse et que vos yeux ne se sont pas encore ajustés à la lumière. Au début, vous ne voyez rien d'autre qu'une lumière aveuglante. Mais si vous y restez suffisamment longtemps, vos yeux commencent à s'habituer, et vous remarquez : « Oh, il y a des formes, il y a des choses qu'on peut voir dans cette pièce. »

Il en va de même lorsque vous passez d'un niveau de concentration au suivant. Prenez par exemple le stress de la pensée dirigée et de l'évaluation. Une fois que vous sentez la plénitude de la respiration, que vous la trouvez vraiment satisfaisante, vous n'avez plus besoin de continuer à l'évaluer. Vous n'avez plus besoin de vous rappeler de rester auprès d'elle, parce que vous êtes là, en continu, focalisé sur cette unique perception. Vous lâchez prise de la pensée dirigée et de l'évaluation, et d'un seul coup, vous atteignez un niveau de concentration beaucoup plus profond.

Vous traversez ces états étape par étape, et vous commencez à comprendre le rôle extrêmement important que jouent les perceptions – ces étiquettes que colle l'esprit. Vous êtes constamment en train d'étiqueter la respiration. Quand la respiration s'immobilise et que vous pouvez abandonner cette perception, vous étiquetez la sensation d'espace qui lui fait place, puis, lorsque vous abandonnez cette perception d'espace, vous étiquetez l'état de conscience infinie qui se trouve derrière, et ainsi de suite jusqu'à la sphère du néant. Tous ces niveaux de concentration sont atteints par des jeux de perceptions. Ils reposent sur l'étiquette que l'esprit colle à l'expérience qui vous y maintient.

Donc, là encore, vous vous placez à des niveaux de création très

basiques dans l'esprit. Et quand vous commencez à décortiquer ces créations, c'est là que les choses deviennent vraiment intéressantes. Au lieu de construire, construire, construire, vous lâchez, lâchez, lâchez, pièce par pièce, morceau par morceau. Alors, bien sûr, vous allez vous attacher au niveau suivant de concentration, mais c'est un bon attachement. Sans lui, vous partiriez à la dérive vers d'autres mondes. Cet attachement-ci vous maintient dans le moment présent, là où les choses peuvent commencer à se découvrir. Et au lieu de rentrer dans les détails, vous continuez à appliquer les enseignements des quatre nobles vérités, et à toujours poser cette même question élémentaire : « Où est le stress ? »

Ceci est particulièrement important quand vous atteignez les niveaux de la conscience infinie ou de l'espace infini. À ce stade, il est facile de croire que vous êtes parvenu à la source de l'existence, le point d'où tout provient et vers lequel tout retourne. Si vous ne faites pas attention, vous pouvez vraiment commencer à philosopher sur ce thème, à échafauder et à élaborer toutes sortes d'abstractions sur le rapport entre l'absolu et le relatif, en faisant de grandes phrases avec des mots compliqués. Mais elles ne sont pas du tout pertinentes vis-à-vis du problème que rencontre l'esprit ici et maintenant, à savoir le fait qu'il y a encore du stress. Si vous êtes encore prisonnier ici, vous n'avez pas transcendé le monde, vous n'avez pas atteint le Sans-mort.

Vous devez continuer à vous poser la même question de base : « Où est le stress ? » Cherchez-le. Regardez ce que vous faites qui maintient ce stress en activité, vous verrez alors que ce n'est pas nécessaire, et vous pourrez lâcher prise. Au final, vous rencontrerez quelque chose qui n'est pas fabriqué.

Ainsi, au lieu de construire des mondes qui vous éloignent du moment présent, vous construisez des états de concentration. Ce sont des types de fabrication, bien sûr, mais qui vous maintiennent à l'intérieur de ce cadre de référence qu'est le présent absolu. Ils ne vous emmènent pas vers d'autres mondes mentaux où vous perdez contact avec les composants de base du processus de fabrication.

Il s'agit là d'un schéma que l'on retrouve dans tous les enseignements du Bouddha : avant de pouvoir vous défaire de quelque chose, vous devez d'abord apprendre à le faire de façon habile, avec *sati*, et avec attention. Car c'est en apprenant à le faire du mieux possible que votre connaissance se développe. Cela nous ramène à ce principe fondamental dont nous parlions précédemment : nous ne pourrions pas connaître quoi que ce soit,

ou avoir conscience de quoi que ce soit, si l'esprit n'était pas actif. Aussi, vous devez apprendre à faire les choses avec de plus en plus d'habileté, jusqu'au point où l'esprit devient trop sensible pour faire quoi que ce soit. Et à ce stade, il s'ouvre à un type de conscience totalement différent.

Pour y arriver, vous devez faire usage de ce dont vous disposez. Le Bouddha a vu que toutes les fabrications contiennent un élément de stress. Mais qu'allez-vous faire ? Comment parvenir au non-fabriqué ? Vous ne pouvez pas vous servir du non-fabriqué comme d'un outil, parce que ce serait le fabriquer, et ce n'est pas sa nature. Alors vous apprenez à utiliser le processus de création de manière plus habile. Vous considérez les choses en termes des quatre nobles vérités : il y a le stress, la cause du stress, la cessation du stress, et la voie qui mène à son terme. La voie est un processus qui consiste à utiliser des choses qui sont stressantes – ces perceptions, ces sensations, ces outils de création – et à s'en servir de façon habile. Vous faites donc usage de fabrications pour défaire les fabrications, et ainsi arriver au non-fabriqué.

C'est une voie très habile, une approche très habile. Elle se sert des matériaux bruts qui sont autour de nous en permanence – les activités que nous faisons habituellement pour créer notre expérience – et elle nous apprend à en faire meilleur usage, à aller à l'essentiel, à éviter les abstractions. Dès qu'une abstraction apparaît dans l'esprit, il se forme un nouveau monde d'existence, un nouveau cadre de référence qui vous éloigne du présent. Beaucoup d'illusions s'insinuent dans l'esprit par l'abstraction, beaucoup d'opportunités de vous mentir à vous-même surgissent. Alors, évitez de compliquer les choses. Restez proche du terrain. Regardez simplement les éléments de base dont vous disposez : les fabrications corporelles, verbales et mentales. Apprenez à en faire bon usage. Utilisez-les de façon de plus en plus habile, et familiarisez-vous avec le processus de fabrication tel qu'il se produit ici même dans le moment présent. C'est là que l'ouverture apparaîtra.





# À la porte de la cage

30 juillet 2003

La pratique nous demande de nous défaire de beaucoup de choses. Nous aimons à penser que nous pourrions n'abandonner que ce que nous n'aimons pas, et garder ce que nous aimons ; mais en réalité, il nous faudra lâcher beaucoup plus que cela.

Il y a plusieurs années, j'animais une discussion sur les quatre nobles vérités. Quand nous avons abordé la troisième noble vérité, la cessation de la souffrance, les passages dont nous discutons contenaient des descriptions de *nibbāna*, et le consensus général dans le groupe était que cela ne leur donnait pas vraiment envie. Cela paraissait trop différent, trop étrange pour être vraiment séduisant. Quand nous en sommes arrivés à la quatrième noble vérité, nous avons parlé de la concentration juste. Cela leur a paru beaucoup plus attrayant : le ravissement et le plaisir imprégnant le corps tout entier, voilà des choses qu'ils pouvaient imaginer. Elles faisaient envie. Et il en va ainsi de la pratique : vous devez d'abord développer la voie, c'est-à-dire la quatrième noble vérité, avant de pouvoir vraiment apprécier la troisième. Vous devez vous accrocher à la concentration juste avant de pouvoir lâcher prise et entrer dans le Sans-mort.

La stratégie du Bouddha pour nous apprendre à lâcher prise, consiste à nous donner des choses plus intéressantes auxquelles nous agripper. Des états de concentration, par exemple. De là, vous regardez les choses qui ordinairement provoquaient votre désir, votre colère ou votre passion, et vous vous rendez compte qu'elles n'en valent pas la peine. Vous préférez le calme, la satisfaction et le bien-être qui accompagnent la concentration. Donc, vous coupez les ponts avec ces vieux attachements, et vous faites de la concentration votre unique source de bonheur. C'est seulement à ce moment-là, quand le Bouddha vous a coïncé en quelque sorte, qu'il vous fait réfléchir aux inconvénients, non seulement des choses que vous avez déjà laissées derrière vous, mais également de la concentration à laquelle vous vous êtes attaché.

C'est seulement quand vous voyez les inconvénients de la

concentration que vous comprenez que la seule alternative est le Sans-mort. À ce stade, c'est la seule chose qui a encore un attrait. Et c'est à ce moment que la porte s'ouvre.

Ainsi qu'il est dit dans les textes, la première étape dans le travail d'investigation consiste à se focaliser sur les inconvénients de tout ce qui est fabriqué. Dans l'étape suivante, l'esprit se tourne vers le Sans-mort. D'ordinaire, l'esprit ne s'oriente pas dans cette direction, à moins qu'il n'ait aucune autre porte de sortie. Sinon, il trouvera toujours un autre endroit où aller, un autre recoin où se cacher. Donc, n'oubliez pas que tous les enseignements, y compris ceux sur les trois caractéristiques de l'inconstance, du stress, et du pas-soi, font partie d'un entraînement global, et que chaque enseignement correspond à une certaine étape de l'entraînement. C'est seulement quand vous avez atteint le niveau approprié à un enseignement donné, que celui-ci pourra jouer son rôle.

Si cela ne tenait qu'à nous, nous préfererions sauter l'étape de la concentration et passer directement à celle du discernement, parce qu'après tout, nous sommes des gens très occupés. Nous avons beaucoup de choses à faire dans la vie, alors nous voulons tout de suite aller à l'essentiel de cette doctrine bouddhiste, pour pouvoir la rayer de notre liste et passer à la suite. Mais la pratique ne fonctionne pas comme cela. Vous devez d'abord cultiver certains états d'esprit, vous devez vous accrochez à ces états avant que les enseignements puissent être efficaces. Si vous pensez à l'inconstance, au stress et au caractère pas-soi de choses auxquelles vous n'êtes pas attaché, cela n'a pas vraiment d'impact. Ou bien, si vous vous dites que tout est inconstant, stressant et pas-soi avant que l'esprit possède un refuge intérieur où il est en sécurité, ces pensées peuvent être vraiment déstabilisantes et déroutantes. C'est seulement quand vous vous trouvez dans un état mental suffisamment stable, et que vous êtes prêt à chercher une solution pour échapper à l'instabilité subtile qui s'y trouve encore, que ces pensées vous montreront la porte de sortie.

Il y a des années de cela, j'étais dans un avion où passait le film « Rencontres du troisième type ». Je n'avais pas le son, mais même sans prêter beaucoup d'attention à l'histoire, j'ai trouvé l'intrigue plutôt simple à comprendre. Le héros avait une vie de famille pas très heureuse, et quand l'occasion s'est présentée de monter à bord de cette gigantesque soucoupe volante et de partir on ne sait où, il était d'accord. Si sa vie familiale avait été heureuse et satisfaisante, jamais il ne serait parti. Il aurait été content de rester à la maison, et l'idée de s'envoler avec ces

étranges créatures venues de l'espace lui aurait semblé trop effrayante. Mais comme il était malheureux, il était prêt à sauter le pas.

Dans ce cas-là, le pas était très bizarre. Heureusement, le Bouddha ne nous demande pas d'être malheureux comme les pierres avant de faire le saut vers *nibbāna*. Mais il nous recommande de développer un sentiment de désenchantement – *nibbidā* – et de le faire de façon habile. Il nous apprend à nous accrocher à des sensations de bien-être de plus en plus raffinées dans l'esprit, et à cultiver le désenchantement envers tout le reste. C'est comme monter à une échelle. Pour progresser, vous devez vous tenir au barreau suivant avant de pouvoir lâcher le précédent. Et quand vous parvenez au sommet de l'échelle, qu'il n'y a rien de plus élevé à quoi vous accrocher, et que vous n'avez nulle part ailleurs où aller, vous arrivez sur le toit ou à l'endroit désiré. C'est à ce moment-là que vous pouvez complètement lâcher prise. En attendant, vous devez vous tenir à quelque chose. Et dans la pratique, c'est le même principe : vous abandonnez vos attachements inférieurs uniquement quand vous pouvez vous accrocher à quelque chose de plus élevé.

Donc, quand vous pratiquez la concentration, n'ayez pas peur de vous y attacher. Il est même souhaitable que vous vous y attachiez. Cela fait partie de la dynamique de la pratique. Accrochez-vous à la respiration, jouez avec elle, faites en un endroit vraiment confortable, vraiment agréable, où vous pouvez demeurer. Lorsque la respiration devient plus subtile, vous découvrez que l'esprit lui aussi devient plus subtil. Les deux s'accompagnent l'un l'autre. Plus l'esprit s'affine, plus la respiration devient délicate ; et vice-versa, dans un sens et dans l'autre. Vous découvrez que votre concentration va passer par différents niveaux clairement identifiables. Mais là encore, n'ayez pas peur de vous y agripper. Le but du jeu est de vouloir être là, de vouloir développer la capacité à amener l'esprit à ces niveaux chaque fois que vous en avez besoin, et de pouvoir y demeurer aussi longtemps que vous le souhaitez. C'est la raison pour laquelle le Bouddha – à la différence de beaucoup d'enseignants modernes – n'a jamais mis en garde ses disciples contre l'attachement aux *jhānas*. Quand il les envoyait méditer, il leur disait : « Allez pratiquer les *jhānas* », car il voulait qu'ils maîtrisent vraiment ce savoir-faire.

Ajaan Fuang a dit un jour que vous devez être dingue de méditation si vous voulez devenir vraiment bon. Pendant la journée, à chaque minute de libre, à chaque opportunité de maintenir votre esprit au contact de la

respiration, vous essayez de faire en sorte qu'il aille vers elle. C'est presque comme si vous étiez accro. On dit que lorsque les alcooliques entrent dans une maison, l'une des premières choses qu'ils remarquent, c'est l'endroit où se trouve l'alcool. Ils sont très sensibles à cela. Leur esprit va dans cette direction, et sans même y penser, ils détectent les signes de la présence d'alcool. Eh bien, vous, vous devez être accro à la respiration. Quels que soient les endroits où elle se trouve, vous voulez que votre esprit aille la rejoindre. Et vous découvrez, si vous vous y intéressez vraiment et que vous la suivez à la trace, qu'elle est partout.

Alors dites-vous bien que cela ne fait rien si vous vous y attachez. Il y a des méthodes que vous pourrez employer plus tard pour vous défaire de cet attachement. En attendant, c'est un bon endroit où s'accrocher : ces états de concentration et de bien-être dans l'esprit qui ne dépendent pas des circonstances extérieures. Cela vaut beaucoup mieux que d'être accro aux formes et aux couleurs, aux sons et aux odeurs, aux goûts, aux sensations tactiles et aux idées auxquels nous nous agrippons d'ordinaire. Donc, autorisez-vous à vous attacher à la concentration.

C'est un peu comme les cages dans lesquelles on met les oiseaux. Si vous ouvrez la porte quand l'oiseau s'y est accroché, il peut s'envoler. Voilà ce que sont ces états de concentration : ce sont des portes vers le Sans-mort. Et c'est à cet endroit-là, juste à cette porte, que le Bouddha vous a amené. Si vous restez agrippé ici, vous finirez par pouvoir ouvrir le loquet et être libre. Mais si vous n'êtes pas là, si vous êtes accroché aux murs ou autre part, alors la personne qui ouvre la cage peut facilement vous y maintenir prisonnier. S'agripper aux murs ne peut pas vous libérer.

Autrement dit, vous pouvez penser que vous aimeriez mettre un terme à toutes vos souffrances, mais si vous n'êtes pas au bon endroit, vous ne pourrez pas trouver la porte de sortie, et vous continuerez à vous cogner la tête contre les murs. Tandis que si vous apprenez à vous accrocher à ces états de concentration, le moment viendra où ils se transformeront en portes. Vous développerez alors la dépassion non seulement envers les plaisirs ordinaires, mais aussi envers la paix de la concentration. Vous commencerez à voir que, quels que soient vos talents en matière de concentration, celle-ci comportera toujours de l'instabilité, de l'inconstance. Et le moment viendra où l'esprit s'en lassera. Il en aura assez. C'est ça, *nibbidā*, le désenchantement. Vous n'êtes plus sous le charme de la concentration. Vous vous en servez, mais elle n'a plus le même attrait qu'avant. Vous aspirez à mieux. C'est à ce moment-là que

l'esprit peut vraiment se tourner vers le Sans-mort.

Comme je le disais aux membres de ce groupe de discussion, il se peut que la troisième noble vérité ne paraisse pas très séduisante pour l'instant, mais lorsque vous explorez la quatrième noble vérité et que vous développez ces états de concentration, vous vous rendez compte que la troisième vérité est bien supérieure. Les mots ne donnent peut-être pas cette impression, mais quand vous êtes désenchanté de la quatrième noble vérité, vous voyez que la troisième est la seule direction où l'on peut trouver le bonheur véritable. En fin de compte, l'esprit, de lui-même, ira dans cette direction, parce qu'il sera alors dans une position qui lui permettra de l'apprécier à sa juste valeur.

Donc, si vous voulez connaître ce bonheur dont parlait le Bouddha, et voir si c'est réellement mieux que notre expérience ordinaire, voilà ce à quoi vous devez travailler : ces états de concentration. Dirigez votre esprit vers la respiration, évaluez la respiration, puis, apprenez à apprécier ces états où l'esprit est solidement établi, où il est calme, quand il arrête de courir après ces objets sensoriels qui vous glissent entre les doigts.

Apprenez à savourer la sensation de calme que la respiration peut vous procurer. Quand vous l'apprécierez à sa juste valeur, vous serez dans la position idéale pour apprécier ce qu'il y a d'encore meilleur, et quand votre esprit s'orientera dans cette direction, vous découvrirez que vous êtes juste là, à la porte de la cage. Et alors vous pourrez vous envoler.





# Les attitudes sublimes

*Juillet 2003*

Quand le Bouddha parle des qualités habiles que nous devons développer dans l'esprit, il nous les présente souvent sous forme de groupes : cinq facteurs menant à ceci, sept éléments composant cela. Même la qualité qui est pertinente en toutes circonstances – *sati* – est toujours enseignée comme faisant partie de différents ensembles. D'abord, elle est associée à l'alerte. *Sati* signifie conserver quelque chose à l'esprit, comme lorsque nous nous rappelons continuellement de rester au contact de la respiration quand nous méditons. L'alerte, quant à elle, signifie être au fait de ce qui se passe, de nos actions et de leurs résultats. Pour que *sati* entraîne l'esprit efficacement, il doit toujours être accompagné de l'alerte. Et ensemble, ils jouent également un rôle dans d'autres groupes de qualités. Ils font partie des cinq forces, des sept facteurs de l'éveil et de la noble octuple voie.

La raison pour laquelle le Bouddha enseigne ces qualités habiles sous forme de groupes, est que les qualités malhabiles, elles aussi, viennent par groupes. Les *kilesas*, c'est-à-dire les trois racines des comportements malhabiles – l'avidité, l'aversion et l'illusion – peuvent se décliner en cinq empêchements, sept obsessions, dix entraves, et cent-huit formes du désir avide. Elles grandissent de façon exponentielle. Aucune qualité habile ne peut les combattre à elle seule. Pour être efficace, pour jouer son rôle dans l'entraînement de l'esprit tout entier, chaque qualité habile doit être renforcée par les autres. Et chacune doit également être équilibrée par d'autres, pour s'assurer qu'elle ne va pas trop loin et qu'elle ne tombe pas aux mains de l'ennemi. C'est la raison pour laquelle le Bouddha nous a donné des enseignements comme les quatre bases du succès, les sept facteurs de l'éveil, et les quatre attitudes sublimes : ce sont nos armées de qualités habiles qui vont livrer bataille aux forces de *Māra*.

Quand vous voyez les différentes qualités énumérées les unes en dessous des autres, cela donne l'impression que vous commencez par la première, et qu'ensuite vous l'abandonnez pour passer à la suivante. En réalité, le processus consiste plutôt à rassembler toutes ces qualités, et à

utiliser celle qui est la plus appropriée à chaque situation, afin que l'esprit puisse maintenir son équilibre. C'est le principe qui s'applique aux attitudes sublimes : la bienveillance incommensurable, la compassion incommensurable, la joie empathique incommensurable et l'équanimité incommensurable.

Nous commençons par la bienveillance, non pas parce que c'est la qualité la moins avancée, mais parce que c'est la plus essentielle, la plus fondamentale. Vous vous appuyez sur elle pour développer les autres : la compassion, la joie empathique et enfin l'équanimité. Un esprit équilibré sait quand il faut accentuer l'une ou l'autre de ces quatre qualités. Ce n'est pas comme si vous deviez abandonner la première pour passer à la deuxième ou à la quatrième. Vous essayez d'avoir les quatre sous la main, afin de pouvoir utiliser celle qui convient à chaque occasion.

La bienveillance est à la base de tout. En fait, on pourrait dire qu'elle sous-tend la pratique dans son ensemble. Si nous n'avions pas de bienveillance envers nous-mêmes et les gens autour de nous, l'enseignement des quatre nobles vérités n'aurait aucun sens. C'est parce que nous voulons que la souffrance cesse, la nôtre et celle de ceux qui nous entourent, que nous sommes prêts à suivre la voie qui conduit à son terme. Nous avons envie de comprendre ce qu'est la souffrance, comment nous pouvons en abandonner les causes, et atteindre sa cessation.

Tout commence donc par la bienveillance. Pensez-y : pourquoi voudriez-vous que quiconque souffre ? Bien sûr, il y a des actes cruels ou maléfiques que certaines personnes ont commis, mais même dans ce cas, pourquoi voudriez-vous les voir souffrir ? Pour leur enseigner une bonne leçon ? Cette leçon, ils l'apprendront de toute façon, parce que le principe du *kamma* s'en chargera – c'est la raison pour laquelle nous avons l'enseignement sur l'équanimité – vous n'avez donc pas besoin de vous prendre pour l'épée vengeresse de Dieu, et de vous assurer que chacun reçoive la punition qu'il mérite.

Votre seul travail consiste à vous assurer qu'il n'y a pas de limite à votre bienveillance. Quand quelqu'un fait quelque chose d'horrible, vous n'êtes pas obligé de l'aimer ou d'approuver son comportement. Ce n'est pas ce que veut dire *mettā* – la bienveillance. *Mettā* veut dire que vous ne souhaitez de mal à personne. Si quelqu'un commet des actes répréhensibles, vous avez tout à fait le droit d'essayer de l'en empêcher. Après tout, en commettant ces actes, il crée du mauvais *kamma*, c'est-à-dire plus de souffrance pour lui-même. Assurez-vous simplement que vous

ne lui faites pas de mal en essayant de l'arrêter.

Donc, essayez de faire en sorte que votre bienveillance soit illimitée, ou ainsi que le disent les textes, incommensurable. Prenez cela comme un défi. Quand vous envoyez des pensées de bienveillance, essayez de voir où se trouvent vos limites. Ne faites pas semblant que la bienveillance que vous ressentez est déjà incommensurable. Au début, notre bienveillance à tous a des limites. Où sont les vôtres ? Après avoir répandu ces pensées de bienveillance en direction des personnes pour lesquelles vous en éprouvez déjà – vos amis, votre famille – voyez si vous pouvez la diriger vers des personnes envers lesquelles vous n'en éprouvez pas spontanément. Votre cœur rechigne-t-il quand il s'agit de gens que vous n'aimez pas ? Arrêtez-vous et demandez-lui pourquoi. Que gagneriez-vous à les voir souffrir ? Regardez bien cette petite voix à l'intérieur de vous qui ne veut pas les voir être heureux. Est-ce une voix à laquelle vous souhaitez vraiment vous identifier ? Ou bien pouvez-vous vous défaire de cette attitude ?

C'est là que la pratique du développement de la bienveillance a vraiment un impact sur l'esprit : quand elle vous force à questionner tout ce qui est petit ou étroit dans votre cœur. Si vous concevez la bienveillance comme un gros nuage rose de barbe à papa qui flotte au-dessus du monde, ce que vous faites en réalité, c'est masquer vos véritables attitudes, et cela vous empêche de voir ce qui se passe réellement dans l'esprit. La bienveillance doit être comprise comme un défi, comme une manière de faire sortir et d'examiner une par une vos attitudes mesquines, afin de pouvoir les connaître, les déraciner et les abandonner pour de bon. C'est seulement quand vous travaillez patiemment comme cela à comprendre ces mécanismes en détail, qu'il peut y avoir de moins en moins de limites à votre bienveillance.

Et votre compassion peut également devenir illimitée. Si vous éprouvez de la bienveillance envers les autres, alors, quand ils souffrent des effets négatifs de leur mauvais *kamma*, vous ne pouvez pas vous empêcher de ressentir de la compassion pour eux. Vous souhaitez non seulement que leur douleur et leur souffrance présentes cessent, mais également qu'ils arrêtent de faire tout ce qui est susceptible de continuer à leur causer de la souffrance. Il s'agit là d'un élément important de la compassion. Ce n'est pas simplement une sensibilité dans votre cœur vis-à-vis de ceux qui souffrent. Cela signifie aussi essayer de trouver un moyen de les aider à arrêter de se comporter d'une manière qui leur cause du tort.

Quand vous pouvez les aider, vous appréciez leur bonheur. Vous vous réjouissez de la joie qu'ils éprouvent. Même si ce bonheur n'a rien à voir avec vous, vous êtes content de les voir profiter des résultats de leurs bonnes actions passées ou présentes. Vous n'êtes pas jaloux de leur bonne fortune. Même si vous êtes en compétition avec eux et qu'ils terminent premiers et vous second, et que vous estimez que vous méritiez vraiment de gagner, même dans un cas comme celui-ci, vous devez cultiver la joie empathique. Et comprendre que ce genre de choses s'inscrit dans un cadre plus vaste que ce dont nous pouvons être conscients.

Vous remarquerez que dans tous ces cas, il arrivera un moment où vous devrez accepter les choses telles qu'elles sont. Lorsque vous voudriez aider quelqu'un par exemple, mais que cela se révèle impossible. Ou bien quand vous aimeriez pouvoir profiter du bonheur que quelqu'un d'autre éprouve. Dans des cas comme ceux-là, vous devez cultiver l'équanimité.

Notez que l'enseignement sur l'équanimité est une réflexion sur le principe du *kamma*. Parmi les quatre récitation des attitudes sublimes, c'est la seule qui est une affirmation. Les autres disent :

« *Puissent tous les êtres être heureux.*

*Puissent-ils être libres du stress et de la douleur.*

*Puissent-ils ne pas être privés de leur bonne fortune. »*

Les trois premières sont des attitudes exprimées sous forme de souhaits, c'est-à-dire des choses que vous voudriez voir se réaliser. C'est pourquoi elles commencent toutes par « Puissent... » La quatrième, en revanche, est simplement une réflexion sur les choses telles qu'elles sont :

« *Tous les êtres vivants sont propriétaires de leurs actions, héritiers de leurs actions...*

*Quoi qu'ils fassent, en bien ou en mal, de cela ils hériteront. »*

Dans les écritures, cette réflexion sur le *kamma* apparaît dans différents contextes. Dans les cinq recollections, par exemple, elle est celle qui donne de l'espoir. Vous réalisez que vous êtes aux commandes de vos actions. Vous n'êtes pas simplement victime du destin ou des étoiles, ou d'un être quelconque qui agirait à travers vous. C'est vous qui faites ces choix, et cela vous donne de l'espoir.

Mais c'est un espoir qu'il faut accompagner de vigilance. Par vos actions, vous avez le pouvoir de faire le bien, mais aussi de faire du mal. Le *kamma* est une épée à double tranchant. Si vous n'êtes pas prudent, vous pouvez couper votre propre gorge. C'est la raison pour laquelle le Bouddha vous invite à réfléchir au principe du *kamma* pour inspirer la

vigilance.

Si l'on va un peu plus loin, réfléchir à l'universalité de ce principe peut aider à développer l'équanimité, à la fois envers vous-même et envers les autres. Autrement dit, il est possible que vous rencontriez des obstacles qui vous empêcheront d'accéder au bonheur auquel vous aspiriez. Parfois il y a un blocage karmique. Vous devez donc apprendre à accepter cela avec équanimité. Cela ne signifie pas que vous abandonnez, et que vous devenez totalement passif ou indifférent. Vous essayez de voir où vos actions peuvent avoir un impact. Ne gaspillez pas votre temps et votre énergie à vous cogner la tête contre les murs, dans des domaines où vous ne pouvez rien changer. Focalisez-vous au contraire là où vous pouvez faire la différence.

L'équanimité n'est donc pas dénuée d'espoir. Ce n'est pas de l'indifférence passive. Elle est là pour réorienter votre énergie dans la bonne direction, vers les domaines où vous pouvez agir pour votre propre bien-être et pour celui des autres.

Les réflexions sur le *kamma* servent également de fondement au développement de la sagesse et de la vision pénétrante. Elles sont la toile de fond sur laquelle s'inscrivent tous les enseignements sur le discernement. La réalisation centrale du Bouddha lors de son éveil a été que la douleur et le plaisir proviennent de nos actions. Certaines actions mènent à la douleur, d'autres au plaisir, d'autres encore à un mélange des deux ; et puis il y a un type d'actions particulier qui mène à la fin de toute action, de toute souffrance, et au bonheur total. Voilà l'essence du discernement du Bouddha. C'est une combinaison intéressante : l'équanimité, l'espoir, la vigilance et le discernement. Toutes ces qualités vont ensemble. Toutes se rejoignent autour de la même réflexion :

*« Je suis propriétaire de mes actions. Tous les êtres sont propriétaires de leurs actions. »*

Autrement dit, tous les êtres sont responsables de ce qu'ils font. Ajaan Suwat a donné un jour un enseignement sur ce thème, en pointant du doigt la différence entre les enseignements sur le pas-soi et cette réflexion. La forme, les sensations, les perceptions, les fabrications, la conscience sensorielle : tout ceci n'est pas-soi. Et pourtant, nous sommes propriétaires de nos actions. « Réfléchissez à cela », a-t-il dit.

En d'autres termes, ne vous fixez pas sur les résultats de vos actions, mais plutôt sur les décisions que vous êtes en train de prendre en ce moment. Une fois que vous avez pris une décision, elle va s'inscrire dans

un cercle plus vaste de causes et d'effets indépendants de votre volonté. Mais vous avez la possibilité de prendre une nouvelle décision le moment d'après, et celui d'après, et ainsi de suite. Focalisez-vous sur cela. Ne vous laissez pas enfermer dans les résultats de vos actions passées. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire maintenant pour que vos actions présentes soient habiles. Voilà le cœur de l'enseignement : « Nous sommes les propriétaires de nos actions. »

« *Nous sommes les héritiers de nos actions.* »

Nous allons récolter les fruits de ces actions. Donc, agissez d'une manière qui va produire les fruits que vous désirez. Voilà votre préoccupation. D'ailleurs, c'est ce que signifie le mot pâli *ottappa*. On peut le traduire soit par « avoir peur des résultats de nos actions », soit par « se soucier des résultats de nos actions ». Quelle que soit la manière dont vous le traduisiez, cela veut dire que vous n'êtes pas apathique : vous êtes bien conscient que quoi que vous fassiez, cela va produire des résultats.

Là encore, le discernement intervient. Il y a beaucoup de choses que nous aimons bien faire, mais qui donnent de mauvais résultats, et d'autres que nous n'aimons pas faire, mais qui produisent de bons résultats. Le Bouddha dit que c'est à la façon dont nous gérons ce genre de situations que nous pouvons voir si nous sommes des sages ou des sots. Car c'est là que le discernement montre vraiment sa valeur. Vous pouvez parler du discernement, vous pouvez décrire les trois caractéristiques, les cinq *khandhas*, la sphère des six sens, la co-apparition en dépendance, la vacuité, tous ces merveilleux concepts. Vous pouvez en parler, mais s'ils ne peuvent pas vous aider à prendre la bonne décision quand vous êtes dans une situation difficile, votre discernement est inutile. Le discernement utile est celui qui vous aide à vous persuader de ne pas faire ce que vous aimeriez faire, mais qui mène à de mauvais résultats, ou de faire ce que vous n'aimez pas faire, mais qui conduit à de bons résultats. Voilà où le discernement montre de quoi il est capable.

« *Nous naissons de nos actions.* »

Nos actions sont à la source de toutes nos expériences. Si vous voulez que vos expériences soient bonnes, vous devez vous focaliser sur leur point de départ. Si vous n'êtes pas satisfait des résultats qu'elles produisent, revenez en arrière et remontez à leur source, car c'est là que tout se joue, ici même dans le moment présent.

Les enseignements du Bouddha sur le temps sont intéressants. Ils parlent du temps, mais sans faire mention d'un point de départ ou d'un

commencement. Le point de départ de notre expérience se trouve ici même dans le moment présent. C'est ici que tout apparaît. Donc, au lieu d'essayer d'identifier les causes premières des phénomènes dans le passé, le Bouddha vous invite à les rechercher ici et maintenant. Creusez dans l'esprit là où l'intention, l'attention et les perceptions se rencontrent, car c'est à ce point précis que tout naît.

« *Nous sommes reliés par nos actions.* »

Les liens que nous établissons avec différentes personnes au cours de notre vie sont créés par nos actions : ce que nous avons fait *avec* d'autres personnes, ou *à* d'autres personnes, ou encore *pour* d'autres personnes. Voilà ce qui tisse les relations que nous entretenons avec les gens autour de nous.

L'interdépendance est un enseignement très populaire dans le bouddhisme, surtout de nos jours, mais il est intéressant de constater que les gens en parlent souvent sans mentionner l'enseignement sur le *kamma*. Ils préfèrent prendre pour modèle la co-apparition en dépendance, ce réseau de liens où chaque facteur est conditionné par de nombreux autres facteurs ; mais ils négligent de prendre en compte le fait que la co-apparition en dépendance est un enseignement qui montre comment l'ignorance et le désir avide mènent à la souffrance. C'est-à-dire le type de lien que vous voulez trancher, non pas célébrer.

Les liens karmiques que nous nouons avec d'autres personnes peuvent être bons ou mauvais. Donc, essayez d'encourager les bons.

Et là encore, qu'allez-vous observer ? Ce que vous faites ici et maintenant. Comment vous comportez-vous vis-à-vis des autres ? Comment les traitez-vous ? Voilà ce qui tisse vos relations présentes et futures avec les autres, et déterminent si elles vous seront profitables ou pas. Donc, faites très attention à vos actions.

« *Nos actions sont l'arbitre de notre vie.* »

Ce sont nos actions qui décident de notre vie. En d'autres termes, il n'y a personne là-haut dans le ciel, assis sur un trône, qui nous juge. C'est nous qui jugeons du type de vie que nous souhaitons mener par la manière dont nous agissons, ce qui est à la fois responsabilisant et un peu effrayant. Pensez au nombre de fois où vous avez agi alors que vos intentions n'étaient pas très habiles. Il vous faut observer les intentions malhabiles qui continuent à rôder dans votre esprit, et qui pourraient constituer la base de futures actions dommageables. Si vous y réfléchissez bien, vous verrez que cela signifie que vous avez du travail, non seulement pour éviter les

actions malhabiles, mais également pour encourager celles qui sont habiles.

C'est là que réside l'espoir, car bien que nous soyons en souffrance, nos actions peuvent nous procurer une échappatoire. Nous ne sommes pas obligés d'attendre que quelqu'un vienne nous sauver. Nous ne sommes pas les victimes du destin. Nous pouvons faire les bons choix, réorganiser nos priorités, et orienter notre vie dans une direction positive, par nos pensées, nos paroles et nos actes.

C'est la raison pour laquelle nous méditons, parce que la méditation développe des qualités habiles dans l'esprit : *sati*, l'alerte, la concentration, le discernement, la vérité, la persévérance. Lorsque nous cultivons ces qualités et que nous les mettons en pratique, elles se renforcent les unes les autres et deviennent les arbitres avisés de notre vie, l'orientant dans la direction où nous souhaitons aller.

Enfin, la dernière réflexion :

« *Quoi que nous fassions en bien ou en mal, de cela nous hériterons.* »

C'est un rappel à la vigilance, un rappel de l'importance de n'agir que lorsque nos désirs et nos intentions sont habiles. C'est pourquoi nous devons développer dans notre esprit les qualités qui vont encourager ces intentions habiles, car ce sont ces qualités qui font vraiment la différence.

Ces enseignements nous rappellent aussi que nous devons faire preuve d'équanimité vis-à-vis de nos actions passées et des résultats qu'elles ont produits. Certaines choses appartiennent au passé et ne peuvent pas être changées. Nous ne pouvons pas revenir en arrière.

Mais les enseignements nous donnent également de l'espoir, en nous montrant que nous pouvons changer ce que nous faisons ici et maintenant. Nous avons l'opportunité de façonner notre vie, de l'orienter dans une meilleure direction. C'est dans cet équilibre entre l'équanimité, la vigilance et l'espoir, en apprenant à faire bon usage du principe du *kamma*, que nous pouvons développer le discernement.

Les enseignements sur le *kamma* ont acquis une mauvaise réputation, principalement parce qu'ils ont été déformés et caricaturés, en les réduisant soit au fatalisme, soit à une logique d'« un prêté pour un rendu ». Mais si vous comprenez le but réel de cet enseignement ainsi que sa complexité, vous verrez que ce n'est pas ce que l'on croit. Ce n'est pas une excuse pour justifier la souffrance des autres ou notre indifférence à leur égard. Quand vous comprenez vraiment les mécanismes du *kamma*, vous voyez dans la souffrance des autres une opportunité de les aider.

Vous ne savez pas combien de temps le *kamma* qui a produit cette souffrance va encore durer. Si vous pouviez les aider à ne plus souffrir, cela ne serait-il pas une bonne chose ? Mettez-vous à leur place : n'aimeriez-vous pas que quelqu'un vienne vous aider ? Il est fort possible qu'un jour vous vous retrouviez vraiment à leur place. Comme l'a dit le Bouddha, vous vous êtes déjà trouvé dans une situation similaire, et si vous ne sortez pas du cycle des renaissances, vous vous y retrouverez probablement de nouveau. Le but de l'enseignement sur le *kamma* n'est donc pas de se sentir supérieur aux autres. On ne sait jamais : peut-être que les résultats de leur mauvais *kamma* passé les ont simplement rattrapés plus vite que les vôtres, et il est possible que vous vous retrouviez un jour dans une situation semblable à la leur, ou pire.

Vous ne pouvez donc pas vous laisser aller. Et le but de l'enseignement sur le *kamma* n'est pas de justifier une attitude de laisser aller. Au contraire, il est destiné à éliminer toute complaisance vis-à-vis de vous-même. J'ai lu un jour un article dans lequel quelqu'un disait que le onze septembre avait fait éclater la bulle de bouddhiste complaisant dans laquelle il vivait. Mais cette expression « bouddhiste complaisant » est un oxymore. Tout l'intérêt de pratiquer le *Dhamma* est qu'il vous enseigne à ne pas être complaisant. Tant qu'il y aura de la souffrance dans votre cœur, vous aurez du pain sur la planche.

Donc, d'un côté, le principe du *kamma* vous incite à la vigilance, en vous rappelant que vous avez du travail. Et de l'autre, il vous montre que vous pouvez guérir de votre souffrance et la dépasser totalement : voilà où réside l'espoir.

Si vous arrivez à comprendre comment faire bon usage de l'enseignement sur le *kamma*, vous verrez combien il est utile et comment vous pouvez l'appliquer dans votre méditation. Le facteur clé que vous devez chercher en explorant votre esprit, c'est celui-là : le *kamma*, le facteur de l'intention. Observez-le pour voir comment il se déplace. Essayez de voir comment vous pouvez le rendre plus habile, comment vous pouvez le perfectionner afin qu'il vous emmène non seulement dans les endroits les plus plaisants à l'intérieur des limites de l'espace et du temps, mais aussi – quand votre maîtrise deviendra vraiment accomplie – au-delà de ces limites, jusqu'au terme du *kamma*, là où il n'y a plus de travail à faire.

Il s'agit là d'une des descriptions de l'*arahant* : *katañ karaniyañ*, quelqu'un qui a fini la tâche, qui a fait ce qu'il avait à faire et posé le

## Enseignements 1

fardeau à terre. Comprendre le principe du *kamma*, et l'utiliser de façon adéquate, est ce qui rend tout cela possible.



# Une petite flamme stable

*Juillet 2002*

La respiration est l'endroit où l'esprit et le corps se rencontrent. Nous avons souvent l'impression que les parties solides de notre corps sont celles que nous connaissons le mieux, celles que nous habitons, et que le souffle ne fait que pénétrer et ressortir de ces endroits solides. Mais quand nous fermons les yeux, que ressentons-nous véritablement du corps ? Nous sentons une forme dont les contours sont définis par des flux d'énergie qui s'écoulent dans un sens et dans l'autre. C'est cette énergie qui en réalité constitue notre perception la plus directe du corps. Nous avons tendance à la négliger et à nous focaliser sur d'autres choses, mais en vérité notre sensation première est ici-même avec la respiration.

Lorsque nous méditons, nous apprenons à renouer le contact avec cette sensation première, afin, à terme, de pouvoir en faire un miroir pour l'esprit. Parce que, comme je l'ai dit précédemment, la respiration est le point de rencontre du corps et de l'esprit. C'est l'aspect du corps auquel l'esprit est le plus sensible, et celui qui répond le plus rapidement aux changements dans l'esprit. La manière dont vous respirez est tout de suite affectée par votre état d'esprit. Quand vous êtes soucieux, par exemple, vous respirez d'une certaine manière. Quand vous êtes heureux, vous respirez d'une autre manière. Avec la colère, c'est encore autre chose. Si vous respirez d'une certaine façon pendant longtemps, cela va également avoir un impact sur d'autres aspects de votre corps. Votre posture par exemple. Et c'est par la respiration que de nombreux états mentaux peuvent provoquer des maladies dans le corps, tout particulièrement celles qui sont liées au stress.

Aussi, l'une de vos premières tâches quand vous méditez est d'appivoiser cette énergie respiratoire dans le corps. Trouvez un endroit où la respiration est confortable. Cela peut être à la pointe du nez, au milieu de la poitrine, dans la région de l'abdomen ou au bas de la gorge. En fait, il peut s'agir de n'importe quel endroit du corps où les sensations de l'inspiration et de l'expiration sont agréables. Ensuite, entraînez-vous à rester au contact de ces sensations. Au début, il est possible qu'elles ne vous paraissent pas très impressionnantes – simplement confortables,

plutôt neutres – mais vous découvrez que si vous maintenez votre attention à cet endroit, elles deviennent de plus en plus relaxantes, de plus en plus plaisantes.

C'est comme un feu. Au début, il commence par une toute petite étincelle que vous devez protéger contre le vent. Il faut du temps pour que le feu prenne, mais une fois que le bois brûle, les flammes commencent à se propager. Il en va de même du corps et de la respiration. Vous choisissez un endroit qui certes paraît petit et pas très impressionnant, mais où les sensations sont agréables. Ensuite, vous restez bien en place. La continuité de votre attention – sans pousser, ni tirer, ou exercer de pression quelconque, mais juste en restant détendu – permet de faire naître une sensation de plénitude. Plus vous pouvez demeurer longtemps dans cette plénitude, plus elle gagne en force. Une fois qu'elle est solidement établie, vous pouvez la laisser se propager dans d'autres parties du corps.

Le mot *jhāna*, ou absorption mentale, est apparenté au verbe, *jhāyati*, qui signifie brûler. Le pāli possède beaucoup de mots différents pour « brûler », et *jhāyati* est celui qui est utilisé pour décrire une flamme stable, comme la flamme d'une lampe à huile, par exemple. Les mots employés pour décrire d'autres types de feu – comme un feu de camp, un feu de bois, ou un feu de forêt – sont totalement différents. Pour caractériser une flamme stable et constante, le mot utilisé est *jhāyati*, qui est apparenté à *jhāna*. Voilà le type de continuité et de stabilité que nous essayons de développer quand nous pratiquons la concentration.

Votre point de focalisation commence donc comme une flamme petite mais stable, et ensuite, vous laissez cette stabilité se diffuser dans le corps. Cependant, vous devez d'abord établir une sensation de confort à un endroit précis. Si vous scannez le corps, ajustant la respiration ici, l'ajustant là, sans cette sensation d'aise, vous pouvez faire plus de mal que de bien, et rompre l'équilibre. Il est donc important de cultiver d'abord cette sensation de bien-être, et de la laisser ensuite se propager, afin que le champ de votre conscience remplisse votre corps tout entier, et que l'énergie respiratoire circule librement dans l'ensemble du corps.

Considérez ceci comme un processus de guérison. Bien souvent, dès que l'esprit se calme un tout petit peu et que la respiration devient plaisante, on se dit : « Bon, et maintenant ? » Mais avant que vous puissiez passer à la suite, vous avez beaucoup de travail à faire pour soigner le corps. Toutes les zones de tension, de pression et d'inconfort que vous avez laissées s'emparer du corps, doivent être massées délicatement par la

respiration qui va les guérir très doucement. Et cela peut prendre du temps.

C'est comme lorsque vous avez une blessure. Vous ne pouvez pas simplement dire : « Pouf ! » et la faire disparaître. Vous devez la soigner en y appliquant de la pommade, et en laissant la pommade agir pendant plusieurs heures. De la même manière, le processus de guérison des énergies dans le corps prend du temps. Donc, soyez patient et travaillez avec la respiration. Quand l'esprit s'apaise, n'abandonnez pas la respiration. Même si vous avez l'impression qu'il ne se passe rien, un processus de guérison, lent et continu, est à l'œuvre dans le corps.

C'est la raison pour laquelle la patience est tellement importante pour parvenir à maîtriser ce savoir-faire. Le type d'effort dont nous avons besoin en méditation s'apparente en réalité plus à la persévérance. C'est cette qualité de « ne pas lâcher le morceau » ; c'est elle qui va tout changer. La continuité de votre focalisation, la régularité de votre persistance : voilà les qualités qui vont faire de la respiration une fondation solide pour l'esprit.

L'un des problèmes qu'on rencontre quand on enseigne la méditation aux États-Unis, c'est que très peu d'entre nous ont appris à développer des compétences qui requièrent ce type de continuité et de patience. Ici, quand vous aiguisez un couteau, vous n'avez qu'à le passer dans la machine à aiguiser, et – zip, zip ! – ça y est, c'est fait. Alors qu'en Thaïlande, quand j'avais un couteau à aiguiser, on me donnait une grosse pierre, et on me disait : « Voilà, fais très attention, et ne sois pas trop pressé, parce que si tu es impatient, tu risques d'abîmer la lame. » Il faut donc être très patient et faire glisser la lame du couteau sur la pierre à aiguiser avec un mouvement très régulier et continu. En faisant cela, vous développez tout un tas de qualités mentales qui vont de pair avec la patience : comment faire pour ne pas se lasser, pour ne pas vouloir abandonner, quel type de conversation dans l'esprit l'aide à rester motivé. Si vous avez développé des savoir-faire comparables par le passé, repensez à la manière dont vous vous parliez à vous-même pour maintenir votre persévérance, votre patience, et ensuite appliquez ces mêmes qualités à la respiration.

Utilisez cette sensation d'aise provenant de la respiration. Laissez-la se détendre, devenir confortable, et ensuite se diffuser à travers tout le corps. Quand elle commence à imprégner le corps tout entier et à défaire les nœuds de tension qui s'y trouvent, une sensation d'absorption plus intense va se développer. Restez au contact de cette sensation. Essayez de voir quelles qualités peuvent vous aider à préserver l'équilibre, sans exercer ni

trop de pression, ni trop peu. Maintenez juste ce qu'il faut d'intérêt, juste ce qu'il faut d'attention et d'intention pour permettre à la respiration de guérir les blessures du corps et d'apaiser l'esprit. Elle pourra ainsi accompagner le corps et l'esprit jusqu'aux étapes de la pratique où la concentration devient plus forte, et la compréhension plus nette et plus subtile.

Tout dépend de ce travail préparatoire. Quant à savoir quand vous pourrez passer à l'étape suivante, ne vous préoccupez pas de cela. Continuez simplement à bien travailler, et les choses progresseront d'elles-mêmes.

C'est comme une plante qui pousse. Vous ne pouvez pas tirer sur la tige pour la faire grandir plus vite. Sinon, vous risquez de la déraciner, et là, c'en est fini de la plante. Ce que vous devez faire, c'est simplement continuer à l'arroser, lui donner de l'engrais, arracher les mauvaises herbes au fur et à mesure qu'elles apparaissent, et vos efforts patients seront récompensés aussi longtemps qu'ils resteront focalisés au bon endroit. De la même manière, c'est la continuité de votre persévérance, de l'intention et de l'attention que vous portez à la respiration, qui fera que les résultats viendront. Qu'ils viennent rapidement ou lentement, cela n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est qu'ils soient solides.

Donc, restez fidèle à la respiration. Nous disposons d'une heure entière pour être auprès d'elle, alors profitez-en. Et ne vous arrêtez pas à la fin de l'heure. Essayez de maintenir cette sensation d'aise et de confort, ce centre intérieur, lorsque vous vous prosternez, que vous vous levez et que vous retournez à vos quartiers. Méditez jusqu'à ce que ce soit l'heure d'aller vous coucher, et quand vous vous réveillerez demain matin, essayez tout de suite de retrouver la respiration. C'est cette continuité qui fera toute la différence.



# La stabilité de votre regard

*Mars 2001*

Se mettre en position pour méditer n'est pas si difficile que cela. D'abord, vous mettez votre corps en position : la tête et le dos bien droits, les yeux fermés, les mains sur vos jambes.

Ensuite, vous mettez votre esprit en position : focalisé sur la respiration. Vous n'avez pas besoin d'aller chercher très loin pour trouver la respiration, elle est juste là. Ce qui est difficile, c'est de *maintenir* l'esprit en position, de maintenir la continuité de votre attention. Cela demande un effort, parce que l'esprit est habitué à ne pas rester en place. Il aime sauter dans tous les sens. Il y trouve un certain plaisir. Dès qu'il se lasse d'une chose, il va en chercher une autre.

Beaucoup de gens croient c'est ça la liberté : pouvoir penser à ce qu'ils veulent. Mais en réalité, quel bonheur y a-t-il vraiment à sautiller ainsi dans tous les sens ? À peine arrivé, vous savez déjà que vous allez devoir partir ailleurs, puis encore ailleurs. Quel que soit l'endroit où vous atterrissez, vous vous contractez immédiatement, prêt à bondir de nouveau, ce qui maintient l'esprit dans un état de tension permanent.

Quand nous méditons, nous donnons à l'esprit un endroit stable où il peut venir s'installer, et ensuite nous lui disons : « Tu peux rester ici. Tu n'as pas besoin d'aller ailleurs. » L'esprit peut alors commencer à relâcher ses tensions, et progressivement se fondre dans son objet de méditation. Quand vous vous focalisez sur la respiration, votre but est de ne faire plus qu'un avec elle. Lorsque vous êtes focalisé sur le corps, laissez le champ de votre conscience l'embrasser entièrement, et au lieu de se raidir pour aller sauter ailleurs, laissez le s'infiltrer partout dans le corps, le baignant dans sa totalité, jusqu'au bout de vos doigts et de vos orteils.

La stabilité de votre regard est ce qui va permettre aux différents éléments de se rassembler et de se combiner ici dans le moment présent. Donc, lorsque vous restez au contact de la respiration, essayez de faire en sorte que votre regard – votre focalisation sur la respiration – soit aussi stable que possible, aussi continu que possible. Plus votre focalisation sera continue, mieux vous verrez comment les choses sont réellement

connectées les unes aux autres. Si votre regard n'est pas stable, c'est votre imagination qui fait ces connexions.

C'est comme si votre esprit jouait à ce jeu qui consiste à relier différents points sur une feuille de papier pour faire apparaître un dessin. Il y a un petit fragment d'attention ici, un petit moment de conscience là, et pour ce qui est de ce qui s'est passé entre les deux, vous n'êtes pas vraiment sûr. Mais vous pouvez essayer de deviner, alors vous tracez vos propres lignes pour faire apparaître un canard ou un avion. Quant à savoir si ces lignes faisaient vraiment partie du dessin, ou si celui-ci représentait vraiment un canard, un avion ou bien autre chose, vous n'en savez rien parce que vous n'étiez pas là. Vous étiez ailleurs. Voilà comment la plupart des gens construisent leur connaissance du monde : en reliant très peu de points par beaucoup de lignes imaginaires.

Quand nous méditons, nous essayons d'effacer toutes ces lignes imaginaires et de faire en sorte que notre attention soit la ligne de connexion. Le Bouddha a atteint l'éveil parce qu'il a vu les liens de causes à effets et la façon dont ils sont connectés. *Quand il y a ceci, il y a cela. Quand ceci apparaît, cela apparaît.* Voilà comment il a décrit l'une des réalisations principales de son éveil. Il a pu voir directement la façon dont ces choses étaient reliées, et ce parce que son attention était continue.

C'est la raison pour laquelle nous restons au contact de la respiration, afin de développer cette attention continue, connectée et stable. Si vous voyez que votre focalisation s'est relâchée, contentez-vous simplement de la rétablir.

Au début, notre attention ressemble à des phrases de musique : il y a une phrase et puis une pause, une autre phrase et une encore pause. Ce que vous cherchez à faire quand vous méditez, c'est développer une attention qui ne soit pas faite de phrases et de pauses, mais qui soit continue, qui ne s'arrête pas, tout comme la respiration ne s'arrête pas.

La respiration a son propre rythme, bien sûr, mais derrière l'inspiration et l'expiration, il y a un autre niveau d'énergie respiratoire qui est présent en continu. Un peu comme un bruit de fond. Voilà ce sur quoi vous devez vous focaliser pour développer cette attention continue : cette énergie qui se situe à l'arrière-plan. Parfois, vous l'apercevez pendant les pauses entre l'inspiration et l'expiration, et entre l'expiration et l'inspiration. Il y a un moment de battement dans la respiration, mais cette énergie est encore présente dans le corps. C'est elle qui vous permet de sentir que le corps est assis là, qu'il ne s'est pas totalement dissout.

Plus vous pouvez vous régler sur ce niveau subtil d'énergie, moins vous avez besoin de vous focaliser sur l'inspiration et l'expiration. Celles-ci font simplement partie d'un champ d'énergie respiratoire plus vaste, qui devient de plus en plus calme, parce que vous avez atteint un niveau plus profond, plus continu, qui peut être utilisé comme base pour développer la vision pénétrante. Quand votre attention est continue et que la respiration est continue, vous n'avez plus qu'à faire en sorte qu'elles restent ensemble. Voilà notre but, voilà ce à quoi nous travaillons.

Donc, essayez d'être sensible à la moindre petite faille dans votre attention. N'attendez pas que l'esprit ait complètement quitté la respiration avant de réaliser ce qui s'est passé. Parfois, vous ressentez un petit frémissement quelque part dans le champ de votre conscience. Quelque chose a envie de bouger. L'esprit n'est plus aussi intéressé qu'avant, ou bien pour une raison ou pour une autre, il commence à se relâcher un peu et veut passer à autre chose. Essayez de détecter ces signes avant-coureurs, et ensuite ajustez la respiration et votre focalisation pour contrecarrer cette tendance.

C'est la raison pour laquelle il est tellement important que la respiration soit plaisante. Plus elle est plaisante, plus il est facile de rester auprès d'elle. Une fois que les sensations sont agréables, faites attention, car l'esprit a tendance à perdre le fil, à perdre de sa précision. C'est pourquoi nous travaillons à propager l'énergie respiratoire à travers le corps, en visualisant clairement les différentes parties du corps. C'est un bon moyen de nous maintenir éveillés et alertes, même quand la médiation devient très plaisante ; parce que nous avons du travail à faire, nous ne sommes pas simplement là pour nous déconnecter de la réalité ou réduire un peu notre stress.

Notre stress diminue et l'esprit se sent plus à l'aise dans le moment présent, précisément parce que nous lui avons donné du travail à faire. Il y a des choses qu'il faut qu'il comprenne. Par exemple, pourquoi il se cause de la souffrance et où exactement cela se produit. Le Bouddha nous a parlé de l'importance du *kamma* et de l'intention, alors nous observons attentivement les intentions présentes dans l'esprit pour voir lesquelles nous font souffrir. Pourquoi est-ce que nous ne les voyons pas ? Pourquoi avons-nous l'impression que ces choix, ces décisions sont tellement nécessaires, au point que nous oublions que nous les avons prises ?

Voilà quelques-unes des questions majeures auxquelles nous devons répondre. Et la seule manière de pouvoir y répondre, c'est de rester ici de

façon continue, car c'est généralement dans les fissures, dans les petites failles de notre attention, quand nous nous égarons, que se prennent ces décisions. D'ailleurs, ces failles, ces moments d'égarement, sont généralement le signe que l'esprit est sur le point de faire un choix. C'est comme ça qu'il se ment à lui-même et prend ses décisions derrière des portes closes.

Donc, quand vous voyez que l'esprit montre des signes de vouloir partir, dites-vous que quelque chose d'important se trame. Si vous n'êtes pas là pour l'observer, vous allez le rater. Ne tombez pas dans la même routine que vous suivez habituellement de laisser l'esprit se cacher des choses à lui-même. Pourquoi opère-t-il en douce ? Menez l'enquête. De quoi est-il gêné ? Qu'a-t-il honte de se montrer à lui-même ? Que cherche-t-il à nier ? Quand vous êtes dans une position de stabilité et de confort, il est plus facile de pouvoir poser ces questions sans prendre la fuite.

Vous voyez donc que cette stabilité est très importante. Elle vous permet de voir des choses que vous ne pourriez pas voir autrement. Elle pénètre directement dans les failles de votre attention, là où l'esprit se cache des choses à lui-même, et pose les questions vraiment importantes : pourquoi l'esprit cause-t-il sa propre souffrance ? Pourquoi provoque-t-il tout ce stress alors que ce n'est pas nécessaire ?

Dans le contexte des trois caractéristiques, le Bouddha fait bien remarquer que tout ce qui est fabriqué est stressant, mais dans les quatre nobles vérités, il met plus l'accent sur le stress de l'agrippement et du désir avide. Le désir avide mène à l'agrippement, et l'agrippement aux cinq agrégats est sa définition basique du stress et de la souffrance. Voilà où nous devons concentrer nos efforts, parce que c'est ce stress-là, cette souffrance-là, qui ne sont pas nécessaires. Une fois qu'on les a éliminés, alors les autres formes de stress dans le monde ne nous posent plus de problème.

Quel est donc cet agrippement ? Comment se manifeste ce désir avide ? Pourquoi et comment nous les cachons-nous à nous-mêmes ? Peut-on apprendre à voir au travers ? L'ignorance est ce qui permet à ces choses de se produire dans l'esprit, et la seule manière de combattre l'ignorance, est de maintenir notre attention de manière aussi stable et continue que possible.

Cette stabilité, cependant, n'est pas seulement une question de concentration. C'est aussi l'élément clé qui permet au discernement d'apparaître. Il apparaît parce que vous êtes présent, et quand vous êtes

présent et que vous regardez ce qui se passe, vous ne pouvez pas ne pas voir. Le problème, c'est que trop souvent nous ne sommes pas là. Notre attention a dérivé, et notre regard a été dérouté vers autre chose.

Aussi, continuez à ramener votre attention vers la respiration et à maintenir votre focalisation. Ne laissez rien détourner votre attention.





# Chaque chose en son temps

8 septembre 2003

Essayez de rester au contact de chaque respiration. Si l'idée de faire cela pendant toute une heure est trop intimidante, contentez-vous de suivre *cette respiration-ci*, et ensuite *cette respiration-là*. Si vous essayez d'anticiper, vous allez rater la respiration présente et vous ne verrez pas comment l'esprit s'égarer. Tandis que si vous travaillez à petite échelle, les choses sont beaucoup plus faciles à gérer et vous êtes bien plus efficace. Donc, occupez-vous simplement de *cette* respiration, puis de *celle-ci*, et ensuite de *celle-là*. Pour ce qui est de vos respirations passées, d'abord, elles ne sont plus là ; et puis le fait que vous ayez réussi à rester ou non à leur contact n'a plus d'importance. Ce qui compte en ce moment, c'est *cette* respiration. De la même manière, vous n'avez pas besoin de vous préoccuper des respirations futures, ou de vous demander si vous arriverez à les suivre ou pas. Vous y arriverez dans le futur si vous apprenez à y arriver maintenant. Alors, dites-vous : chaque chose en son temps.

Même quand la méditation n'est pas particulièrement facile ou agréable, faire chaque chose en son temps permet de faire face aux difficultés avec beaucoup plus d'efficacité. Par exemple, si la respiration n'est pas vraiment passionnante ou intéressante, et que vous ressentez une douleur ici ou là, faire chaque chose en son temps va vous faciliter la tâche.

Quand j'étais en Thaïlande, la route que je suivais pour aller quêter ma nourriture était assez longue, et certains jours, il pleuvait à torrents. Je n'avais aucun moyen d'éviter d'être trempé, malgré mon grand parapluie. Le vent soufflait, je me faisais asperger de tous les côtés. Et quand je pensais à l'heure et demie que j'allais passer là-bas, dehors, à avancer péniblement dans la boue, j'avais du mal à me motiver pour faire ne serait-ce que le premier pas. Et ensuite, bien sûr, je me rappelais que si je n'allais pas quêter ma nourriture, je n'aurais rien à manger ce jour-là. Alors, j'y allais pas à pas : d'abord *ce* pas, puis celui-ci, et ensuite celui-là. C'est surprenant à quel point – quand on avance un pas à la fois – cette heure et demie passe vite, à quel point cela devient tout à fait tolérable, même

quand il pleut à verse. Vous ne laissez pas le passé ou le futur venir vous accabler en pensant au nombre de pas que vous avez déjà faits, au nombre de minutes que vous avez passées sur la route, et au temps que cela prendra pour être de retour au sec. Vous vous contentez d'être ici même, dans le moment présent. Et vous découvrez que si vous pouvez rester dans le moment présent, ça va, vous pouvez faire face. Ce n'est peut-être pas un moment très agréable, mais c'est tout à fait supportable.

Cette stratégie peut vous aider dans bien des situations. Quand vous avez affaire à la douleur, par exemple ; souvent, lorsqu'elle devient très forte, ce n'est pas tant la sensation physique qui est pénible, mais les pensées à propos de la douleur et du temps qu'elle va encore durer. Quand tout ce passé et tout ce futur viennent peser sur les frêles épaules du moment présent, il n'est pas étonnant que celui-ci cède sous le poids. Mais si le présent n'a rien d'autre à supporter que ce seul moment, vous vous rendez compte qu'il en est capable. Il peut résister au poids de chaque instant. Vous voyez donc que cette capacité à se focaliser exclusivement sur ce qui se passe ici même, en ce moment, est extrêmement utile.

Mais ce n'est pas la seule compétence que nous devons développer quand nous méditons. Certains voudraient réduire l'ensemble de la pratique à ce seul but : être dans le moment présent. Mais c'est seulement l'un des savoir-faire dont nous avons besoin. Il nous faut aussi apprendre à faire du moment présent un endroit où il est agréable de demeurer. Et cela demande de savoir faire usage du passé : se souvenir de ce qui a marché et de ce qui n'a pas marché. Voilà comment utiliser habilement le passé. Et il en va de même du futur : réfléchir au fait que cette pratique mène quelque part, qu'elle a du sens et qu'elle va vous conduire à la liberté totale ; voilà des pensées habiles à propos du futur.

À mesure que vous développez ces compétences, vous allez vous améliorer. Vous ne serez pas toujours en train de trébucher et de tomber par terre, de devoir vous relever, vous nettoyer, faire quelques pas de plus et tomber à nouveau. Il n'en sera pas toujours ainsi. Au bout d'un certain temps vous allez pouvoir vraiment pénétrer dans la respiration et voir les liens de cause à effet. Si vous n'aviez aucun souvenir du passé et aucune idée du futur, vous ne seriez pas capable de voir ces connexions entre vos actions et les résultats qu'elles produisent. Mais cela requiert de savoir faire bon usage du passé. Les résultats de certaines de vos actions apparaîtront dans le présent immédiat, tandis que pour d'autres, cela prendra plus de temps. Si *sati* n'est pas bien établi, vous ne pourrez pas

apprendre du passé ; car en fait, *sati*, c'est notre capacité à nous souvenir du passé. Et si vous vous contentez de considérer chaque moment comme un merveilleux moment où tout débute à nouveau, vous n'en apprendrez rien du tout. Cette attitude va court-circuiter tous vos progrès.

Donc, une des compétences les plus importantes que nous développons en méditation, est d'apprendre à faire bon usage du passé et du futur. Le Bouddha a expliqué comment procéder dans ses enseignements aux Kālāma, ainsi que dans ceux qu'il a donnés à son fils Rāhula. Essayez de voir l'intention qui sous-tend vos actions, puis observez attentivement ce que vous faites pendant que vous le faites, et ensuite guettez les résultats. Remarquez le rapport entre le type d'intention que vous avez et le type de résultat que vous obtenez, soit immédiatement, soit après un certain temps. Voilà comment faire une utilisation habile du passé.

L'utilisation malhabile du passé, c'est tomber dans la nostalgie, en pensant avec joie ou avec tristesse à la manière dont les choses étaient avant. Quant à faire une utilisation malhabile du futur, cela correspond à essayer d'anticiper ce qui va se passer, soit avec désir, soit avec aversion, ou bien encore avec peur. La seule peur qui soit vraiment utile est de craindre les conséquences de nos actions malhabiles. C'est ce qui nous motive à pratiquer dans le présent. Une autre utilisation habile du futur est d'anticiper les bénéfices que vous allez retirer de votre pratique quand elle aura atteint son but. Cependant, il est impossible d'arriver à ce stade si vous ne suivez pas toutes les étapes. Donc, lorsque votre esprit a tendance à aller vers le passé, ou à se projeter dans le futur, demandez-vous : comment faire bon usage de ces pensées ? Par exemple, une réflexion utile sur l'avenir pourrait être de vous dire : « La mort peut survenir à tout moment. Est-ce que je suis prêt à partir ? Si la réponse est non, que puis-je faire maintenant pour me préparer ? » Voilà comment utiliser le futur pour vous motiver.

Quand vous comprenez que le passé et le futur ont tous les deux leur utilité, cela donne une dimension supplémentaire à votre pratique. S'il s'agissait simplement d'être dans le moment présent, nous n'aurions qu'à aller nous faire tous lobotomiser et le problème serait réglé. Mais les choses ne fonctionnent pas comme ça. Vous avez besoin du passé. Vous devez être observateur et vous souvenir de ce qui a marché et de ce qui n'a pas marché, afin de pouvoir appliquer ces leçons dans le présent. Parfois, nous devons réapprendre une leçon, ou l'adapter, parce que ce qui avait

fonctionné une fois, n'a pas l'air de marcher cette fois-ci. Cela signifie simplement que vous devez observer ce qui se passe encore plus attentivement. Cela ne veut pas dire que vous rejetez totalement le passé. Simplement, vous devez ajuster et affiner vos connaissances. De cette façon, la pratique se développe à mesure que vous apprenez, tant de vos erreurs que de vos succès passés.

Donc, n'oubliez pas que la pratique possède une dimension plus vaste que celle d'être simplement dans le moment présent. Mais être capable de rester dans le moment présent est l'une des compétences les plus difficiles à maîtriser, c'est pourquoi nous insistons tellement dessus. Car, après tout, où pouvez-vous observer les choses, si ce n'est dans le moment présent ? Si les leçons que vous avez apprises dans le passé ne fonctionnent pas, peut-être est-ce parce que vous n'étiez pas suffisamment attentif à ce moment-là. Mais vous avez maintenant l'occasion d'être plus observateur, plus précis, à chaque respiration.

Essayez de voir à quel moment du cycle de la respiration vous avez tendance à perdre le fil. Pour certaines personnes, cela se produit entre l'inspiration et l'expiration, ou entre l'expiration et l'inspiration. Parfois, c'est parce que la respiration devient inconfortable : vous n'aimez pas une certaine sensation, alors vous vous évadez. Donc, essayez de détecter les moindres signes de tension ou de pression qui peuvent apparaître dans la respiration. Faites particulièrement attention à ne pas perdre votre focalisation entre les respirations, et voyez ce que vous pouvez faire pour contrecarrer cette habitude. Pouvez-vous identifier exactement le moment où l'expiration se transforme en inspiration ? Dans certains cas, c'est très subtil. Et vous remarquerez que nous avons tendance, quand nous créons une ligne de démarcation de ce type, à l'accentuer plus que nécessaire. Voyez si vous avez pris ce pli, car cela peut créer beaucoup de blocages et de tensions inutiles. Et essayez de suivre le cycle complet de chaque respiration, du début jusqu'à la fin, aussi précisément que possible.

Ensuite, à la fin de votre méditation, vous pouvez analyser ce que vous avez fait et les leçons que vous avez apprises. Certaines leçons seront immédiates. Vous faites quelque chose et les résultats sont tout de suite bons ou mauvais. Dans ces cas-là, il n'y a pas besoin de trop regarder en arrière. D'autres leçons vont nécessiter, pour que vous les appreniez, d'observer les choses d'un peu plus près. Pendant une mauvaise session, par exemple, vous pouvez vous demander : qu'êtes-vous en train de faire ? Pourquoi cela ne se passe-t-il pas bien ? Quand la session est bonne, faites

le point après avoir terminé : qu'avez-vous fait cette fois-ci ? Où l'esprit était-il focalisé ? N'oubliez pas cette leçon, comme ça vous pourrez vous en servir à l'avenir. Quand vous y ferez appel, il est possible que vous découvriez que votre observation n'était pas aussi précise que vous l'auriez souhaitée. Dans ce cas, dites-vous simplement que d'autres respirations vous procureront de nouvelles opportunités d'apprendre vos leçons.

Notre voie est un chemin qui progresse très graduellement, mais il n'y a rien de mal à cela. Heureusement, dans la tradition *Theravāda* il n'y a jamais eu de Shen-Hui, le Rush Limbaugh du Bouddhisme Chan, qui prônait l'éveil soudain, et tournait en ridicule toutes allusions à une voie progressive ou à la nécessité de développer des compétences, disant qu'elles étaient des obstacles à l'éveil. Après cela, personne dans la tradition Chan n'a plus osé parler de méthode ou de progrès. Le *Theravāda* n'a heureusement pas ce problème.

En fait, il a le problème inverse. Dans l'*Udāna* il y a un texte où le Bouddha compare la pratique au plateau continental indien : il y a d'abord une pente graduelle et ensuite un affaissement soudain de la dénivellation. Dans les commentaires, ils ont interprété ce passage comme signifiant que la voie est totalement graduelle, sans affaissement soudain. Mais en *pāli*, il est dit de façon claire qu'il y a cet affaissement. La pente graduelle vous conduit donc vraiment dans la bonne direction. Sans elle, vous ne pourriez pas arriver à l'affaissement soudain. Et sans l'affaissement soudain, l'image de la pente graduelle n'aurait aucun sens, puisqu'on parle d'une ouverture sur quelque chose de vraiment nouveau. Mais étant donné la façon dont fonctionne la causalité, il est possible de faire graduellement des observations très précises sur votre respiration, et de devenir de plus en plus habile à mesure que vous apprenez, avec le temps. Au bout du compte, vous finissez par atteindre le stade où les choses s'ouvrent de manière totalement inattendue. C'est en cela que la voie est à la fois graduelle et soudaine.

Aussi, pendant que vous travaillez patiemment à chaque respiration, souvenez-vous que la voie que vous suivez peut être très longue, mais que tous les voyages sont faits de pas individuels. C'est pour cela que le Bouddha a appelé notre pratique une voie. Si elle n'était pas une voie, elle n'aurait pas de direction. Mais elle va vraiment quelque part, et chaque pas que nous faisons nous rapproche du but. Toutes les satisfactions que nous trouvons dans la pratique ne sont pas réservées pour la fin. Puis, au bout

du chemin, lorsque vous êtes parvenus à pénétrer dans le moment présent avec de plus en plus de précision et de finesse, grâce aux leçons retenues du passé, ces pas individuels débouchent soudainement sur quelque chose de totalement autre. Et tout cela peut être découvert ici même, vous n'avez pas besoin de regarder ailleurs.

Il s'agit là d'une des caractéristiques les plus étonnantes des enseignements du Bouddha : toutes les leçons importantes que nous devons apprendre se trouvent ici même. Nous n'avons pas besoin de faire des hypothèses quant aux origines de l'univers – ce n'est pas pertinent. Nous n'avons pas besoin de placer nos espoirs dans le jour du jugement dernier – cela n'est pas pertinent non plus. Ce qui est pertinent, c'est ce que nous pouvons voir par nous-mêmes, ici et maintenant. Les choses changent, alors demandez-vous, comment changent-elles ? Ces changements obéissent-ils à une logique ? Postez-vous ici même et observez. Vous trouverez votre réponse. Observez d'une manière qui devient de plus en plus précise au fil du temps, en apprenant à utiliser de façon habile, non seulement le présent, mais aussi vos souvenirs du passé et vos attentes pour le futur. Si vous pouvez apprendre à faire bon usage de toutes ces choses, elles deviendront partie intégrante de la voie.



# Simplifiez

5 juillet 2003

Le *Dhamma* permet de réduire les choses à l'essentiel, parce que vous vous rendez compte que si vous essayez de faire trop de choses à la fois, vous finissez par ne rien faire de façon satisfaisante. C'est le principe de la renonciation : réaliser que certains problèmes – et certaines solutions – sont plus importants que d'autres, et que certaines formes de bonheur durent plus longtemps que d'autres.

Il nous faut donc accepter le fait que nous disposons d'une quantité d'énergie limitée. Si nous la dispersons un peu partout, en la répartissant dans trop d'activités, nous finirons par ne rien réussir du tout. Comme notre énergie et notre temps sont comptés, nous devons chercher à en faire le meilleur usage. Se concentrer sur les questions qui font vraiment la différence, et être prêt à laisser de côté d'autres questions qui ne sont pas aussi importantes. Bien sûr, on voudrait pouvoir tout faire, avoir le beurre et l'argent du beurre, mais les choses ne marchent pas comme ça. Nous n'avons tout simplement pas le temps, nous n'avons pas l'énergie.

Donc, considérez la renonciation comme un processus de simplification. Voilà un mot qui a une meilleure connotation de nos jours : simplifiez votre vie, débarrassez-la de tout ce qui n'est pas nécessaire. Mais que vous appeliez cela simplifier ou renoncer, vous aurez des choix difficiles à faire. Alors, considérez ceci plutôt comme un échange. Vous pouvez consacrer votre temps à des activités qui donnent des résultats immédiats, mais de courte durée, ou à des activités dont les résultats durent plus longtemps, mais qui demandent plus d'effort, plus de temps, de patience et de précision. En définitive, vous vous rendez compte que le meilleur échange consiste à abandonner tous ces petits bonheurs fugaces pour d'autres qui sont satisfaisants à plus long terme, parce qu'ils abordent les questions plus profondes de la vie.

Quelles sont ces questions ? Eh bien, par exemple, il y a le fait que nous sommes des créatures qui agissent. Nous sommes constamment actifs, constamment en train de fournir un effort dans une direction ou une autre. La question est donc : comment utiliser au mieux cet effort ? Quand

nous produisons un effort dans un but donné, nous souhaitons que les résultats qui en découlent durent, même si l'effort lui-même ne dure pas. Nous voulons que l'énergie que nous avons déployée – et parfois la souffrance et le stress qui l'ont accompagnée – produisent des résultats positifs et tangibles, afin que nous puissions un jour dire de notre vie qu'elle aura été bien vécue, et que les efforts que nous avons fournis en valaient la peine. Au terme de la vie, tout cela nous paraîtra si court – ce petit laps de temps que nous aurons passé en tant qu'êtres humains. Alors, assurons-nous que nous ne le gaspillons pas.

Pensez à votre vie comme à un grenier dans lequel vous farfouillez afin de décider ce que vous voulez garder et ce que vous allez jeter. Imaginez que vous quittez une maison avec un vaste grenier, mais que vous ne disposez que d'une petite remorque pour déménager. Vous devez vous débarrasser de certaines choses, afin d'avoir la place nécessaire pour ce qui compte vraiment à vos yeux. Autrement dit, il vous faudra abandonner certaines choses dans la vie, pour pouvoir consacrer du temps à ce qui compte vraiment, à ce qui fait la différence et donne des résultats substantiels. Voilà la réalisation qui sous-tend les enseignements sur la renonciation.

Quand vous réfléchissez à cela, vous vous rendez compte que le meilleur usage de votre temps est de développer des qualités habiles dans l'esprit, parce que ces qualités vous aideront dans n'importe quelle situation. Bien sûr, vous devez consacrer un peu de temps à prendre soin de votre corps, afin qu'il soit en forme, mais il arrivera forcément un moment où le retour de cet investissement se mettra à diminuer. Et au final, le corps vous lâchera, même si vous en avez pris le plus grand soin. Et parfois, il vous lâche d'une façon qui n'est pas très jolie. Parfois même, la séparation est très pénible. Dans ce genre de situation, vous serez content d'avoir passé tout ce temps à développer votre esprit, parce que vous vous rendrez compte que c'est ce qui importe vraiment. Quand on cultive cette force d'esprit, on se rend compte qu'elle n'a pas à dépendre de la force du corps. Elle ne meurt pas quand le corps s'éteint.

C'est l'une des choses que vous découvrez lorsque vous méditez. D'habitude, quand les gens sont fatigués, ils deviennent de mauvaise humeur. Ils se sentent submergés, accablés. Mais quand vous pouvez créer une sensation d'espace dans l'esprit, une sensation de bien-être, vous vous rendez compte, au bout d'un certain temps, qu'elle ne dépend pas du tout du niveau d'énergie dans le corps. L'esprit a sa propre nourriture à l'intérieur, il a un endroit où il peut venir se ressourcer.

C'est la raison pour laquelle nous passons tant de temps assis, les yeux fermés, à développer *sati*, la concentration et le discernement, parce que ce sont les qualités qui permettent à l'esprit de se sortir de n'importe quelle situation. Quand vous voyez des gens qui « perdent la tête », comme on dit, ils ont en fait perdu *sati*, ils ont perdu la concentration, ils ont perdu le discernement. Vous devez donc travailler à renforcer ces qualités. Tout le temps que vous y consacrerez sera du temps bien utilisé.

C'est ce que signifie prendre refuge dans le *Dhamma* : vous réalisez que si vous vous concentrez sur ces quelques qualités, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter du reste. Vous pouvez vraiment faire confiance à la pratique pour vous sortir d'affaire. Notre désir de ne pas mettre tous nos œufs dans le même panier est souvent motivé par la peur. On se dit que si quelque chose ne marche pas, alors quelque chose d'autre marchera. Et nous hésitons à nous engager totalement dans une voie particulière, de peur qu'elle ne nous mène pas à bon port. Alors nous limitons notre mise pour protéger nos arrières. Mais au lieu de nous procurer une véritable protection, cette attitude nous conduit à une vie faite de petits morceaux : un petit bout de ceci, quelques fragments de cela, quelques moments de paix, un petit peu de richesse et de santé, mais rien qui soit véritablement solide.

En prenant refuge dans le *Dhamma*, nous faisons le pari que développer l'esprit nous permettra de parer à toute éventualité. Et comme la pratique de la vertu, de la concentration et du discernement – les graines du bonheur – se trouvent ici même, cela simplifie grandement les choses. Nous pouvons consacrer toute notre énergie à ce qui compte vraiment.

Donc, même si vu de l'extérieur, il peut sembler qu'une vie dédiée à pratiquer le *Dhamma* soit très éprouvante, qu'elle demande beaucoup de renoncement et d'abnégation, ce n'est pas une vie pauvre. Vous découvrez qu'une vraie richesse se développe à l'intérieur.

Une des premières choses qui m'a attiré vers le *Dhamma* a été de voir mon maître, Ajaan Fuang, mener une vie très simple – dans un tout petit monastère au milieu des collines de Rayong, avec deux ou trois huttes de moine et pas grand monde alentour – mais il était heureux. On sentait émaner de lui un bien-être profond. Et on voyait que ce bien-être ne dépendait pas du fait qu'il soit riche ou non, célèbre ou non, ou qu'il ait beaucoup de disciples ou d'amis. C'était simplement dû au fait qu'il avait entraîné son esprit.

Comme il le disait, il n'était pas né ainsi. Tout ce bien-être qu'il avait

cultivé dans son esprit provenait de la pratique. Quand vous commencez à bien connaître la pratique, à bien connaître le *Dhamma*, vous vous rendez compte qu'il englobe absolument tout. Une fois que ces qualités sont développées dans l'esprit, elles permettent de faire face à toutes sortes de situations. *Sati*, le discernement et la concentration sont nécessaires à l'apprentissage de tous les savoir-faire, et nous permettent de gérer n'importe quelle situation. Donc, en focalisant nos efforts sur le développement de ces quelques qualités, nous nous protégeons contre tout, parce qu'elles englobent vraiment tout.

L'un des atouts du *Dhamma* est qu'il est tellement vaste. Vous pouvez y consacrer votre vie entière. Et cela vaut la peine de s'y donner totalement, parce qu'il vous procure tout ce dont vous avez besoin, toutes les qualités nécessaires pour affronter ce que la vie vous jette à la figure, et même plus. Donc, bien qu'une vie de renoncement puisse sembler, au premier abord, être une vie amoindrie et étroite, ce n'est, en fait, pas du tout le cas. Votre vie s'ouvre et s'élargit, parce que vous ne confinez pas l'esprit à des préoccupations restreintes et mesquines. Vous touchez aux questions qui sont vraiment essentielles dans la vie.

Il y a des années, quand j'étais jeune moine, j'avais dû passer les examens de *Dhamma* qui se déroulent chaque année en Thaïlande. Tous comprenaient la rédaction d'un court enseignement sur le *Dhamma*. On vous donnait une phrase du Canon *pāli* ou quelques vers du *Dhammapada* ou du *Sutta Nipāta*, et vous deviez élaborer sur ce thème, en utilisant une autre citation de *Dhamma*. La première année, vous deviez inclure une citation, la deuxième année, deux, et la dernière année, trois. Pour vous préparer, on vous donnait un recueil de citations de *Dhamma*, afin que vous les mémorisiez. En bon Américain que j'étais, je n'avais pas beaucoup pratiqué la mémorisation à l'école. Les petits novices thaïlandais mémorisaient des pages et des pages de ces citations, mais j'ai vite compris que dans mon cas, il serait plus judicieux de choisir seulement quelques citations qui pourraient s'avérer utiles en toutes circonstances. Celle qui m'a servie chaque année était ce verset du *Dhammapada* : « Si vous voyez que vous pouvez accéder à un plus grand bonheur en abandonnant un bonheur plus petit, soyez prêt à abandonner ce petit bonheur en faveur du plus grand. »

C'est un principe qui s'applique à toutes les situations et qui sous-tend les enseignements sur la renonciation. En fait, il sous-tend la pratique dans son ensemble : puisque de toute façon nous faisons des efforts dans la vie,

autant fournir ceux qui donneront des résultats tangibles. Pensez au nombre de personnes que vous connaissez, qui ont mené une vie très active, mais qui en fin de compte réalisent qu'elles n'ont rien de concret à montrer, malgré tous ces efforts qu'ils ont fournis, toute cette souffrance qu'ils ont endurée. Vous pouvez être sûr qu'aucune de ces personnes n'a pratiqué le *Dhamma*. L'effort investi dans la pratique donne des dividendes à long terme, en développant l'esprit et en nous ouvrant à d'autres dimensions que nous n'aurions jamais pu imaginer.

Donc, quand le *Dhamma* demande que vous fassiez certains sacrifices, souvenez-vous qu'il s'agit en fait d'un échange : vous abandonnez un petit plaisir au profit d'un bonheur bien plus grand. Vous troquez une vieille habitude, celle de disperser votre énergie, contre une nouvelle habitude, qui consiste à cultiver dans l'esprit des qualités qui vous permettront de vous sortir de toutes les situations, et vous emmèneront même au-delà des situations.

C'est la raison pour laquelle il est si important de réduire les choses à l'essentiel et de s'en tenir à l'essentiel. Car l'essentiel couvre tout. Il vous protège de tout, et peut vous procurer le refuge dont vous avez besoin.

Bien que cela puisse sembler un peu simpliste de rester assis là, à se concentrer sur l'air qui entre et qui ressort du corps, et bien que cela ne paraisse ni très profond, ni très stimulant intellectuellement, cela fait partie de ce bagage essentiel. Il s'agit non seulement de la respiration en elle-même, mais également des habitudes que nous développons lorsque nous maintenons l'esprit focalisé sur la respiration : *sati*, l'alerte, la persévérance et la perspicacité. Ces qualités sont nécessaires à tous les savoir-faire dont nous avons besoin dans la vie. Donc, assurez-vous que vous en avez une bonne maîtrise. Même si vous devez passer moins de temps à faire autre chose pour vous concentrer sur cette tâche, dites-vous bien que c'est un échange judicieux, car il vous permettra de trouver quelque chose de beaucoup plus précieux que ce que vous aurez dû laisser de côté, quoi que cela puisse être.

Et c'est quelque chose sur lequel vous pourrez vraiment compter, parce que ces qualités vous apprennent à compter sur vous-même. Il y a un passage qui dit : « Le soi est son propre refuge. » Cela signifie qu'en fin de compte, vous devez devenir votre propre refuge, et vous ne pourrez y arriver que si vous développez les qualités qui feront de vous quelqu'un de fiable. Si vous prenez appui sur ces qualités, vous verrez qu'au final elles vous permettront de vous appuyer sur vous-même. Et ça, c'est une

## Enseignements 1

promesse qui s'accompagne d'une garantie vieille de 2600 ans.



# Glossaire

**Adhiṭṭhāna** : vœu, détermination.

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

**Cāga** : générosité.

**Citta-saṅkhāra** : fabrication mentale (recouvre les sensations et les perceptions).

**Dāna** : don.

**Dhamma** : ensemble des enseignements du Bouddha.

**Jhāna** : absorption mentale, état de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou perception mentale.

**Kamma** : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles.

**Kāyagatāsati** : *sati* immergé dans le corps.

**Kāya-saṅkhāra** : fabrication corporelle.

**Khandha** : agrégat, tas, pile. Les agrégats sont les blocs de construction de base de notre expérience, ainsi que le matériau brut à partir duquel nous fabriquons notre soi. Il y en a cinq au total : la forme physique, les sensations, les perceptions, les constructions mentales et la conscience sensorielle.

**Kuṭi** : hutte de moine.

**Māra** : littéralement, le « tentateur », personnification du mal, des influences négatives.

**Nibbāna** : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que du cycle de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de refroidissement et de paix.

***Nibbidā*** : désenchantement, désillusion.

***Ottappa*** : scrupules, souvent associé à *hiri* : une honte saine.

***Pīti*** : ravissement.

***Sacca*** : vérité, véracité.

***Sati*** : capacité à conserver quelque chose à l'esprit, à le garder en tête ; souvent associé à *sampajañña* : l'alerte, notre capacité à observer en temps réel nos actions et leurs résultats.

***Saṅkhāra*** : fabrication, construction. Les forces et les facteurs qui façonnent l'expérience, le processus de création lui-même, et les choses produites qui en résultent. Tout ce qui est conditionné, composé, concocté par la nature, que ce soit au niveau physique ou mental. Dans certains contextes, ce mot désigne l'ensemble des cinq *khandhas*. En tant que quatrième *khandha*, il s'agit spécifiquement de la fabrication ou de la formation des envies, des pensées, etc. dans l'esprit.

***Theravāda*** : la voie des anciens.

***Vacī-saṅkhāra*** : fabrication verbale.



# Table des matières

La générosité d'abord .....	7
Se régler sur la respiration .....	15
Les étapes de la méditation sur la respiration .....	21
La vie à l'hôpital du Bouddha .....	29
Vœux.....	35
Travaux d'entretien.....	41
Les fabrications.....	47
À la porte de la cage .....	55
Les attitudes sublimes.....	61
Une petite flamme stable .....	71
La stabilité de votre regard .....	75
Chaque chose en son temps .....	81
Simplifiez.....	87
Glossaire .....	93
Table des matières .....	95



Textes choisis n°11

# Enseignements 1

**Thānissaro Bhikkhu**

**Les Livrets du Refuge  
proposent deux collections :**

**Enseignements du Refuge**

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

**Textes choisis**

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

**Le Refuge**

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

ISBN : 978-2-37533-050-0