Les Livrets du Refuge

Conserver la respiration à l'esprit

et

Leçons en samādhi

Ajaan Lee Dhammadharo

(Phra Suddhidhammaraṅsī Gambhīramedhācariya)

Textes choisis n° 17

Conserver la respiration
à l'esprit
et
Leçons en samādhi

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

www.refugebouddhique.com

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

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

© Les Éditions du Refuge
Première édition – juin 2017

Phra Ajaan Lee naquit le 31 janvier 1906 dans un village de la province d'Ubonratchathani, dans le nord-est de la Thaïlande. Il fut ordonné moine à l'âge de vingt ans au temple de son village natal, et c'est là qu'il commença à étudier la doctrine bouddhiste et la discipline monastique. A son grand désarroi, il découvrit que la vie dans son temple – comme dans la plupart des temples en Thaïlande à cette époque – avait peu de choses à voir avec la pratique des enseignements du Bouddha. Ainsi qu'il l'écrivit plus tard dans son autobiographie : « Au lieu d'observer les devoirs de la vie contemplative, nous nous payions du bon temps en jouant aux échecs, en luttant, en nous livrant à des joutes oratoires avec les filles chaque fois qu'il y avait une veillée. Chaque fois que je consultais les livres relatifs à la discipline monastique, je me sentais vraiment mal à l'aise. Je me disais : 'Si tu ne veux pas être obligé de quitter l'état monastique, tu vas devoir quitter ce temple.' »

Peu après avoir pris cette résolution, il rencontra par hasard un moine de la tradition ascétique nomade fondée par Phra Ajaan Sao Kantasilo (1861-1941) et Phra Ajaan Mun Bhuridatto (1870-1949).

Impressionné tant par les enseignements de ce moine que par la manière dont il vivait, Ajaan Lee se mit en marche pour trouver Ajaan Mun et devenir son élève. Il passa deux périodes très intensives à étudier avec Ajaan Mun : une fois, cette première année-là, dans les forêts de la province d'Ubon, et une autre fois, quatre ans plus tard, à Wat Chedi Luang dans la province de Chiangmai.

Ajaan Mun et Ajaan Sao étaient à leur époque des personnes uniques en leur genre, car ils enseignaient que la voie du *nibbāna* était encore ouverte, et l'entraînement qu'ils donnaient à leurs disciples en vue de ce but était lui aussi unique, impliquant non seulement une pratique intensive de la méditation, mais également la rééducation totale du caractère du disciple : ses habitudes, ses valeurs et ses facultés d'observation.

Ainsi qu'Ajaan Lee l'écrivit dans son autobiographie : « Rester avec Ajaan Mun fut quelque chose de très bon pour moi, mais aussi quelque chose de très dur. Je devais être disposé à tout réapprendre depuis le début. Certains jours, il était fâché contre moi, me disant que je n'étais pas soigneux, que je ne mettais jamais rien au bon endroit – mais il ne me disait jamais quels étaient les bons endroits... Pour être capable de rester avec lui un tant soit peu longtemps, vous deviez être très observateur et très circonspect. Vous ne pouviez pas laisser de traces de pas sur le sol, vous ne pouviez pas faire de bruit quand vous buviez de l'eau ou que vous ouvriez les fenêtres ou les portes. Vous deviez tout faire de manière scientifique : étendre les robes... disposer les affaires de couchage, tout. Sinon, il vous chassait, même en plein milieu de la Retraite de la saison des pluies. Et même dans ce cas, vous ne pouviez qu'accepter, et essayer d'utiliser vos facultés d'observation. En ce qui concerne les autres choses, comme la méditation assise et la méditation marchée, il m'entraîna de façon très complète, à mon entière satisfaction. Mais je n'étais capable de le suivre dans le meilleur des cas qu'à peu près soixante pour cent du temps. »

Après la seconde période d'entraînement d'Ajaan Lee, Ajaan Mun l'envoya dans les forêts du nord de la Thaïlande pour pérégriner

et méditer seul. Les pérégrinations d'Ajaan Lee le conduisirent en fin de compte dans toutes les régions de la Thaïlande, et également en Birmanie, au Cambodge et en Inde. De tous les disciples d'Ajaan Mun, Ajaan Lee fut le premier à introduire les enseignements de la Tradition de la forêt dans le courant principal de la société thaïe, dans la région centrale du pays. En 1935, il fonda un temple, Wat Pah Khlong Kung, dans un cimetière près de la ville de Chanthaburi, sur la côte sud-est du pays. En 1955, il fonda Wat Asokaram dans une zone marécageuse située à l'embouchure du fleuve Chao Phraya, à la périphérie de Bangkok. Il attira des disciples – moines et laïcs, hommes et femmes – de toutes les couches de la société et de tous horizons. En 1957, on lui attribua le rang ecclésiastique de Chao Khun, avec le titre Phra Suddhidhammaraṅsī Gambhīramedhācāriya. Il s'éteignit le 26 avril 1961.

Même au cours de ses dernières années, il continua à faire régulièrement des retraites dans la forêt.

Pour le citer encore une fois à partir de son autobiographie : « Vivre dans la forêt, ainsi que j'aime le faire, m'a apporté beaucoup de sujets de réflexion... C'est un endroit calme, où vous pouvez observer les influences de l'environnement. Prenez par exemple le coq sauvage : s'il se comportait comme un coq domestique, les cobras et les mangoustes en feraient leur repas en un rien de temps... Il en va de même avec nous : si nous passons tout notre temps à nous complaire dans la compagnie des autres, nous sommes comme un couteau ou une houe plantée dans la terre – qui va rouiller facilement. Mais si l'outil est constamment aiguisé sur une pierre ou avec une lime, la rouille n'aura pas l'occasion de s'incruster. Donc, nous devrions apprendre à être toujours en attitude d'alerte... »

« En vivant dans la forêt, l'esprit acquiert de la confiance. Le *Dhamma* que vous avez étudié – ou même celui que vous n'avez pas étudié – se révélera clairement, parce que la nature est le maître. C'est comme les sciences du monde, que tous les pays ont utilisées afin de développer de prodigieux pouvoirs : aucune de leurs inventions ou de

leurs découvertes ne provient de manuels. Elles viennent de ce que des scientifiques ont étudié les principes de la nature, qui se manifestent tous ici même dans le monde. Quant au *Dhamma*, c'est exactement comme pour la science : il existe dans la nature. Quand je me suis rendu compte de ceci, l'étude des Ecritures a cessé d'être un sujet de préoccupation pour moi, et cela m'a rappelé que le Seigneur Bouddha et ses disciples ont tous étudié les principes de la nature et appris à partir d'eux. Aucun d'eux n'a suivi un manuel. »

« C'est pour cela que je suis disposé à être ignorant en ce qui concerne les textes et les Ecritures. Certaines espèces d'arbres dorment la nuit et ils sont éveillés pendant la journée. D'autres dorment pendant la journée et ils sont éveillés pendant la nuit. »

D'après la préface de Ṭhānissaro Bhikkhu pour *Frames of Reference*.

Les Livrets du Refuge

Conserver la respiration à l'esprit et Leçons en samādhi

Ajaan Lee Dhammadharo

(Phra Suddhidhammaraṅsī Gambhīramedhācāriya)

Traduit du thaï et de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan

en collaboration avec Ṭhānissaro Bhikkhu et Vijjākaro Bhikkhu.

Avec nos remerciements

à Marie-Pierre Boitard pour ses relectures.

Textes choisis n°17

Préface de Ṭhānissaro Bhikkhu

Il s'agit d'un livre pratique. Il enseigne la libération de l'esprit, non pas comme une théorie qui vous laisse perplexe, mais comme une habileté très élémentaire qui commence par conserver la respiration à l'esprit.

Les enseignements qui suivent sont tirés de l'œuvre d'Ajaan Lee Dhammadharo (1906-1961), un des enseignants de méditation bouddhiste les plus réputés de Thaïlande. Ajaan Lee était un moine de la forêt – quelqu'un qui préfère vivre dans la solitude de la forêt et qui fait de la méditation le thème central de sa pratique – et ses enseignements dérivent donc directement de son expérience personnelle, pratique, même s'il prend soin de les relier à la doctrine bouddhiste standard.

Le livre se compose de deux parties : la première est un guide élémentaire des techniques de méditation sur la respiration – la spécialité d'Ajaan Lee – et il offre deux méthodes qu'il a développées à des moments différents de sa vie de moine.

Si vous voulez commencer à pratiquer la méditation immédiatement, et regarder les détails plus tard, allez à la méthode 2. Lisez les sept étapes fondamentales jusqu'à ce que vous les ayez fermement à l'esprit, et ensuite, commencez à méditer. Prenez soin, particulièrement au début, de ne pas encombrer votre esprit d'idées ou d'informations sans rapport avec le sujet. Sinon, il se pourrait que vous passiez trop de temps à rechercher des choses diverses au cours de votre méditation, et que vous ne voyiez pas ce qui est effectivement là. Le reste du livre peut attendre jusqu'à ce que vous ayez besoin d'aide par rapport à un problème particulier ou – ce qui revient souvent au même – quand vous voudrez avoir une vue d'ensemble de ce que vous êtes en train de faire.

Le but de ce livre est de suggérer des possibilités : orienter votre attention vers des domaines que vous avez peut-être négligés, suggérer des approches qui autrement ne vous seraient pas venues à l'esprit. Ce que vous voyez vraiment est quelque chose de purement individuel. N'essayez pas de forcer les choses. Ne soyez pas inquiet si vous faites des expériences qui ne sont pas traitées dans le livre. Ne soyez pas déçu si vous ne faites pas l'expérience de celles qui y sont décrites.

Par exemple, les signes et les visions : certaines personnes en font l'expérience, d'autres pas. Il s'agit là d'une question individuelle, qui n'est pas réellement essentielle dans la méditation. Si vous en faites l'expérience, apprenez à les utiliser avec sagesse. Si vous n'en faites pas l'expérience, apprenez à utiliser ce dont vous faites effectivement l'expérience. Ce qui est important, c'est de garder les fondamentaux à l'esprit et de bien observer.

La méditation, comme la menuiserie, la voile ou toute autre habileté, possède son propre vocabulaire, qui apparaît inévitablement comme un code aux débutants. Lorsque l'on utilise ce livre, un des défis consiste à briser son code. La difficulté vient en partie du fait que certains des termes sont littéralement étrangers : ils sont en *pāli*, la langue des plus anciens textes bouddhistes existants, avec des connotations qui viennent du thaï. Ce problème est cependant relativement mineur.

Un défi plus important consiste à acquérir une sensibilité vis-à-vis du point de vue de l'auteur. Dans la méditation, nous nous occupons du corps et de l'esprit tels que nous en faisons l'expérience de l'intérieur. Ajaan Lee a pratiqué la méditation pendant la majeure partie de sa vie adulte. Il avait une longue expérience de voir le corps et l'esprit de ce point de vue, et il est donc tout naturel que les termes qu'il a choisis reflètent cela.

Par exemple, lorsqu'il se réfère à la respiration ou aux sensations respiratoires, il ne parle pas seulement de l'air qui pénètre dans les poumons et qui en ressort, mais aussi de la manière dont la respiration est ressentie, de l'intérieur, à travers le corps tout entier. De façon

similaire, les « éléments » (*dhātu*) du corps ne sont pas les éléments chimiques. Il s'agit des sensations élémentaires – l'énergie, la chaleur, la liquidité, la fermeté, la vacuité et la conscience – la manière dont le corps se présente directement à la conscience intérieure. La seule façon de dépasser l'étrangeté de ce type de terminologie consiste à commencer à explorer votre propre corps et votre propre esprit depuis l'intérieur, et à acquérir un sens des termes qui s'appliquent à vos propres expériences personnelles. Ce n'est qu'à ce moment-là que ces termes joueront le rôle qui leur est dévolu – être des outils qui vous permettent de raffiner votre sensibilité interne – car la vérité de la méditation réside non dans la compréhension des mots, mais dans la maîtrise de l'habileté qui conduit à une compréhension directe de la conscience elle-même.

Vous pourriez comparer ce livre à une recette de cuisine. Si vous lisez simplement la recette, vous ne pouvez pas – même si vous en comprenez tous les termes – en tirer une saveur quelconque ou vous en nourrir. Si vous suivez les toutes premières étapes et qu'ensuite vous abandonnez quand cela commence à être difficile, vous aurez perdu votre temps. Mais si vous allez jusqu'au bout, vous pouvez ensuite mettre le livre de côté et simplement profiter des résultats de votre propre cuisine.

Mon espoir est que ce livre vous sera utile pour votre exploration personnelle des bénéfices qui dérivent du maintien de la respiration à l'esprit.

Ṭhānissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

Metta Forest Monastery

PO Box 1409

Valley Center, CA 92082

Etats-Unis

Introduction

J'ai rédigé ce livre pour qu'il soit un guide pour la pratique du développement de la centration de l'esprit. Ce livre comporte deux parties : la première traite plutôt de l'esprit. Mais étant donné que le bien-être de l'esprit dépend dans une certaine mesure du corps, j'y ai donc inclus une seconde partie (Méthode 2) qui montre comment utiliser le corps au bénéfice de l'esprit.

D'après ce que j'ai observé dans ma propre pratique, il n'y a qu'une seule voie qui soit courte, facile, efficace et agréable, et qui en même temps ne risque pas de nous conduire vers l'illusion : c'est la voie qui consiste à pratiquer la méditation sur la respiration, la voie pratiquée par le Seigneur Bouddha lui-même, et qui lui a permis d'atteindre son but. Je vous demande de ne pas douter, de ne pas avoir de réticence, et de ne pas hésiter dans le choix d'une méthode de pratique. Il vous suffit de prendre la résolution sérieuse d'entrer en contact avec le souffle de votre respiration et de le suivre aussi loin qu'il peut vous mener. A partir de là, vous pourrez accéder à l'étape de la vision pénétrante libératrice (*vipassanā ñāṇa*), qui conduit à l'esprit lui-même. Et au final, la connaissance pure – *buddha* – se révélera d'elle-même. C'est alors que vous parviendrez à une réalisation digne de confiance et sûre. En d'autres termes, si vous laissez le souffle suivre sa propre nature, et l'esprit sa propre nature, les résultats de votre pratique seront – et il n'y a aucun doute à avoir à ce sujet – à la hauteur de tout ce que vous pouvez espérer.

D'ordinaire, la nature du cœur, s'il n'est pas entraîné et si on n'y met pas de l'ordre, est de se laisser naturellement attirer par les préoccupations qui sont mauvaises et qui font souffrir. C'est pour cette raison que nous devons rechercher un principe – un *dhamma* – avec lequel nous pouvons nous entraîner, si nous voulons pouvoir trouver un bonheur qui soit stable et sûr. Si notre cœur ne possède pas de principe intérieur, pas de centre où il peut demeurer, c'est comme si

nous étions sans maison. Naturellement, les personnes qui n'ont pas de maison ne rencontrent que des difficultés. Il est inévitable qu'elles soient souillées par le soleil, le vent, la pluie et la saleté, parce qu'elles ne disposent d'aucun endroit où elles peuvent s'abriter. Pratiquer la centration de l'esprit (*samādhi*), c'est construire une demeure pour vous-même. La concentration momentanée (*khaṇika samādhi*) est comme une maison couverte de chaume ; la concentration de type seuil (*upacāra samādhi*) comme une maison couverte de tuiles ; et la concentration de type pénétration fixe (*appanā samādhi*) comme une maison construite en briques. Une fois que vous avez une maison, vous disposez d'un endroit sûr pour protéger vos objets de valeur. Vous n'êtes plus obligé de les surveiller en permanence et de souffrir de peur de les perdre, comme quelqu'un qui possède des objets de valeur, mais qui ne dispose pas d'un endroit où les conserver. Pour les protéger, il est obligé de dormir en plein air, exposé au soleil et à la pluie, et malgré cela, ses biens ne sont pas vraiment en sécurité.

Il en va de même avec l'esprit qui n'est pas centré. Il va à la recherche du bien à d'autres endroits, laissant ses pensées vagabonder parmi toutes sortes de concepts et de préoccupations. Même si ces pensées sont bonnes, nous ne pouvons toutefois pas dire que nous sommes en sécurité. Nous sommes comme une femme qui possède beaucoup de bijoux. Si elle porte ses bijoux et qu'elle va se promener n'importe où, elle ne sera pas du tout en sécurité. Elle risque même de perdre la vie à cause d'eux. De la même manière, si notre cœur n'est pas entraîné à l'aide de la méditation à développer le calme intérieur, même les vertus que nous aurons été capables de développer se détérioreront facilement, parce qu'elles ne sont pas encore mises en lieu sûr dans le cœur. Entraîner l'esprit à atteindre le calme et la paix, c'est comme si nous conservions nos objets de valeur dans un coffre.

C'est la raison pour laquelle nous n'obtenons, pour la plupart d'entre nous, aucun bien en retour du bien que nous faisons. Nous laissons l'esprit être influencé par ses préoccupations diverses. Ces préoccupations sont nos ennemis, parce qu'il y a des moments où elles peuvent provoquer le dépérissement des vertus que nous avons déjà

développées. L'esprit est comme une fleur qui est en train d'éclore : si le vent et les insectes la dérangent, il est probable qu'elle ne pourra pas se transformer en fruit. Ici, la fleur représente le calme de l'esprit sur la Voie (*magga citta*), et le fruit, le bonheur du fruit de la Voie (*phala citta*). Si le calme et le bonheur de notre esprit sont constants, nous avons de fortes chances de pouvoir atteindre le bien ultime auquel nous aspirons tous.

Le bien ultime est comme le bois de cœur d'un arbre. Les autres « biens » sont comme les bourgeons d'un arbre, ses branches et ses feuilles. Si nous n'entraînons pas notre cœur et notre esprit, nous obtiendrons des choses qui sont bonnes uniquement au niveau externe. Mais si notre cœur est pur et bon à l'intérieur, tout ce qui se trouve à l'extérieur suivra et deviendra également bon. Tout comme notre main qui, si elle est propre, ne salira pas ce qu'elle touche. Par contre, si elle est sale, elle souillera même un tissu propre. De la même manière, si le cœur est souillé, tout sera également souillé. Même le bien que nous faisons sera lui aussi souillé, car la force la plus puissante dans le monde – l'unique force qui donne naissance à tout ce qui est bien et mal, au plaisir et à la douleur – est le cœur. Le cœur est comme un dieu. Le bien et le mal, le plaisir et la douleur proviennent tous du cœur. Nous pourrions même considérer que le cœur est le créateur du monde parce que la paix et le bien-être continuels du monde dépendent de lui. Si le monde doit être détruit un jour, ce sera à cause du cœur. Nous devrions donc entraîner le cœur, qui est la partie la plus importante du monde, à être centré pour qu'il soit le fondement de sa richesse et de son bien-être.

Centrer ainsi l'esprit constitue une manière de rassembler tous ses potentiels habiles. Lorsqu'ils seront rassemblés en proportions correctes, ils nous donneront la force dont nous avons besoin pour détruire nos ennemis : toutes nos souillures et nos états mentaux malhabiles. Vous disposez du discernement que vous avez entraîné et rendu sage en ce qui concerne le monde et le *Dhamma*, le bien et le mal. Votre discernement est pareil à de la poudre noire. Mais si vous conservez votre poudre noire longtemps sans la mettre dans des

cartouches, elle va prendre l'humidité et moisir. Ou si vous êtes distrait et que vous laissez les feux de la passion, de la colère ou de l'illusion vous submerger, il est possible que votre poudre noire s'enflamme dans vos mains. Donc, ne tardez pas. Mettez votre poudre noire dans des balles afin de toujours disposer d'armes prêtes pour abattre vos ennemis – vos souillures – quand elles vous attaqueront.

Quiconque entraîne l'esprit pour qu'il soit centré obtiendra un refuge. Un esprit centré est comme une forteresse. Le discernement est comme une arme. Pratiquer la centration de l'esprit, c'est vous mettre en sécurité à l'intérieur d'une forteresse, et il s'agit donc de quelque chose qui a beaucoup de valeur et qui est très important.

La vertu, l'étape préliminaire de la Voie, n'est pas particulièrement difficile ; le discernement, l'étape finale de la Voie, non plus. Par contre, conserver l'esprit centré, ce qui constitue l'étape intermédiaire de la Voie, demande de l'effort parce qu'il s'agit de forcer l'esprit à s'améliorer. En effet, centrer l'esprit, comme planter les piles d'un pont au milieu d'une rivière, est une chose difficile à faire. Mais une fois que l'esprit est fermement en place, cela peut être très utile pour développer la vertu et le discernement. La vertu, c'est comme planter les piles sur la rive proche de la rivière ; le discernement, c'est comme les planter sur la rive opposée. Mais si les piles du milieu – un esprit centré – ne sont pas plantées solidement, comment pourrez-vous construire un pont pour franchir la rivière, qui est le flot de la souffrance ?

Il existe une seule manière de parvenir à atteindre correctement les qualités du Bouddha, du *Dhamma* et du *Saṅgha*, et c'est à travers la pratique du développement mental (*bhāvanā*). Quand nous développons l'esprit pour qu'il soit calme et centré, le discernement peut alors apparaître. Ici, le discernement n'est pas un discernement ordinaire. Il s'agit de la vision pénétrante (*vipassanā*) qui apparaît uniquement du fait que nous traitons directement avec l'esprit. Par exemple, la capacité de se souvenir des existences passées, de savoir où les êtres vivants renaissent après la mort, et de purifier le cœur des

fermentations (*āsava*) des souillures. Ces trois formes d'intuition – appelées l'œil de l'esprit (*ñāṇa-cakkhu*) – peuvent apparaître chez les gens qui entraînent leur cœur et leur esprit. Mais si nous recherchons la connaissance à travers les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles et les concepts, c'est comme si nous étions en train d'étudier avec les Six maîtres, et nous ne pouvons donc pas voir clairement la vérité – tout comme le Bouddha, lorsqu'il étudiait avec les Six maîtres, ne fut pas capable d'atteindre l'Eveil. Il dirigea alors son attention vers son propre cœur et son propre esprit, et il partit pratiquer seul, en suivant d'abord son souffle, jusqu'à ce qu'il atteignît le but ultime. Aussi longtemps que vous continuez à rechercher la connaissance à partir de vos six sens, vous étudiez avec les Six maîtres. Mais quand vous focalisez votre attention sur le souffle de la respiration – qui existe en chacun d'entre nous –jusqu'à ce que l'esprit s'établisse et soit centré, vous avez alors la possibilité de découvrir le vrai de vrai : *buddha*, la connaissance pure.

Certaines personnes croient qu'elles ne sont pas obligées de pratiquer la centration de l'esprit, qu'elles peuvent atteindre l'affranchissement par le discernement (*paññā-vimutti*) en travaillant sur le discernement seul. Ce n'est tout simplement pas vrai. L'affranchissement par le discernement et l'affranchissement par le calme de l'esprit (*ceto-vimutti*) reposent tous les deux sur la centration de l'esprit. Leur différence est seulement une question de degré. C'est comme pour marcher : une personne ne marche habituellement pas sur une seule jambe. Elle a besoin de ses deux jambes, mais le fait qu'elle s'appuie plus ou moins sur l'une ou sur l'autre dépend tout simplement de ses habitudes et de son caractère.

L'affranchissement par le discernement commence en réfléchissant et en analysant les divers événements et aspects du monde. Une fois que l'esprit est calme, il donne naissance intuitivement à la vision pénétrante libératrice (*vipassanā ñāṇa*), une compréhension claire et véritable selon les termes des Quatre Nobles Vérités (*ariya-sacca*). Dans l'affranchissement par le calme de l'esprit, il n'y a pas de beaucoup de réflexion et d'analyse impliquées. On force

simplement l’esprit à être calme, jusqu’à ce qu’il atteigne le stade de la pénétration fixe. C’est à ce moment-là que la vision pénétrante intuitive apparaîtra, lui permettant de voir les choses pour ce qu’elles sont. Ceci, c’est l'affranchissement par le calme de l’esprit : la concentration vient en premier, le discernement plus tard.

Une personne qui possède une connaissance étendue des textes, qui est très versée dans leur forme et dans leur fond, qui est capable d’expliquer clairement et correctement différents points de doctrine, mais qui ne possède pas un centre interne pour l’esprit, est comme le pilote d’un avion qui a une vue claire des nuages et des étoiles, mais qui n'a aucune idée de l'endroit où se trouve la piste d'atterrissage. Il va au-devant de graves difficultés. S’il vole plus haut, il va manquer d’oxygène. Tout ce qu’il peut faire, c’est continuer à voler jusqu’à ce que son carburant soit épuisé et qu’il s’écrase alors en pleine nature.

Certaines personnes, bien qu’elles soient hautement éduquées, ne se comportent pas mieux que des sauvages. Il en est ainsi parce qu’elles se laissent emporter, là-haut dans les nuages. Certaines personnes, infatuées par ce qu’elles croient être leur niveau élevé en matière de connaissance, d’idées et d’opinions, ne veulent pas pratiquer la centration de l’esprit parce qu’elles considèrent qu’elles sont au dessus de cela. Elles pensent qu’elles méritent d’aller tout droit à l'affranchissement par le discernement. Ces personnes-là vont en réalité droit à la catastrophe, comme le pilote d’avion qui a perdu de vue la piste d’atterrissage.

Pratiquer la centration de l’esprit, c’est construire une piste d’atterrissage pour vous-même. Ensuite, quand le discernement surviendra, vous pourrez parvenir à l'affranchissement en sécurité.

C’est pour cette raison que nous devons développer l’ensemble des trois parties de la Voie : la vertu, la concentration et le discernement, si nous voulons que notre pratique de la religion soit complète. Sinon, comment pouvons-nous dire que nous connaissons les Quatre Nobles Vérités ? La Voie, pour pouvoir être considérée comme la Noble Voie, doit se composer de la vertu, de la

concentration, et du discernement. Si nous ne développons pas en nous ces trois parties de la Voie, nous ne pourrons pas la connaître. Et si nous ne la connaissons pas, comment pourrons-nous lâcher prise ?

Nous aimons pour la plupart obtenir des résultats, mais nous n'aimons pas faire le travail de base. Nous désirons uniquement le bien et la pureté, mais si nous n'avons pas terminé le travail de base, nous continuerons à être pauvres. Comme les gens qui aiment l'argent, mais pas le travail. Comment peuvent-ils être de bons citoyens, des citoyens fiables ? Lorsqu'ils ont du mal à joindre les deux bouts, ils peuvent faire quelque chose de malhonnête, par exemple voler les autres. De la même manière, si nous visons des résultats dans le domaine de la religion, mais que nous n'aimons pas faire le travail préparatoire, nous continuerons obligatoirement à être pauvres. Et aussi longtemps que notre cœur sera pauvre, nous continuerons inévitablement à rechercher le bien ailleurs, dans les appâts du monde : l'avidité, le gain, le statut, le plaisir, les louanges, bien que nous sachions pertinemment que ce ne sont que des appâts. Il en est ainsi car nous ne connaissons pas véritablement, ce qui signifie que nous ne sommes pas vrais dans ce que nous faisons.

La Vérité de la Voie est toujours vraie. La vertu est vraie, la concentration est vraie, le discernement est vrai, l'affranchissement est vrai. Mais si nous ne sommes pas vrais, nous ne rencontrerons rien qui soit vrai. Si nous ne sommes pas vrais quand nous pratiquons la vertu, la concentration, et le discernement, nous n'aboutirons qu'à des choses fausses et imitées. Et quand on utilise des choses fausses et imitées, on va au devant d'ennuis. Nous devons donc être vrais dans notre cœur. Quand notre cœur sera vrai, nous pourrons savourer le goût du *Dhamma*, un goût qui surpasse tous les autres goûts du monde.

C'est pour cette raison que j'ai rassemblé les deux guides pour conserver la respiration à l'esprit qui suivent.

Paix.

Conserver la respiration à l'esprit et Leçons en samādhi

Phra Ajaan Lee Dhammadharo,

Wat Boromnivas

Bangkok, 1958

Préliminaires

Je vais maintenant expliquer comment pratiquer le développement de la centration de l'esprit. Avant de commencer, agenouillez-vous, les mains jointes au niveau du cœur, et exprimez sincèrement votre respect envers le Triple joyau, en disant ce qui suit :

Arahaṁ sammā-sambuddho bhagavā :

Buddhaṁ bhagavantaṁ abhivādemi. (Prosternez-vous.)

Svākkhāto bhagavatā dhammo :

Dhammaṁ namassāmi. (Prosternez-vous.)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.

Saṅghaṁ namāmi. (Prosternez-vous.)

Puis, à travers vos pensées, vos paroles et vos actes, rendez hommage au Bouddha :

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (trois fois)

Et prenez refuge dans le Triple joyau :

Buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Dutiyampi buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Dutiyampi dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Dutiyampi saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Tatiyampi buddhaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Tatiyampi dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Tatiyampi saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Ensuite, prenez la résolution suivante : « Je prends refuge dans le Bouddha, Celui qui est pur, qui est complètement libre de souillures ; dans son *Dhamma* – la doctrine, la pratique et la réalisation ; et dans le *Saṅgha*, composé de ceux-qui-sont-entrés-dans-le-courant, de ceux-qui-ne-reviennent-qu'une-fois, de ceux-qui-ne-reviennent-plus, de ceux-qui-ne-sont-plus-destinés-à-renaître, à partir de maintenant et jusqu'à la fin de ma vie. »

Buddhaṁ jīvitaṁ yāva nibbānaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Dhammaṁ jīvitaṁ yāva nibbānaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Saṅghaṁ jīvitaṁ yāva nibbānaṁ saraṇaṁ gacchāmi.

Ensuite, formulez l'intention d'observer les cinq, huit, dix ou 227 préceptes, selon ce que vous êtes normalement capable d'observer, en les exprimant sous la forme d'un vœu unique :

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi. (trois fois)

(Ceci est valable pour l'observation des cinq préceptes, et signifie : « Je m'engage à observer les cinq règles d'entraînement : m'abstenir de tuer, de voler, d'avoir une conduite sexuelle incorrecte, de mentir, et de consommer des produits intoxicants. »)

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi. (trois fois)

(Ceci est valable pour l'observation des huit préceptes, et signifie : « Je m'engage à observer les huit règles d'entraînement : m'abstenir de tuer, de voler, d'avoir des relations sexuelles, de mentir, de consommer des produits intoxicants, de manger après midi et avant l'aube, de regarder des spectacles et de parer mon corps pour l'embellir, et de me reposer sur des lits et des sièges élevés et luxueux »)

Imāni dasa sikkhāpadāni samādiyāmi. (trois fois)

(Ceci est valable pour l'observation des dix préceptes, et signifie : « Je m'engage à observer les dix règles d'entraînement :

m'abstenir de tuer, de voler, d'avoir des relations sexuelles, de mentir, de consommer des produits intoxicants, de manger après midi et avant l'aube, de regarder des spectacles, de parer mon corps pour l'embellir, de me reposer sur des lits et des sièges élevés, et de recevoir de l'argent. »)

Parisuddho ahaṁ bhante. Parisuddhoti maṁ Buddho Dhammo Saṅgho dhāretu.

(Ceci est destiné à ceux qui observent les 227 préceptes.)

Maintenant que vous avez professé la pureté de vos pensées, de vos paroles et de vos actes envers les qualités du Bouddha, du *Dhamma* et du *Saṅgha*, prosternez-vous trois fois. Asseyez-vous, les deux mains jointes devant votre cœur, affermissez vos pensées, et développez les Quatre attitudes sublimes (*brahmavihāra*) : la bienveillance, la compassion, la joie empathique, et l'équanimité. On appelle Attitude sublime incommensurable le fait de répandre ces pensées en direction de tous les êtres vivants sans aucune exception. Voici une courte formule en *pāli* pour ceux qui ont des problèmes de mémorisation.

Mettā : bienveillance, espérer que tout ira bien pour vous-même et pour tous les autres êtres vivants.

Karuṇā : compassion envers vous-même et envers les autres.

Muditā : appréciation, joie empathique, vous réjouir du bien qui est en vous et de celui qui est chez les autres.

Upekkhā : équanimité face aux choses dont on doit lâcher prise.

Méthode 1

Asseyez-vous en position de demi-lotus, la jambe droite repliée sur la jambe gauche, vos mains placées dans votre giron, la main droite sur la main gauche, les paumes tournées vers le haut. Tenez-vous droit et fixez votre esprit sur la tâche que vous allez accomplir. Joignez ensuite vos mains à la hauteur de votre cœur en signe de respect et pensez aux qualités du Bouddha, du *Dhamma*, et du *Saṅgha*, en récitant mentalement :

Buddho me nātho – le Bouddha est mon protecteur.

Dhammo me nātho – le *Dhamma* est mon protecteur.

Saṅgho me nātho – le *Saṅgha* est mon protecteur.

Suivi de *buddho, buddho ; dhammo, dhammo ; saṅgho, saṅgho*.

Reposez vos mains dans votre giron et répétez mentalement le mot *buddho* trois fois.

Ensuite, pensez au souffle qui pénètre et qui ressort en comptant les inspirations et les expirations par paires. Pensez d'abord *bud* en inspirant, *dho* en expirant, dix fois de suite. Puis, recommencez, en pensant *buddho* en inspirant, *buddho* en expirant, sept fois de suite. Puis, recommencez : lorsque le souffle pénètre et ressort, pensez *buddho* cinq fois de suite. Puis, recommencez : lorsque le souffle pénètre et ressort, pensez *buddho* trois fois de suite. Faites cela pour trois inspirations et trois expirations.

Maintenant, vous pouvez arrêter de compter les respirations, et simplement penser *bud* avec l'inspiration et *dho* avec l'expiration. Laissez la respiration être détendue et naturelle. Conservez votre esprit parfaitement calme, focalisé sur le souffle qui pénètre et qui ressort par les narines. Quand le souffle ressort, ne laissez pas l'esprit le suivre. Quand le souffle pénètre, ne laissez pas l'esprit le suivre. Laissez votre conscience être ouverte, joyeuse et vaste. Ne forcez pas trop l'esprit.

Détendez-vous. Faites comme si vous respiriez au grand air. Conservez l'esprit immobile, comme un poteau planté au bord de la mer. A marée montante, le poteau ne monte pas avec la mer ; à marée descendante, il ne s'enfonce pas.

Une fois que votre esprit a atteint ce niveau de calme et de stabilité, vous pouvez arrêter de prononcer mentalement le mot *buddho*. Soyez simplement conscient de la sensation de la respiration.

Ensuite, amenez lentement votre attention à l'intérieur, en la focalisant sur les différents aspects de la respiration, qui peuvent donner naissance à des pouvoirs intuitifs divers : la clairvoyance, la clairaudience, la capacité à lire les pensées des autres, la capacité à se rappeler de ses vies précédentes, la capacité à savoir où différentes personnes et différents animaux renaissent après la mort, et la connaissance des différents éléments ou potentiels liés au corps, et qui peuvent lui être utiles. Ces éléments proviennent des bases du souffle.

Première base : centrez l'esprit au bout du nez et déplacez-le ensuite lentement vers le milieu du front, qui est la deuxième base.

Deuxième base : maintenez votre conscience vaste. Laissez l'esprit se reposer un moment sur le front, et ramenez-le ensuite au nez. Continuez à le déplacer ainsi entre le nez et le front sept fois de suite, comme quelqu'un qui monte et qui descend une montagne. Ensuite, laissez-le s'établir sur le front. Ne le laissez pas retourner au nez.

A partir de là, déplacez votre esprit vers la troisième base, le milieu du sommet de la tête, et laissez-le s'y établir un moment. Maintenez votre conscience vaste. Inhalez le souffle à cet endroit, laissez-le se répandre à travers toute la tête pendant un certain temps, et faites ensuite revenir l'esprit au milieu du front. Déplacez ainsi l'esprit entre le front et le sommet de la tête sept fois, et laissez-le finalement se reposer au sommet de la tête.

Ensuite, amenez-le à la quatrième base, le milieu du cerveau. Laissez-le immobile à cet endroit-là pendant un certain temps, et ramenez-le ensuite au sommet de la tête. Continuez à le déplacer ainsi

entre ces deux endroits, et pour finir laissez-le s'établir au milieu du cerveau. Maintenez votre conscience vaste. Laissez le souffle raffiné dans le cerveau se répandre dans les parties inférieures du corps.

Quand vous atteignez ce stade, il est possible que vous découvriez que le souffle commence à donner naissance à différents signes (*nimitta*), tels des visions, ou des sensations de chaleur, de froid ou de picotements dans la tête. Il est possible que vous ayez une vision de brume ou de brouillard. Vous pouvez parfois même voir votre propre crâne. Dans ce cas, ne soyez pas troublé par ce qui peut apparaître. Si vous ne voulez pas que le *nimitta* apparaisse, inspirez profondément et longuement, jusqu'à la région du cœur, et il disparaîtra immédiatement.

Quand vous voyez qu'un *nimitta* est apparu, focalisez attentivement votre conscience dessus, mais assurez-vous de vous focaliser seulement sur un seul *nimitta* à la fois, en choisissant celui qui est le plus confortable. Une fois que vous avez saisi ce *nimitta*, agrandissez-le de façon à ce qu'il soit aussi grand que votre tête. Le *nimitta* blanc et lumineux est utile pour le corps et l'esprit. C'est un souffle pur qui peut purifier le sang dans le corps, réduisant ou éliminant les sensations de douleur physique.

Quand cette lumière blanche a la même taille que votre tête, faites-la descendre jusqu'à la cinquième base, le centre de la poitrine. Une fois qu'elle est fermement établie, laissez-la se répandre jusqu'à ce qu'elle remplisse la poitrine. Rendez ce souffle aussi blanc et lumineux que vous le pouvez, et laissez ensuite ce souffle et cette lumière se répandre à travers le corps, jusqu'aux pores, jusqu'à ce que les différentes parties du corps apparaissent d'elles-mêmes comme des images. Si vous ne voulez pas voir ces images, respirez longuement deux ou trois fois, et elles disparaîtront immédiatement. Maintenez votre conscience immobile et vaste. Maintenez votre conscience calme. Ne la laissez pas s'accrocher ou être affectée par tout *nimitta* qui pourrait passer dans le rayon de la luminosité du souffle. Prenez bien soin de l'esprit. Faites en sorte qu'il demeure un. Maintenez-le

résolu sur une seule et unique préoccupation, qui est le souffle raffiné. Laissez ce souffle raffiné remplir le corps tout entier.

Une fois que vous aurez atteint ce stade, la connaissance commencera à se révéler graduellement. Le corps sera léger, comme un flocon de kapok. L'esprit sera en repos et rafraîchi – souple, solitaire et détaché. Vous ressentirez une sensation extrême d'aise physique et mentale.

Si vous voulez acquérir connaissance et habileté, pratiquez ces étapes jusqu'à ce que vous puissiez parfaitement y pénétrer, les quitter et y demeurer. Quand vous les aurez maîtrisées, vous pourrez donner naissance au *nimitta* du souffle – une boule blanche et lumineuse, ou une masse de lumière – chaque fois que vous le voudrez. Quand vous voulez connaître quelque chose, rendez simplement l'esprit immobile et lâchez prise de toutes les préoccupations, en ne conservant que la luminosité et la vacuité. Pensez une ou deux fois à ce que vous voulez connaître – que ce soient des choses internes ou externes, que cela vous concerne ou que cela concerne les autres – et la connaissance ou une image mentale apparaîtra. Pour devenir tout à fait expert dans ce domaine, vous devriez dans la mesure du possible étudier directement avec quelqu'un qui a pratiqué et qui est habile dans ce domaine, parce que ce type de connaissance peut provenir uniquement de la pratique de la centration de l'esprit.

La connaissance qui provient de la centration de l'esprit est de deux types : mondaine (*lokiya*) et transcendante (*lokuttara*). Avec la connaissance mondaine, vous êtes d'une part encore attaché à votre connaissance et à vos vues, et d'autre part aux choses qui apparaissent et qui donnent naissance à votre connaissance. Votre connaissance ainsi que les choses qui vous fournissent la connaissance à travers le pouvoir de votre habileté sont composées de choses vraies et fausses qui sont mélangées ensemble – mais ici, le vrai est vrai simplement au niveau de la fabrication mentale, et tout ce qui est fabriqué est de par sa nature changeant, instable, et inconstant.

Donc, quand vous voulez passer au niveau transcendant,

rassemblez toutes les choses que vous connaissez et que vous voyez, et faites-en une préoccupation unique (*ekaggatārammaṇa*), l'unicité de l'absorption mentale, et voyez qu'elles possèdent toutes la même nature. Prenez toute votre connaissance et votre conscience, et rassemblez-les au même endroit, jusqu'à ce que vous puissiez voir clairement la vérité : que toutes ces choses, en raison de leur nature, apparaissent et disparaissent, tout simplement. N'essayez pas de vous attacher aux choses que vous connaissez – vos préoccupations – comme à quelque chose qui vous appartient. N'essayez pas de vous attacher à la connaissance qui provient de l'intérieur comme à quelque chose qui vous appartient. Laissez ces choses comme elles sont, selon leur nature inhérente. Si vous vous attachez à vos préoccupations, vous vous attachez au stress et à la douleur. Si vous vous attachez à votre connaissance, elle se transformera en cause de stress.

Ainsi donc, un esprit centré et calme donne naissance à la connaissance. Cette connaissance est la Voie. Toutes les choses qui passent à proximité de vous sont du stress. Ne laissez pas l'esprit s'attacher à sa connaissance. Ne le laissez pas s'attacher aux préoccupations qui se manifestent pour que vous les connaissiez. Laissez-les comme elles sont, en accord avec leur nature. Mettez votre esprit à l'aise. Ne vous accrochez pas à l'esprit. Ne supposez pas qu'il est comme ceci ou comme cela. Tant que vous agissez ainsi, vous souffrez d'une conscience obscurcie (*avijjā*). Quand vous pourrez connaître ceci véritablement, le transcendant apparaîtra en vous. C'est le bien le plus noble, le bonheur le plus élevé qu'un être humain puisse connaître.

En résumé, les étapes fondamentales de la pratique consistent à :

1. éliminer toute mauvaise préoccupation de l'esprit ;

2. faire en sorte que l'esprit demeure en compagnie de bonnes préoccupations ;

3. rassembler toutes les bonnes préoccupations en un point unique – l'unicité de l'absorption méditative (*jhāna*) ;

4. investiguer cette préoccupation unique jusqu'à ce que l'on puisse voir comment elle est inconstante (*aniccaṁ*), stressante (*dukkhaṁ*) et pas soi, ou qui que ce soit (*anattā*) – vide ;

5. laisser toutes les préoccupations, bonnes et mauvaises, suivre leur propre nature, parce que ce qui est bon et ce qui est mauvais vont ensemble et sont par nature égaux. Laissez l'esprit suivre sa propre nature. Laissez ce-qui-connaît suivre sa propre nature. Ce-qui-connaît ne connaît ni la naissance ni l'extinction. C'est la réalité de la paix (*santi dhamma*). Il connaît le bien, mais ce-qui-connaît n'est pas le bien, et le bien n'est pas ce-qui-connaît. Il connaît le mal, mais ce-qui-connaît n'est pas le mal, et le mal n'est pas ce-qui-connaît. En d'autres termes, ce-qui-connaît n'est attaché ni à la connaissance ni aux choses connues. Sa nature est véritablement fondamentale – sans défaut et pure comme une goutte d'eau sur une feuille de lotus. C'est pour cette raison qu'on l'appelle *asaṅkhata dhātu* : la propriété non fabriquée, un élément vrai.

Quiconque peut suivre ces cinq étapes verra des merveilles apparaître dans son cœur, les habiletés et les perfections qui proviennent de la pratique de la méditation sur la tranquillité (*samatha*) et la méditation sur la vision pénétrante (*vipassanā*). Il obtiendra les deux types de résultats que j'ai déjà mentionnés :

mondains, qui assureront son bien-être physique et celui des autres dans le monde entier ;

transcendants, qui assureront le bien-être de son cœur, qui procureront un bonheur qui est calme, frais, et épanoui, qui conduit à la Libération (*nibbāna*) – qui est libre de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

Ce qui précède est une brève explication des principes fondamentaux de la méditation sur la respiration. Si vous avez des questions ou si vous rencontrez des difficultés pour mettre ces principes en pratique, et que vous souhaitez étudier directement avec une personne qui enseigne selon cette méthode, je serai heureux de

vous aider dans toute la mesure de mes capacités, afin que nous puissions tous atteindre la paix et le bien-être enseignés par la religion.

La plupart des gens trouveront que la méthode 2, qui suit, est plus facile et plus détendue que la méthode 1.

Méthode 2

Il y a sept étapes fondamentales.

1. Commencez avec trois ou sept longues inspirations et expirations, en pensant *bud* avec l'inspiration et *dho* avec l'expiration. Maintenez la syllabe de méditation aussi longtemps que le souffle.

2. Soyez clairement conscient de chaque inspiration et de chaque expiration.

3. Observez le souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, en remarquant s'il est confortable ou inconfortable, large ou étroit, s'il est obstrué ou s'il s'écoule librement, s'il est rapide ou lent, court ou long, chaud ou frais. Si la respiration n'est pas confortable, ajustez-la jusqu'à ce qu'elle le soit. Par exemple, si inspirer et expirer de façon longue est inconfortable, changez la façon dont vous respirez, et essayez des inspirations et des expirations courtes.

Dès que vous trouvez que votre respiration est confortable, laissez cette sensation respiratoire confortable se répandre dans les différentes parties du corps. Pour commencer, inhalez la sensation respiratoire à la base du crâne et laissez-la s'écouler tout le long de la colonne vertébrale. Ensuite, si vous êtes un homme, laissez-la se répandre à travers votre jambe droite, jusqu'à la plante de votre pied, jusqu'à l'extrémité de vos orteils, et ressortir dans l'air. (Si vous êtes une femme, commencez avec le côté gauche, parce que les systèmes nerveux masculins et féminins sont différents.)

Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir de la base du crâne à travers les deux épaules, vos deux coudes et vos poignets, jusqu'à la pointe de vos doigts, et ressortir dans l'air.

Laissez le souffle se répandre à partir de la base de la gorge à travers le nerf central situé sur la face avant du corps, les poumons, le foie, l'estomac, jusqu'à la vessie et le colon.

Inhalez le souffle au milieu de la poitrine et laissez-le descendre jusqu'à votre intestin.

Laissez toutes ces sensations respiratoires se répandre afin qu'elles se relient et qu'elles s'écoulent ensemble, et vous vous sentirez alors beaucoup mieux.

4. Apprenez quatre manières d'ajuster le souffle :

a) inspiration longue et expiration longue,

b) inspiration courte et expiration courte,

c) inspiration courte et expiration longue,

d) inspiration longue et expiration courte.

Respirez de la manière qui est la plus confortable pour vous. Ou, mieux encore, apprenez à respirer confortablement de ces quatre manières-là, parce que votre condition physique ainsi que votre manière de respirer peuvent naturellement changer à n'importe quel moment.

5. Apprenez à connaître les bases ou les points de focalisation de l'esprit et centrez votre conscience sur la base qui semble être la plus confortable. Quelques-unes de ces bases sont :

a) le bout du nez,

b) le milieu de la tête,

c) le palais,

d) la base de la gorge,

e) le plexus (la pointe du sternum),

f) le nombril (ou un point situé juste au-dessus).

Si vous souffrez de maux de tête fréquents ou de problèmes nerveux, ne vous focalisez sur aucun des points situé au-dessus de la base de la gorge. Et n'essayez pas de forcer le souffle ou de vous mettre dans un état de transe. Respirez librement et naturellement. Laissez

l'esprit suivre confortablement le cours du souffle qui pénètre et qui ressort, mais ne le laissez pas s'échapper en dehors du rayon du souffle.

6. Répandez votre conscience – votre sensation consciente – à travers le corps tout entier.

7. Unissez les sensations respiratoires à travers le corps tout en entier, en les laissant s'écouler ensemble confortablement, en conservant votre conscience aussi vaste que possible. Une fois que vous serez pleinement conscient des aspects de la respiration que vous connaissez déjà dans votre corps, vous découvrirez également de nombreux autres aspects. La respiration, de par sa nature, possède de nombreux aspects : les sensations respiratoires qui circulent dans les nerfs, celles qui circulent autour et à proximité des nerfs, celles qui se répandent à partir des nerfs vers chaque pore. Les sensations respiratoires bénéfiques et nocives sont mélangées de par leur nature même.

En résumé, on peut utiliser ces différents types de souffle pour :

a) améliorer la qualité de l'énergie qui se trouve déjà dans chaque partie de notre corps afin qu'elle puisse lutter contre les choses qui ne vont pas bien dans le corps, les maladies par exemple ;

b) clarifier la connaissance qui existe déjà en nous, afin que cela puisse devenir un fondement pour les habiletés qui conduisent à l'affranchissement et à la pureté du cœur.

Vous devriez toujours conserver à l'esprit ces sept étapes, parce qu'elles sont absolument fondamentales pour chaque aspect de la méditation sur la respiration. Quand vous les aurez maîtrisées, ce sera comme si vous aviez taillé la route principale. Quant aux petites routes – les petits détails de la méditation sur la respiration – elles sont nombreuses, mais elles ne sont pas vraiment importantes. Vous devriez en conséquence pratiquer la méditation sur la respiration en suivant ces sept étapes du mieux que vous le pouvez, et vous serez alors parfaitement en sécurité.

Une fois que vous aurez appris à mettre de l'ordre dans votre respiration, ce sera comme si tous les membres de votre famille se comportaient correctement. Quant aux petits détails de la méditation sur la respiration, ils sont comme des individus qui ne font pas partie de votre maison, autrement dit ce sont des invités. Si les membres de votre maisonnée se comportent bien, vos invités devront eux aussi faire la même chose.

Ici, les « invités » sont les signes (*nimitta*) et les souffles vagabonds qui ont tendance à passer dans le rayon du souffle dont nous nous occupons : les différents signes qui apparaissent à partir du souffle et qui peuvent notamment se manifester sous la forme d'images, des lumières vives, des formes humaines ou animales, nous-mêmes ou bien d'autres personnes. Nous pouvons parfois percevoir les signes à travers nos oreilles : entendre la voix d'autres personnes, que nous reconnaissons ou que nous ne reconnaissons pas. Dans certains cas, les signes apparaissent sous la forme d'odeurs – soit agréables, soit nauséabondes comme par exemple celle d'un cadavre. Quand nous les inhalons, certaines odeurs peuvent faire que nous nous sentons si pleins, à travers le corps tout entier, que nous n'éprouvons aucune sensation de faim ou de soif. Les signes se manifestent parfois sous forme de sensations de chaleur plus ou moins fortes, de brûlure, de froid ou de picotements à travers le corps. Il est aussi possible qu'ils se manifestent au niveau de l'esprit. Cela peut être quelque chose d'inattendu, auquel nous n'avions jamais pensé auparavant.

Toutes ces choses sont considérées comme des invités. Avant de les recevoir, nous devons mettre de l'ordre dans notre esprit et notre respiration, les affermir. Quand nous recevons ces invités, nous devons d'abord parvenir à les placer sous notre autorité. Si nous ne pouvons pas encore les contrôler, nous devons alors éviter de les fréquenter, car ils peuvent nous causer des ennuis. Mais si nous savons les contrôler, ces invités pourront nous être utiles plus tard.

Les contrôler signifie les modifier à volonté, par la force de la pensée (*paṭibhāga nimitta*) – les rendre petits, grands, les éloigner, les

rapprocher, les faire apparaître et disparaître, les envoyer à l'extérieur, les faire entrer. C'est seulement à ce moment-là que nous serons capables de les utiliser pour entraîner l'esprit.

Une fois que nous aurons maîtrisé ces signes, ils donneront naissance à des facultés sensorielles accrues : la capacité à voir des formes sans ouvrir les yeux ; la capacité à entendre des sons à grande distance ou à sentir des odeurs lointaines ; la capacité à goûter les différents éléments qui existent dans l'air et qui peuvent être utiles au corps pour surmonter des sensations de faim et de désir ; la capacité à donner naissance à volonté à certaines sensations – ressentir la fraîcheur quand nous le voulons, ressentir la chaleur quand nous le voulons, ou donner de la force au corps quand nous en avons besoin – parce que tous les différents éléments présents dans le monde qui peuvent nous être physiquement utiles viendront et apparaîtront dans notre corps.

L'esprit sera lui aussi dans un état supérieur, et il aura le pouvoir de donner naissance à l'œil de la connaissance (*ñāṇa-cakkhu*) : la capacité à se souvenir d'existences précédentes, la capacité à savoir où les êtres vivants renaissent après la mort, et la capacité à débarrasser le cœur des fermentations des souillures. Si nous sommes intelligents, nous pourrons recevoir ces invités et les faire travailler dans notre maison.

Ce sont là quelques détails de la pratique de la méditation sur la respiration. Si vous les rencontrez au cours de votre pratique, examinez-les pleinement. Ne vous réjouissez pas de ce qui apparaît. Ne soyez pas contrarié ou ne refusez pas ce qui apparaît. Maintenez votre esprit dans un état neutre. Examinez et réexaminez attentivement tout ce qui apparaît, pour voir si c'est quelque chose digne de confiance ou non. Sinon, cela pourrait vous conduire à des conclusions erronées. Le bien et le mal, ce qui est juste et ce qui est faux, élevé et bas, tout cela dépend de la qualité de votre cœur : éveillé ou ignorant, et de votre capacité à vous débrouiller en fonction des circonstances. Si vous êtes ignorant, même les choses de grande qualité peuvent vous paraître sans

valeur et les bonnes choses mauvaises.

Une fois que vous connaîtrez les différents aspects principaux du souffle et ses aspects mineurs, vous pourrez connaître les Quatre Nobles Vérités. En plus de cela, vous arriverez à soulager les douleurs physiques dans votre corps. *Sati* est l'ingrédient actif dans le remède ; le souffle de l'inspiration-expiration est le solvant. *Sati* peut nettoyer et purifier le souffle. Un souffle pur peut purifier le sang dans le corps tout entier, et quand le sang est purifié, il peut soulager de nombreuses maladies et douleurs corporelles. Quelqu'un qui souffre de troubles nerveux peut en être complètement guéri. Vous serez par ailleurs capable de fortifier le corps, de sorte que vous éprouverez une plus grande sensation de bonne santé et de bien-être.

Quand le corps se sent bien, l'esprit peut s'établir et se reposer. Et une fois que l'esprit est reposé, votre force s'accroît. Vous serez alors capable de vous débarrasser de toute sensation de douleur physique lors de la méditation assise, de sorte que vous pourrez rester assis des heures d'affilée. Quand le corps est libre de la douleur, l'esprit est par conséquent libre des empêchements (*nīvaraṇa*). Le corps et l'esprit sont donc tous les deux forts. On appelle cet état la force de la concentration (*samādhi-balaṁ*).

Quand la concentration est forte, elle peut donner naissance au discernement, la capacité à voir le stress (*dukkha*), sa cause, sa cessation, et la voie qui mène à sa cessation, tout cela clairement à l'intérieur du souffle. Cela peut s'expliquer de la façon qui suit.

Le souffle qui pénètre et qui ressort représente la Vérité du stress : le souffle qui pénètre est le stress de l'apparition, et le souffle qui ressort, le stress de la disparition. Ne pas être conscient du souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, ne pas connaître les caractéristiques du souffle est la cause du stress. Savoir quand le souffle pénètre et quand il ressort, connaître clairement ses caractéristiques – c'est-à-dire conserver vos vues en accord avec la vérité du souffle ceci, c'est la Vue Juste, une partie de la Noble Voie.

Savoir quelles manières de respirer sont inconfortables, savoir modifier sa façon de respirer afin de se sentir à l'aise dans sa respiration, ceci, c'est la Résolution Juste.

Les facteurs mentaux qui permettent d'investiguer et d'évaluer correctement tous les aspects du souffle, ceci, c'est la Parole Juste.

Connaître les différentes manières d'améliorer la respiration : par exemple inspirer et expirer de façon longue, inspirer et expirer de façon courte, inspirer de façon courte et expirer de façon longue, inspirer de façon longue et expirer de façon courte, jusqu'à ce que l'on trouve la façon de respirer qui convient le mieux, ceci, c'est l'Action Juste.

Savoir comment utiliser le souffle pour purifier le sang, savoir comment laisser ce sang purifié nourrir les cellules cardiaques, savoir comment ajuster le souffle afin qu'il calme le corps et l'esprit, comment respirer de sorte que l'on se sente plein et rafraîchi dans le corps et l'esprit, ceci, c'est les Moyens d'existence Justes.

Essayer d'ajuster le souffle jusqu'à ce qu'il calme le corps et l'esprit, et persévérer à faire cela tant que l'on n'est pas pleinement à l'aise, ceci, c'est l'Effort Juste.

Avoir *sati* à tout moment de l'inspiration et de l'expiration, connaître les différents aspects de la respiration – la respiration montante, la respiration descendante, la respiration dans l'estomac, la respiration dans les intestins, la respiration qui s'écoule le long des muscles, qui va jusqu'à chaque pore – suivre ces choses-là avec chaque inspiration et chaque expiration, ceci, c'est *Sati* Juste.

Un esprit qui est résolu uniquement sur les objets liés à la respiration, qui ne laisse pas interférer d'autres objets de préoccupation, jusqu'à ce que le souffle soit raffiné, donnant naissance à l'absorption fixe et ensuite à la vision pénétrante libératrice ici même, ceci, c'est la Concentration Juste.

Penser au souffle, c'est ce que l'on appelle la pensée dirigée

(*vitakka*). Ajuster le souffle et le laisser se répandre, c'est ce que l'on appelle l'évaluation (*vicāra*). Quand tous les aspects du souffle circulent librement à travers le corps tout entier, vous vous sentez comblé, frais et dispos dans le corps et l'esprit : c'est le ravissement (*pīti*). Quand le corps n'est pas troublé et que l'esprit n'est pas perturbé, c'est le plaisir (*sukha*). Et une fois que vous ressentirez le plaisir, l'esprit restera avec un objet de préoccupation unique, et il n'ira pas en chercher d'autres, ceci, c'est l'unicité de préoccupation (*ekaggatārammaṇa*). Ces cinq facteurs constituent la première étape de la Concentration Juste.

Quand les trois composantes de la Noble Voie : la vertu, la concentration, le discernement, seront complètement réunies et matures dans le cœur, vous aurez alors la vision pénétrante de tous les aspects du souffle, et vous saurez que respirer de cette manière-ci donne naissance à des états mentaux habiles ; que respirer de cette manière-là donne naissance à des états mentaux malhabiles. Vous ne serez plus attaché aux facteurs – la respiration sous tous ses aspects – qui fabriquent le corps, aux facteurs qui fabriquent la parole, aux facteurs qui fabriquent l'esprit, que cela soit en bien ou en mal. Vous les laisserez comme ils sont, en accord avec leur nature inhérente, ceci, c'est la Vérité de la cessation du stress.

Une autre manière encore plus brève de parler des Quatre Nobles Vérités est la suivante : le souffle qui pénètre et qui ressort est la Vérité du stress ; ne pas en être conscient est la Vérité de la cause du stress – une conscience obscurcie, dans l'illusion. Connaître tous les aspects du souffle de façon si claire que vous pouvez les abandonner sans aucun sens d'attachement, c'est la Vérité de la cessation du stress. Avoir constamment *sati sampajañña* de tous les aspects du souffle, c'est la Vérité de la Voie qui conduit à la cessation du stress.

Quand vous pouvez faire ceci, vous pouvez dire que vous suivez correctement la voie de la méditation sur la respiration. Vous êtes une personne qui possède l'habileté cognitive, vous êtes capable de voir clairement les Quatre Nobles Vérités. Vous pouvez réaliser

l'affranchissement. L'affranchissement est un esprit qui ne s'agrippe ni aux causes inférieures ni aux effets inférieurs – c'est-à-dire ni au stress ni à sa cause ; ni aux causes élevées ni aux effets élevés – c'est-à-dire ni à la cessation du stress ni à la Voie qui mène à sa cessation. C'est un esprit non attaché aux choses qui font qu'il connaît, qui est non attaché à la connaissance, qui est non attaché au fait de connaître. Quand vous pouvez séparer ces choses, vous avez maîtrisé l'habileté de l'affranchissement – autrement dit, vous savez ce qui forme le début, ce qui forme le terme, et ce qui se trouve entre les deux, et vous les laissez être ce qu'ils sont, en accord avec l'expression :

sabbe dhammā anattā

Tous les phénomènes sont pas-soi.

Etre attaché aux choses qui font que nous connaissons : les éléments (*dhātu*), les agrégats (*khandha*), les bases des sens et leurs objets (*āyatana*), c'est ce qu'on appelle l'agrippement à la sensualité (*kāmupādāna).* Être attaché à la connaissance, c'est ce qu'on appelle l'agrippement aux vues (*diṭṭhupādāna*). Ne pas connaître ce-qui-connaît de façon pure en tant que tel, (*buddha*), c'est ce qu'on appelle l'agrippement aux habitudes et aux pratiques (*sīlabbatupādāna*). Et quand nous nous agrippons ainsi, il est inévitable que nous soyons trompés par les facteurs qui fabriquent le corps, la parole et l'esprit, qui proviennent tous d'une conscience obscurcie.

Le Bouddha avait une maîtrise parfaite de la cause et de l'effet. Il n'avait aucun attachement, ni aux causes inférieures, ni aux effets inférieurs ; ni aux causes supérieures, ni aux effets supérieurs. Il était au-dessus de la cause et au-delà de l'effet. Il pouvait utiliser soit ce qui est stressant, soit ce qui est générateur d'aise, mais il n'était attaché ni à l'un ni à l'autre. Il connaissait parfaitement le bien et le mal, il disposait pleinement du soi et du pas-soi, mais il n'était attaché à aucune de ces choses. Il disposait des objets qui peuvent fonctionner comme la cause du stress, mais il n'y était pas attaché. La Voie – le discernement – était également à sa disposition : lorsqu'il enseignait, il savait paraître soit ignorant soit intelligent, et utiliser à la fois

l'ignorance et l'intelligence pour diffuser la religion. Quant à la cessation du stress, il en disposait également, mais il ne s'y agrippait pas, il n'y était pas attaché, et c'est la raison pour laquelle nous pouvons vraiment dire que sa maîtrise était complète.

Avant que le Bouddha ne soit capable de lâcher prise de ces choses de cette manière-là, il a dû commencer par persévérer dans sa pratique pour les faire apparaître pleinement. Ce n'est qu'ensuite qu'il les a laissées de côté. Il a lâché prise en étant dans l'abondance, pas comme les personnes ordinaires qui « lâchent prise » à cause de la pauvreté. Bien qu'il eût abandonné ces choses, elles restaient cependant à sa disposition. Il n'a jamais rejeté la vertu, la concentration et le discernement sur lesquels il avait travaillé pour les perfectionner, jusqu'au jour où il a atteint l'Eveil. Même après, il a continué à utiliser la vertu, la concentration et le discernement jusqu'au jour où il est entré dans l'état de la Libération totale (*parinibbāna*). Même au moment où il était sur le point de « *nibbaner* », il continuait à pratiquer la concentration – en d'autres termes, sa Libération totale s'est produite alors qu'il se trouvait entre les *jhāna* de la forme et du sans-forme.

Nous ne devrions en conséquence pas rejeter la vertu, la concentration et le discernement. Certaines personnes ne veulent pas observer les préceptes parce qu'elles ont peur de s'y attacher. Certaines personnes ne veulent pas pratiquer la concentration parce qu'elles ont peur de devenir ignorantes ou folles. En fait, nous sommes naturellement déjà ignorants et fous, et pratiquer la centration de l'esprit est ce qui mettra fin à notre ignorance et qui nous guérira de notre folie. Une fois que nous nous serons entraînés correctement, nous donnerons naissance au discernement pur, qui est comme un joyau taillé qui brille par lui-même. C'est cela que l'on peut considérer comme le discernement véritable. Il apparaît pour chacun d'entre nous, et on l'appelle *paccattaṁ* : nous pouvons y donner naissance, et le connaître seulement par nous-mêmes.

Mais nous avons cependant, pour la plupart d'entre nous, tendance à mal comprendre la nature du discernement. Nous prenons

un discernement d'imitation, qui est adultéré avec des concepts, et nous l'utilisons pour étouffer le discernement authentique, comme quelqu'un qui barbouille un morceau de verre avec du mercure afin de pouvoir voir son reflet et celui des autres, pensant qu'il a trouvé là une manière ingénieuse d'observer la vérité. Il n'est en réalité rien de plus qu'un singe qui se regarde dans un miroir : le singe se dédouble et il va continuer ainsi à jouer avec son reflet jusqu'à ce que le mercure se soit évaporé, et il tombera alors de haut, sera déconfit, ne sachant d'où provenait son reflet. Ainsi en est-il quand nous obtenons un discernement d'imitation, sans bien réfléchir, en pensant et en présumant des choses en accord avec des concepts et des préoccupations. Nous rencontrerons la peine quand nous serons face à la mort.

Le facteur crucial du discernement naturel provient uniquement de l'entraînement de l'esprit pour qu'il soit comme un diamant qui produit sa propre lumière et qui rayonne, que cela soit dans un endroit sombre ou un endroit lumineux. Un miroir peut être utilisé seulement dans des endroits éclairés. S'il est placé dans un endroit obscur, on ne peut pas se regarder dedans, tandis qu'un joyau taillé peut rayonner partout. C'est ce que le Bouddha voulait dire quand il a enseigné qu'il n'existe aucun endroit caché ou secret dans le monde où le discernement ne puisse pénétrer. C'est ce qu'on appelle le joyau du discernement. Ce joyau du discernement est ce qui nous permettra de détruire l'ignorance, le désir ardent et l'agrippement ; et d'atteindre l'excellence suprême, le *nibbāna* – qui est libre de la douleur, de la mort, de l'annihilation et de l'extinction – qui existe naturellement à travers la réalité du Sans-mort (*amata-dhamma*).

De façon générale, nous avons tendance à nous intéresser seulement au discernement et à l'affranchissement. Nous voulons commencer immédiatement avec les Trois caractéristiques : l'inconstance, le stress, et le pas-soi (*anicca*, *dukkha*, *anattā*) – et quand nous procédons ainsi, nous n'arrivons à rien. Avant d'enseigner que les choses sont inconstantes, le Bouddha avait travaillé dessus afin de les connaître jusqu'à ce qu'elles révèlent leur constance. Avant

d'enseigner que les choses sont stressantes, il avait transformé ce stress en plaisir et en aise. Et avant d'enseigner que les choses sont pas-soi, il avait transformé ce qui est pas-soi en un soi, et il a ainsi été capable de voir ce qui est constant et vrai, caché dans ce qui est inconstant, stressant, et pas-soi. Il a ensuite rassemblé toutes ces qualités essentielles en une seule. Il a rassemblé tout ce qui est inconstant, stressant, et pas-soi en une seule et même chose : les fabrications (*saṅkhāra*) vues selon les termes du monde – une catégorie unique qui est égale partout dans le monde. En ce qui concerne ce qui est constant, agréable et soi, cela constituait une autre catégorie : les fabrications vues selon les termes du *Dhamma*. Et il a ensuite lâché prise de ces deux entités, sans s'attacher à « constant » ou « inconstant », « souffrance » ou « plaisir », « soi » ou « pas-soi ». C'est la raison pour laquelle nous pouvons dire qu'il a atteint l'affranchissement (*vimutti*), la pureté (*visuddhi*) et la Libération (*nibbāna*), car il n'avait plus du tout besoin de s'attacher aux fabrications, que cela soit celles vues selon les termes du *Dhamma* ou celles vues selon les termes du monde.

Telle était la nature de la pratique du Seigneur Bouddha. Mais en ce qui concerne notre propre pratique, la plupart d'entre nous agissent comme s'ils connaissaient déjà tout à l'avance, et avaient réussi avant même de commencer. En d'autres termes, nous voulons simplement lâcher prise et réaliser l'affranchissement. Mais si nous n'avons pas effectué le travail de base complet, notre lâcher prise sera inévitablement déficitaire : notre paix sera inévitablement fragmentaire, notre affranchissement inévitablement erroné. Ceux d'entre nous qui ont de bonnes intentions et qui veulent obtenir seulement le bien le plus élevé devraient se demander s'ils ont établi des fondations correctes. Si nous n'établissons pas des fondations correctes pour l'affranchissement et le lâcher prise, comment pourrons-nous jamais être libres ?

Le Bouddha a enseigné que la vertu peut vaincre les souillures habituelles, les défauts grossiers dans nos paroles et nos actes ; que la concentration peut vaincre les souillures intermédiaires comme les

plaisirs sensuels, la malveillance, la torpeur, l'agitation et l'incertitude ; et que le discernement peut vaincre les souillures subtiles comme la conscience obscurcie, le désir ardent, et l'agrippement. Cependant, certaines personnes dont le discernement est acéré, qui peuvent expliquer clairement des points subtils du *Dhamma*, semblent incapables de se débarrasser des souillures les plus ordinaires que même la vertu peut vaincre. Il est probable qu'il manque quelque chose à leur vertu, à leur concentration et à leur discernement. Leur vertu est probablement superficielle. Il est probable que leur concentration n'est pas pure. Il est probable que ces personnes ne possèdent qu'un discernement de façade, qui est comme un morceau de verre recouvert de mercure – et c'est la raison pour laquelle elles ne peuvent pas atteindre le but. Leurs actions relèvent du vieux dicton : « Conserver une épée en dehors de son fourreau, » – c'est-à-dire être habile pour ce qui est des mots et des théories, mais ne pas posséder de centre pour l'esprit. Elles « couvent un œuf en dehors du nid » – c'est-à-dire qu'elles recherchent le bien seulement à l'extérieur, sans entraîner leur esprit à être centré. Elles « bâtissent sur du sable » – c'est-à-dire qu'elles cherchent à trouver la sécurité dans des choses sans substance. Il est inévitable que tout ceci résulte dans de la déception. De telles personnes n'ont pas encore trouvé de refuge valable.

Nous devrions donc établir les fondations et mettre de l'ordre dans les causes, parce que toutes les réalisations auxquelles nous aspirons proviennent de causes.

Attanā codayattānaṁ

paṭimaṁse tamattanā.

Stimule-toi. Entraîne ton propre cœur.

Commence à investiguer ton inspiration et ton expiration.

Les jhāna

Je vais maintenant résumer les méthodes de méditation sur la respiration qui permettent d'aboutir aux *jhāna.*

Jhāna signifie être absorbé ou focalisé sur un objet ou une préoccupation unique, comme quand nous nous occupons de notre souffle.

1. Le premier *jhāna* comprend cinq facteurs : a) la pensée dirigée (*vitakka*) : pensez au souffle qui pénètre et qui ressort, jusqu'à ce que vous puissiez le conserver à l'esprit sans vous laisser distraire ; b) l'unicité de préoccupation (*ekaggatārammaṇa*) : maintenez l'esprit dans le souffle de la respiration. Ne le laissez pas vagabonder à la poursuite d'autres concepts ou préoccupations. Surveillez vos pensées afin qu'elles ne portent que sur la respiration, jusqu'à ce qu'elle devienne confortable (l'esprit devient un, au repos avec la respiration) ; c) l'évaluation (*vicāra*) : sachez comment laisser ces sensations respiratoires confortables se répandre et se relier aux autres sensations respiratoires qui circulent dans le corps. Laissez ces sensations respiratoires se répandre jusqu'à ce qu'elles soient reliées dans le corps tout entier. Une fois que le corps aura été calmé par le souffle, les sensations de douleur corporelle se calmeront. Le corps sera alors rempli d'une bonne énergie respiratoire (l'esprit est exclusivement focalisé sur les questions liées au souffle).

Sans ces trois qualités réunies dans un seul courant de souffle, le premier *jhāna* ne peut apparaître. Ce courant de respiration peut vous emmener jusqu'au quatrième *jhāna*.

La pensée dirigée, l'unicité de préoccupation, et l'évaluation fonctionnent comme les causes. Quand les causes seront complètement mûres, les résultats apparaîtront. Ce sont : d) le ravissement (*pīti*), une impression puissante de plénitude et de rafraîchissement au niveau du corps et de l'esprit, qui va droit au cœur, sans que des facteurs

extérieurs interviennent ; e) le plaisir (*sukha*), le bien-être physique qui apparaît parce que le corps est calme et non perturbé (*kāya-passaddhi*) ; le contentement mental qui apparaît parce que l'esprit est à l'aise de par lui-même, non distrait, non perturbé, serein, et joyeux (*citta-passaddhi*).

Le ravissement et le plaisir sont tous deux des résultats. Le premier *jhāna* est donc composé d'une part de causes et d'autre part de résultats.

Quand le ravissement et le plaisir ont plus de force, le souffle devient plus subtil. Plus vous restez focalisé et absorbé, plus les résultats deviennent puissants. Cela vous permet de laisser de côté la pensée dirigée et l'évaluation qui constituent l'étape préliminaire de votre pratique. Vous pouvez à partir de là vous appuyer uniquement sur un seul facteur, l'unicité de préoccupation, et pénétrer ainsi dans le deuxième *jhāna* (*magga citta, phala citta*).

2. Le deuxième *jhāna* comprend trois facteurs : la pensée dirigée, le plaisir, et l'unicité de préoccupation (*magga citta*). Cela fait référence à l'état d'esprit qui a goûté les fruits du premier *jhāna*. Une fois que vous avez pénétré dans le deuxième *jhāna*, le ravissement et le plaisir deviennent plus puissants parce qu'ils s'appuient sur une cause unique, l'unicité de préoccupation, qui prend soin du travail à partir de ce moment-là, en vous focalisant sur le souffle de la respiration afin qu'il devienne de plus en plus raffiné, en restant stable et calme avec un sens de rafraîchissement et d'aise pour et le corps, et l'esprit. L'esprit est encore plus stable et résolu qu'avant. Lorsque vous continuez à vous focaliser, le ravissement et le plaisir deviennent plus puissants et ils commencent à se dilater et à se contracter. Continuez à vous focaliser sur la respiration, en déplaçant l'esprit plus profondément vers un niveau plus subtil afin de pouvoir échapper à l'agitation du ravissement et du plaisir. Vous pénétrez alors dans le troisième *jhāna.*

3. Le troisième *jhāna* comprend deux facteurs : le plaisir et l'unicité de préoccupation. Le corps est calme, immobile, et solitaire.

Aucune sensation de douleur n'apparaît pour le déranger. L'esprit est solitaire, calme et silencieux. La respiration est raffinée, vaste, et elle s'écoule librement. Un rayon de lumière blanc, comme de la ouate, imprègne le corps tout entier et le soulage de toute sensation d'inconfort physique et mental. Restez focalisé en vous occupant seulement du souffle raffiné et vaste. L'esprit est libre : sans aucune interférence de pensées concernant le passé ou le futur. L'esprit se dresse, indépendant. Les quatre propriétés – terre, eau, feu et vent – sont en harmonie dans le corps tout entier. Vous pourriez presque dire qu'elles sont pures à travers le corps tout entier, parce que la respiration a la force de contrôler et de prendre soin des autres propriétés en les maintenant harmonieuses et coordonnées. *Sati* est couplé à l'unicité de préoccupation, qui fonctionne comme la cause. La respiration remplit le corps. *Sati* remplit le corps.

Focalisez-vous sur cela. L'esprit est radieux et puissant, le corps est léger. Les sensations de plaisir se sont calmées. Le corps se sent équilibré, la conscience ne glisse pas, est sans brèche, et vous pouvez ainsi lâcher prise du plaisir. Les manifestations de plaisir se calment parce que les quatre propriétés sont équilibrées et libres d'agitation. L'unicité de préoccupation, la cause, a alors la force de se focaliser plus fortement, vous emmenant jusqu'au quatrième *jhāna*.

4. Le quatrième *jhāna* comprend deux facteurs : l'équanimité (*upekkhā*) et l'unicité de préoccupation, ou *sati*. Au niveau du quatrième *jhāna*, l'équanimité et l'unicité de préoccupation sont fortement focalisées, elles sont fermes, stables, et sûres. La propriété respiratoire est absolument calme, libre de toute agitation et brèche. L'esprit est neutre, calme et silencieux, il lâche prise de toutes les préoccupations à propos du passé et du futur. La respiration, qui constitue le présent, est calme et silencieuse, comme la mer ou l'air qui est libre de toute vague ou tout courant. Les objets visuels et les sons peuvent être perçus à grande distance parce que la respiration est équilibrée et stable, et elle fonctionne comme un écran de cinéma qui fournit un reflet clair de tout ce qui est projeté dessus. La connaissance apparaît dans l'esprit : vous savez mais vous restez neutre, calme et

silencieux. L'esprit est neutre, calme et silencieux ; la respiration est neutre, calme et silencieuse ; le passé, le présent et le futur sont tous neutres, calmes et silencieux. C'est la véritable unicité de préoccupation, focalisée sur le calme non perturbé du souffle. Toutes les parties de la respiration dans le corps se relient, de sorte que la respiration peut se faire à travers chaque pore, et non pas uniquement par le nez, car l'inspiration et l'expiration ainsi que les autres aspects de la respiration dans le corps constituent un tout unique, uni. Tous les aspects de l'énergie respiratoire sont en équilibre et pleins. Les quatre propriétés possèdent les mêmes caractéristiques. L'esprit est complètement calme.

La focalisation est forte ; la lumière, brillante.

On appelle ceci connaître le Grand cadre de référence (*mahāsatipaṭṭhāna*).

L'esprit rayonne et est lumineux,

comme la lumière du soleil,

qui, non obstrué par les nuages ou la brume,

illumine la terre de ses rayons.

L'esprit rayonne dans toutes les directions. Le souffle rayonne, l'esprit rayonne pleinement, en raison de la focalisation de *sati*.

La focalisation est forte ; la lumière est brillante… L'esprit possède puissance et autorité. L'ensemble des quatre Cadres de référence est rassemblé en une seule entité. Le sens que : « Ceci est le corps... Ceci est une sensation... Ceci est l'esprit... Ceci est une qualité mentale... » n'est pas présent. Le sens qu'ils sont quatre n'est pas présent – d'où le mot le Grand cadre de référence – car ils ne sont en aucune manière séparés.

L'esprit est fermement résolu,

centré et vrai,

en raison de la force de sa focalisation.

Sati et *sampajañña* convergent pour devenir un : c'est ce que signifie la voie unifiée (*ekāyana-magga*) – l'harmonie entre les propriétés et les cadres de référence, quatre en un, qui donne naissance à une grande énergie et à une sensation d'être pleinement éveillé, au feu intérieur purificateur (*tapas*) qui peut complètement disperser toute obscurité.

Lorsque vous vous focalisez plus fortement sur l'esprit lumineux, vous acquérez un pouvoir qui provient du lâcher prise de toutes les préoccupations. L'esprit se dresse alors seul, comme une personne qui a atteint le sommet d'une montagne, et qui peut donc voir loin dans toutes les directions. Le souffle, la demeure de l'esprit, qui soutient la proéminence et la liberté de l'esprit, se trouve dans un état supra-normal, et l'esprit est ainsi capable de voir clairement où se nichent toutes les fabrications (*saṅkhāra dhamma*), c'est-à-dire les éléments (*dhātu),* les agrégats (*khandha*) et les médias sensoriels (*āyatana*). Tout comme une personne qui a emporté un appareil photo dans un avion peut prendre des images de pratiquement tout se qui se trouve en dessous d'elle, une personne qui a atteint ce stade (*lokavidū*) peut voir clairement le monde et le *Dhamma* tels qu'ils sont véritablement.

En plus de cela, un autre type de conscience, appelé la vision pénétrante libératrice (*vipassanā*), ou l'habileté de l'affranchissement apparaît aussi. Les éléments ou les propriétés du corps acquièrent un pouvoir (*kāya siddhi*) ; l'esprit, un pouvoir résilient. Quand vous souhaitez savoir quelque chose, soit au sujet du monde, soit au sujet du *Dhamma*, focalisez l'esprit fortement et vigoureusement sur la respiration. Lorsque la force concentrée de l'esprit atteint l'élément pur, la connaissance intuitive surgira dans cet élément, tout comme l'aiguille d'un tourne-disque qui, lorsqu'elle touche un disque, produit des sons dans l'instant même. Une fois que votre *sati* est focalisé sur un objet pur, alors, si vous désirez obtenir des images, des images apparaîtront ; si ce sont des sons que vous désirez obtenir, des sons apparaîtront, qu'ils soient proches ou lointains, des sujets qui concernent le monde ou le *Dhamma*, qui vous concernent ou qui

concernent les autres, le passé, le présent, ou l'avenir – tout ce que vous voulez connaître. Lorsque vous vous focalisez, pensez à ce que vous voulez connaître, et cela apparaîtra. C'est *ñāṇa* – la sensibilité intuitive, capable de connaître le passé, le présent et le futur, un important niveau de conscience que l'on peut connaître seulement par soi-même (*paccattaṁ*). Les éléments sont comme des ondes radiophoniques qui traversent l'air. Si votre esprit et votre *sati* sont forts, et que vos habiletés sont hautement développées, vous pouvez utiliser ces éléments pour entrer en contact avec le monde tout entier afin que la connaissance puisse apparaître en vous.

Quand vous avez maîtrisé le quatrième *jhāna*, cela peut fonctionner comme la base de huit habiletés :

1. *Vipassanā ñāṇa* : la vision pénétrante intuitive et claire des phénomènes mentaux et physiques lorsqu'ils apparaissent, demeurent et se dissolvent. Il s'agit d'un type particulier de vision pénétrante, qui provient uniquement de l'entraînement de l'esprit. Elle peut se produire de deux manières : a) on sait sans avoir jamais réfléchi au sujet concerné ; et b) on sait après avoir réfléchi au sujet concerné, mais sans y avoir consacré beaucoup de temps, comme c'est le cas avec la connaissance ordinaire. On pense un instant et la chose devient immédiatement claire, comme un morceau de ouate imbibé d'essence qui s'enflamme immédiatement dès qu'on y met le feu. L'intuition et la vision pénétrante sont aussi rapides que ça ; elles diffèrent ainsi du discernement ordinaire ;

2. *Manomayiddhi* : les pouvoirs psychiques, la capacité à utiliser des pensées pour influencer des événements ;

3. *Iddhividhi* : la capacité à manifester des pouvoirs surnaturels, c'est-à-dire à créer des images que dans certains cas, certains groupes de personnes pourront voir ;

4. *Dibbasota* : la capacité à entendre des sons éloignés ;

5. *Cetopariya-ñāṇa* : la capacité à connaître le niveau de l'esprit – bon ou mauvais, grossier ou raffiné – d'autres personnes ;

6. *Pubbenivāsānussati-ñāṇa* la capacité à se souvenir de vies antérieures ; si vous acquérez cette capacité, vous n'aurez plus à vous demander si la mort est suivie par la renaissance ou l'annihilation ;

7. *Dibbacakkhu* : la capacité à voir des images grossières et subtiles, à la fois proches et éloignées ;

8. *Āsavakkhaya-ñāṇa* la capacité à réduire et à éliminer les fermentations des souillures dans le cœur.

Ces huit habiletés proviennent exclusivement de la centration de l'esprit, et c'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce guide condensé de la concentration et du développement des *jhāna* qui repose sur la pratique de *ānāpānasati*. Si vous aspirez au bien qui peut provenir de ces choses-là, vous devriez orienter votre attention vers l'entraînement de votre cœur et de votre esprit.

Leçons en samādhi

Travail préparatoire

30 juillet 1956

Si, quand vous êtes assis, vous n'êtes pas encore capable d'observer le souffle, dites-vous : « Maintenant, je vais inspirer. Maintenant, je vais expirer. » En d'autres termes, à ce stade, vous êtes la personne qui « fait » la respiration. Vous ne laissez pas le souffle pénétrer et ressortir comme il le ferait naturellement. Si vous pouvez conserver cela à l'esprit chaque fois que vous respirez, vous serez bientôt capable de saisir la respiration.

***

En conservant votre conscience à l'intérieur de votre corps, n'essayez pas de l'emprisonner là. En d'autres termes, n'essayez pas de mettre de force l'esprit dans un état de transe, n'essayez pas de forcer la respiration ou de la retenir jusqu'au point où c'est inconfortable, ou que vous vous sentez confiné. Vous devez laisser à l'esprit sa liberté. Simplement, surveillez-le pour vous assurer qu'il demeure séparé de ses pensées. Si vous essayez de forcer la respiration et de coincer l'esprit, votre corps va se sentir limité et vous ne vous sentirez pas à l'aise dans votre travail. Vous commencerez à avoir mal par-ci par-là, et il est possible que vos jambes s'engourdissent. Donc, laissez simplement l'esprit dans son état naturel, en le surveillant pour vous assurer qu'il ne s'éclipse pas à la poursuite de pensées externes.

Quand nous empêchons l'esprit de s'éclipser à la poursuite de ses concepts, et les concepts de se glisser dans l'esprit, c'est comme si nous fermions les portes et les fenêtres de notre maison pour empêcher les chiens, les chats, et les voleurs de se glisser à l'intérieur. Ce que cela signifie, c'est que nous condamnons nos portes sensorielles et que

nous ne prêtons aucune attention aux objets visuels qui pénètrent par le biais de nos yeux, aux sons qui pénètrent par le biais de nos oreilles, aux odeurs qui pénètrent par le biais de notre nez ; aux goûts qui pénètrent par le biais de notre langue ; aux sensations tactiles qui pénètrent par le biais du corps ; et aux préoccupations qui pénètrent par le biais de l'esprit. Nous devons trancher toutes les perceptions et les concepts – bons ou mauvais, vieux ou nouveaux – qui pénètrent par le biais de ces portes.

Trancher les concepts ainsi ne signifie pas que nous arrêtons de penser. Cela signifie simplement que nous amenons notre pensée à l'intérieur pour en faire bon usage en observant et en évaluant le thème de notre méditation. Si nous mettons notre esprit au travail de cette manière, nous ne ferons aucun mal, ni à nous-mêmes, ni à notre esprit. En réalité, notre esprit a tendance à travailler tout le temps, mais le travail dans lequel il s'implique constitue habituellement beaucoup de chichis et de tracas sans substance réelle. Nous devons donc lui trouver un travail qui a vraiment de la valeur – quelque chose qui ne lui fera pas de mal, quelque chose qui vaut vraiment la peine d'être fait. C'est la raison pour laquelle nous pratiquons la méditation sur la respiration, en nous focalisant sur notre respiration, en nous focalisant sur notre esprit. Laissez de côté tout autre travail, et soyez déterminé à faire juste ça et rien d'autre. C'est le type d'attitude dont vous avez besoin quand vous méditez.

Les empêchements qui proviennent de nos concepts qui concernent le passé et le futur sont comme de mauvaises herbes qui poussent dans notre champ. Elles volent tous les éléments nutritifs du sol, ce qui fait que nos cultures n'ont rien pour se nourrir, et l'endroit ressemble à un fouillis à cause d'elles. Elles n'ont absolument aucune utilité, sauf comme nourriture pour les vaches et les autres animaux qui viennent errer par là. Si vous laissez les mauvaises herbes envahir votre champ de cette manière, vos cultures ne pourront pas croître. De la même manière, si vous ne débarrassez pas votre esprit de ses préoccupations pour les concepts, vous ne pourrez pas rendre votre cœur pur. Les concepts sont une nourriture pour les personnes

ignorantes uniquement, qui pensent qu'ils sont délicieux, mais les sages n'en mangent pas du tout.

Les cinq empêchements – le désir sensuel, la malveillance, la torpeur et la léthargie, l'agitation et l'anxiété, et l'incertitude – sont pareils à différentes sortes de mauvaises herbes. L'agitation et l'anxiété sont probablement les plus vénéneuses du lot, parce qu'elles nous rendent distraits, agités et anxieux, tout cela en même temps. Ce sont des sortes d'herbes avec des épines et des feuilles coupantes. Si vous entrez en contact avec elles, une éruption cutanée apparaîtra sur tout votre corps. Donc, si vous en rencontrez, détruisez-les. Ne les laissez pas du tout pousser dans votre champ.

La méditation sur la respiration – conserver la respiration constamment à l'esprit – est la meilleure méthode que le Bouddha a enseignée, pour éliminer ces empêchements. Nous utilisons la pensée dirigée pour nous focaliser sur la respiration, et l'évaluation pour l'ajuster. La pensée dirigée est comme une charrue ; l'évaluation comme une herse. Si nous labourons et hersons constamment notre champ, les mauvaises herbes n'auront pas la possibilité d'y pousser, et il est certain que nos cultures prospèreront et nous donneront des fruits.

Ici, le champ est notre corps. Si nous mettons beaucoup de pensée et d'évaluation dans notre respiration, les quatre propriétés du corps seront en équilibre et en paix. Le corps sera en bonne santé et fort, l'esprit détendu et grand ouvert, libre des empêchements.

Quand votre champ sera nettoyé et nivelé comme cela, il est certain que vos cultures prospéreront. Dès que vous amènerez l'esprit à la respiration, vous ressentirez un sens de ravissement et de rafraîchissement. Les quatre bases du succès (*iddhipāda*) – le désir de pratiquer, la persistance dans la pratique, la détermination, et la circonspection dans votre pratique – se développeront étape par étape. Ces quatre qualités sont comme les ingrédients d'un fortifiant. Quiconque prendra de ce fortifiant aura une longue vie. Si vous voulez mourir, vous n'êtes pas obligé d'en prendre, mais si vous ne voulez

pas mourir, vous devez en prendre beaucoup. Plus vous en prendrez, plus rapidement les maladies dans votre esprit disparaîtront.

L'art de lâcher prise

17 Août 1956

Quand vous êtes assis et que vous méditez, même si vous n'obtenez aucune compréhension intuitive, assurez-vous que vous savez au moins cela : quand le souffle pénètre, vous le savez. Quand il ressort, vous le savez. Quand il est long, vous le savez. Quand il est court, vous le savez. Qu'il soit agréable ou désagréable, vous le savez. Si vous pouvez savoir au moins cela, tout va bien. Quant aux différents pensées et concepts (*saññā*) qui pénètrent dans l'esprit, balayez-les – qu'ils soient bons ou mauvais, qu'ils concernent le passé ou le futur. Ne les laissez pas interférer avec ce que vous êtes en train de faire – et ne les poursuivez pas pour les rectifier. Quand une pensée de ce type traverse l'esprit, laissez-la simplement le traverser. Conservez votre conscience, imperturbable, dans le présent.

Quand nous disons que l'esprit va par-ci par-là, ce n'est pas vraiment l'esprit qui se déplace. Seuls les concepts se déplacent. Les concepts sont comme des ombres de l'esprit. Si le corps est immobile, comment son ombre pourrait-elle bouger ? Le mouvement du corps est ce qui fait que l'ombre se déplace, et quand une ombre se déplace, comment pouvez-vous la saisir ? Il est difficile de se saisir des ombres, difficile de s'en débarrasser, difficile de les immobiliser. *La conscience qui forme le présent : c'est là l'esprit véritable*. La conscience qui poursuit les concepts est juste une ombre. La conscience réelle – ce-qui-connaît – demeure en place. Elle ne reste pas debout, ne marche pas, ne vient pas, ne part pas. Quant à l'esprit – la conscience qui n'agit d'aucune manière que ce soit en venant ou en partant, en avançant ou en reculant – il est silencieux et non perturbé. Et quand l'esprit est lui-même : normal, calme, en équilibre, non distrait – c'est-à-dire quand il ne possède aucune ombre – nous pouvons nous reposer dans la paix. Mais si l'esprit est instable et incertain, il bouge : les concepts apparaissent et disparaissent en un

éclair – et nous les poursuivons, espérant les ramener. Les poursuivre, c'est là où nous commettons une erreur. C'est ce que nous devons corriger. Dites-vous qu'il n'y a rien de mal avec votre esprit. Faites juste attention aux ombres.

Vous ne pouvez pas améliorer votre ombre. Disons, par exemple, que votre ombre est noire. Vous pouvez la frotter avec du savon jusqu'à la fin de votre vie, et cependant elle sera toujours noire – parce qu'elle ne possède aucune substance. Il en va de même avec vos concepts. Vous ne pouvez pas les rectifier, parce que ce sont juste des images, qui vous trompent.

Le Bouddha a donc enseigné que quiconque ne connaît pas le soi, le corps, l'esprit, et ses ombres, souffre de *avijjā* – l'obscurité, la connaissance sujette à l'illusion. Quiconque pense que l'esprit est le soi, que le soi est l'esprit, que l'esprit est ses concepts – quiconque mélange tout de cette façon – est égaré comme une personne égarée dans la jungle. Etre égaré dans la jungle conduit à d'innombrables difficultés : on s'inquiète à propos des bêtes sauvages, on a des problèmes pour trouver à manger et un endroit pour dormir. Où que l'on regarde, on ne voit pas d'issue. Mais si nous sommes égarés dans le monde, c'est bien pire que d'être égarés dans la jungle, parce que nous ne pouvons pas distinguer le jour de la nuit. Nous n'avons aucune chance de trouver la lumière parce que notre esprit est obscurci par *avijjā*.

Entraîner l'esprit à être calme a pour but de simplifier les choses. Quand les choses sont simplifiées, nous pouvons voir. L'esprit peut s'établir et se reposer. Et quand l'esprit se sera reposé, il deviendra graduellement lumineux, de lui-même, et il donnera naissance à la connaissance. Mais si nous laissons les choses se compliquer – si nous laissons l'esprit s'emmêler dans les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles, et les idées – c'est l'obscurité. La connaissance n'aura pas l'occasion d'apparaître.

Quand la connaissance intuitive apparaît, elle peut – si vous savez comment l'utiliser – conduire à la vision pénétrante libératrice.

Mais si vous vous laissez emporter par la connaissance concernant le passé ou le futur, vous n'irez pas au-delà du niveau mondain. En d'autres termes, si votre intérêt se porte trop sur la connaissance des choses physiques, sans acquérir la sagesse en ce qui concerne le fonctionnement de l'esprit, cela peut vous laisser spirituellement immature.

Disons, par exemple, qu'une vision apparaît, et vous vous y accrochez : vous acquérez une connaissance de vos vies passées et vous êtes tout excité. Vous pouvez maintenant connaître des choses que vous n'aviez jamais connues auparavant. Vous pouvez maintenant voir des choses que vous n'aviez jamais vues auparavant – et cela peut vous faire plaisir ou vous perturber, ceci à l'excès. Pourquoi ? Parce que vous prenez toutes ces choses trop au sérieux. Il est possible que vous ayez une vision de vous-même dans un état de prospérité, comme un seigneur ou un maître, un grand empereur ou un roi, riche et influent. Si vous vous laissez aller à prendre du plaisir, c'est vous complaire dans le plaisir. Vous avez dévié de la Voie du milieu. Ou bien il est possible que vous vous voyiez comme quelque chose que vous n'aimeriez pas être : un cochon ou un chien, un oiseau ou un rat, handicapé ou difforme. Si vous vous laissez perturber, c'est de la complaisance dans l'auto-affliction – et encore une fois, vous avez dévié de la Voie. Certaines personnes se laissent vraiment emporter : dès qu'elles commencent à voir des choses, elles commencent à penser qu'elles sont spéciales, meilleures, d'une certaine façon, que les autres. Elles cèdent à un sentiment de fierté et d'orgueil – et la Voie vraie disparaît, sans même qu'elles s'en rendent compte. Si vous n'êtes pas prudent, c'est là où la connaissance mondaine peut vous conduire.

Mais si vous conservez un principe fermement à l'esprit, vous pouvez demeurer sur la Voie juste : *quoi que ce soit qui apparaisse, bon ou mauvais, vrai ou faux, ne laissez pas cela vous donner du plaisir, ne laissez pas cela vous perturber*. Conservez l'esprit équilibré et neutre, et le discernement apparaîtra. Vous verrez que la vision ou le signe révèle la Vérité du stress : il apparaît (il naît), il décroît (il vieillit), et il disparaît (il meurt).

Si vous devenez attaché à vos intuitions, vous allez vous attirer des ennuis. La connaissance qui se révèle fausse peut vous blesser. La connaissance qui se révèle vraie peut *vraiment* vous blesser. Si ce que vous savez est vrai et que vous allez le dire aux autres, vous vous vantez. S'il s'avère que c'est faux, cela peut se retourner contre vous. C'est la raison pour laquelle ceux qui savent véritablement disent que la connaissance est l'essence du stress : elle peut vous blesser. La connaissance fait partie du flot des vues et des opinions (*diṭṭhi-ogha*) que nous devons traverser. Si vous vous attachez à la connaissance, vous vous êtes trompé. Si vous savez, sachez, simplement, et restez-en là. Vous n'êtes pas obligé de vous exciter ou d'éprouver du plaisir. Vous n'êtes pas obligé d'aller le dire aux autres.

Les personnes qui ont étudié à l'étranger, quand elles reviennent à la rizière, ne racontent pas aux gens du coin ce qu'elles ont appris. Elles parlent de choses ordinaires d'une manière ordinaire. Elles ne parlent pas des choses qu'elles ont étudiées parce que : 1) personne ne les comprendrait ; 2) cela n'aurait aucune utilité. Elles ne font pas étalage de leurs connaissances, même avec les personnes qui les comprendraient. Il devrait en être de même quand vous pratiquez la méditation. Quoi que vous sachiez, même si vous savez beaucoup de choses, vous devez agir comme si vous ne saviez rien – parce que c'est ainsi que les gens bien élevés agissent normalement. Si vous allez vous vanter auprès des autres, ce n'est déjà pas bien. S'ils ne vous croient pas, cela peut même être pire.

Donc, quoi que vous sachiez, soyez-en simplement conscient et restez-en là. Ne permettez pas à la supposition « Je sais, » d'être présente. Quand vous pouvez agir ainsi, votre esprit peut atteindre le transcendant, qui est libre de tout attachement.

* * *

Chaque chose dans le monde possède sa propre vérité. Même les choses qui ne sont pas vraies sont vraies – c'est-à-dire que leur vérité est qu'elles sont fausses. C'est la raison pour laquelle nous devons donc lâcher prise à la fois de ce qui est vrai et de ce qui est faux. Une

fois que nous connaissons la vérité et que nous pouvons l'abandonner, nous pouvons être à l'aise. Nous ne serons pas pauvres, parce que la vérité – le *Dhamma* – sera encore là avec nous. Nous ne nous retrouverons pas les mains vides. C'est comme avoir beaucoup d'argent. Au lieu de le trimbaler partout avec nous, nous le laissons à la maison. Il est possible que nous n'ayons rien dans nos poches, mais nous ne sommes cependant pas pauvres.

Il en est de même pour les personnes qui connaissent vraiment. Même quand elles lâchent prise de leur connaissance, elle est toujours là. C'est la raison pour laquelle l'esprit des Etres nobles ne part pas à la dérive. Ils abandonnent les choses, mais pas en les gaspillant, ou d'une manière irresponsable. Ils lâchent prise comme les gens riches : bien qu'ils lâchent prise, il leur reste encore beaucoup de richesses.

Quant aux personnes qui abandonnent les choses comme des indigents, elles ne savent pas ce qui a de la valeur et ce qui n'en a pas, et elles abandonnent donc tout, elles jettent tout. Et quand elles font cela, elles vont simplement au-devant du désastre. Par exemple, il est possible qu'elles considèrent qu'il n'y a aucune vérité dans quoi que ce soit – aucune vérité dans les *khandha*, aucune vérité dans le corps, aucune vérité du stress, de sa cause, de sa dissolution, ou dans la Voie qui mène à sa dissolution, aucune vérité dans la Libération. Elles n'utilisent pas du tout leur cerveau. Elles sont trop paresseuses pour faire quoi que ce soit, et elles lâchent donc prise de tout, elles jettent tout. On appelle cela lâcher prise comme un indigent. Comme de nombreux sages des temps modernes : quand ils reviendront après leur mort, ils seront à nouveau pauvres.

Quant au Bouddha, il a seulement lâché prise des choses vraies et fausses qui apparaissaient dans son corps et son esprit – mais il n'a pas abandonné son corps et son esprit, et c'est la raison pour laquelle il a fini riche, avec beaucoup de richesses à transmettre à ses descendants. C'est la raison pour laquelle ses descendants ne doivent jamais craindre d'être pauvres.

Nous devrions donc suivre le modèle du Bouddha. Si nous voyons que les *khandha* sont sans valeur – inconstants, stressants, pas-soi, et tout le reste – et que nous en lâchons simplement prise en les négligeant, nous sommes certains de finir pauvres. Comme une personne stupide qui trouve une blessure purulente sur son corps tellement repoussante qu'elle refuse de la toucher, et elle l'abandonne donc sans en prendre soin. Il n'y a aucune chance que sa blessure guérisse. Quant aux personnes intelligentes, elles savent comment nettoyer leurs plaies, y appliquer des remèdes et mettre des bandages dessus, de sorte qu'en fin de compte, elles pourront en guérir.

De la même manière, quand les gens voient seulement les inconvénients des *khandha*, sans voir leurs bons côtés, et qu'ils les abandonnent donc sans en faire un usage valable ou habile, rien de bien ne peut sortir de cela. Mais si nous sommes suffisamment intelligents pour voir que les *khandha* possèdent leurs bons côtés aussi bien que leurs mauvais côtés, et qu'ensuite nous en faisons un bon usage en méditant pour obtenir le discernement au sujet des phénomènes physiques et mentaux, nous deviendrons riches. Une fois que nous aurons la vérité – le *Dhamma* – comme richesse, nous ne souffrirons pas si nous avons de l'argent, et nous ne souffrirons pas si nous n'en avons pas, parce que notre esprit sera transcendant

.

A la pointe de votre nez

26 août 1957

Quand des sensations de douleur ou d'inconfort apparaissent alors que vous êtes assis en méditation, examinez-les pour voir d'où elles proviennent. Ne soyez pas peiné ou perturbé par elles. S'il y a des parties du corps qui ne vont pas comme vous le voudriez, ne vous inquiétez pas à leur sujet. Laissez-les – parce que votre corps est comme n'importe quel autre corps, humain ou animal, partout dans le monde : il est inconstant, stressant, et vous ne pouvez pas le forcer. Donc, restez avec *une* des parties qui fonctionne comme vous le voulez, et faites en sorte qu'elle reste confortable.

* * *

Le corps est comme un arbre. Aucun arbre n'est parfait. A un moment donné, il possède de nouvelles feuilles et de vieilles feuilles, des feuilles vertes et jaunes, des feuilles fraîches et des feuilles sèches. Les feuilles sèches tombent les premières, alors que celles qui sont fraîches sécheront lentement et tomberont plus tard. Certaines branches sont longues, certaines sont épaisses, et certaines sont petites. Les fruits ne sont pas répartis de façon égale. Le corps humain n'est pas vraiment très différent de ça. Le plaisir et la douleur ne sont pas répartis de façon égale. Les parties qui font mal et celles qui sont confortables sont mélangées au hasard. Vous ne pouvez pas compter dessus. Donc, faites de votre mieux pour conserver les parties confortables, confortables. Ne vous inquiétez pas au sujet des parties que vous ne pouvez pas rendre confortables.

C'est comme pénétrer dans une maison où le plancher commence à pourrir : si vous voulez vous asseoir, ne choisissez pas un endroit pourri. Choisissez un endroit où les planches sont encore

saines. En d'autres termes, *le cœur n'a pas besoin de se préoccuper des choses qu'il ne peut pas contrôler*.

Vous pouvez comparer le corps à une mangue : si une partie de la mangue est pourrie ou véreuse, prenez un couteau et enlevez-la. Mangez juste la bonne partie qui reste. Si vous êtes suffisamment idiot pour manger la partie véreuse, vous allez avoir des problèmes. C'est la même chose avec votre corps, et pas seulement avec le corps – l'esprit lui non plus ne va pas toujours comme vous voudriez qu'il aille. Parfois il est de bonne humeur, parfois il ne l'est pas. C'est la raison pour laquelle vous devez utiliser autant de pensée et d'évaluation que possible.

La pensée dirigée et l'évaluation sont comparables à faire un travail. Ici, le travail est la concentration : centrer l'esprit. Focalisez l'esprit sur un objet unique et ensuite, en lui accordant votre pleine attention, examinez-le et réfléchissez-y. Si vous utilisez une faible quantité de pensée et d'évaluation, votre concentration donnera de faibles résultats. Si vous faites un travail grossier, vous obtiendrez des résultats grossiers. Si vous travaillez bien, vous obtiendrez de bons résultats. Les résultats grossiers ne valent pas grand-chose. Les bons résultats sont de grande qualité et ils sont utiles de nombreuses manières – comme les radiations atomiques, qui sont si fines qu'elles peuvent pénétrer même les montagnes. Les choses grossières sont de faible qualité et difficiles à utiliser. Parfois, vous pouvez les laisser tremper dans l'eau toute la journée et cependant elles ne ramollissent pas. Tandis que les choses raffinées ont seulement besoin d'un peu d'humidité pour se dissoudre.

Il en va de même avec la qualité de votre concentration. Si votre pensée et votre évaluation sont subtiles, complètes et circonspectes, votre « travail de concentration » aura pour résultat un calme de l'esprit croissant. Si votre pensée et votre évaluation sont bâclées, vous n'obtiendrez pas beaucoup de calme. Votre corps sera douloureux, et vous vous sentirez agité et irritable. Cependant, une fois que l'esprit pourra devenir très calme, le corps sera confortable et à l'aise. Votre

cœur se sentira ouvert et clair. Les douleurs disparaîtront. Les éléments du corps se sentiront dans un état de normalité : la chaleur dans votre corps sera juste à point, ni trop élevée ni trop basse. Dès que votre travail sera terminé, il aura pour résultat la plus haute forme de bonheur et d'aise : le *nibbāna* – la Libération. Mais aussi longtemps que vous aurez encore du travail à faire, votre cœur n'obtiendra pas le maximum de paix. Où que vous alliez, il y aura toujours quelque chose qui vous tiraillera quelque part dans un coin de votre esprit. Mais une fois que le travail sera terminé, vous pourrez être libre de soucis, où que vous alliez.

Si vous n'avez pas terminé votre travail, c'est parce que : 1) vous ne vous appliquez pas ; et 2) vous n'avez pas réellement fait le travail. Vous avez manqué à vos devoirs et fait l'école buissonnière. Mais si vous vous appliquez vraiment au travail, il n'y a aucun doute que vous le mènerez à son terme.

* * *

Une fois que vous vous êtes rendu compte que le corps est inconstant, stressant, et que l'on ne peut pas le forcer, vous ne devriez pas laisser votre esprit être contrarié ou excité par lui. Conservez votre esprit dans un état de normalité, dans un état d'équilibre : « inconstant » signifie qu'il change. « Stressant » ne fait pas seulement référence aux maux et aux douleurs. Il fait également référence au plaisir – parce que le plaisir est inconstant et non fiable. Un petit plaisir peut se transformer en un grand plaisir. Ou en douleur. La douleur peut se transformer à nouveau en plaisir, et ainsi de suite. (Si nous ne connaissions que la douleur, nous mourrions.) Nous ne devrions donc pas du tout être préoccupés par le plaisir et la douleur. Pensez que le corps possède deux parties, comme la mangue. Si vous focalisez votre attention sur la partie confortable, votre esprit peut être en paix. Laissez les douleurs dans l'autre partie. Une fois que vous avez un objet de méditation, vous disposez d'un endroit confortable où votre esprit peut demeurer. Vous n'êtes pas obligé de vous étendre sur vos

douleurs. Vous disposez d'une maison confortable pour vivre : pourquoi aller dormir par terre ?

Nous voulons tous uniquement ce qui est bien, mais si vous ne pouvez pas distinguer ce qui est bien de ce qui est souillé, vous pouvez rester assis et méditer jusqu'à votre mort sans jamais trouver le *nibbāna*. Mais si vous pouvez vous appliquer et conserver l'esprit sur ce que vous êtes en train de faire, ce n'est pas si difficile que ça. Le *nibbāna* est en réalité quelque chose de simple, parce qu'il est toujours là. Il ne change jamais. Ce sont les affaires du monde qui sont difficiles, parce qu'elles changent sans cesse et qu'elles sont incertaines. Aujourd'hui, elles sont comme ceci, et demain elles seront autrement. Une fois que vous avez fait quelque chose, vous devez vous en occuper continuellement, mais vous n'êtes pas du tout obligé de vous occuper du *nibbāna*. Une fois que vous l'avez réalisé, vous pouvez l'abandonner. Réaliser continuellement, lâcher prise continuellement – comme une personne qui mange du riz et qui, après avoir mis le riz dans sa bouche, le recrache continuellement.

Ce que cela signifie, c'est que vous faites continuellement le bien, mais vous n'en revendiquez pas la propriété. Faites le bien, et ensuite, recrachez-le. C'est *virāga-dhamma* : la dépassion. Dans le monde, pour la plupart des gens, une fois qu'ils ont fait quelque chose, cela leur appartient – et ils doivent donc s'en occuper continuellement. S'ils ne sont pas prudents, soit ils vont se le faire voler, soit cela va s'user tout seul. Ils vont au devant de la déception. Comme une personne qui avale son riz : après avoir mangé, elle sera obligée de déféquer. Après avoir déféqué, elle aura à nouveau faim, et elle devra donc à nouveau manger, et à nouveau déféquer. Elle n'en aura jamais assez. Mais avec le *nibbāna*, vous n'êtes pas obligé d'avaler. Vous pouvez manger votre riz et ensuite le recracher. Vous pouvez faire le bien et l'abandonner. C'est comme labourer un champ : la terre se détache de la charrue toute seule. Vous n'avez pas besoin de la ramasser et de la mettre dans un sac attaché à la patte de votre buffle. Celui qui est suffisamment stupide pour ramasser la terre lorsqu'elle se détache de la charrue et la mettre dans un sac n'arrivera jamais à

rien. Soit son buffle s'embourbera, soit il trébuchera sur le sac et il tombera face contre terre en plein milieu du champ. Il ne finira jamais de labourer son champ, il ne pourra jamais semer son riz, et il n'aura rien à récolter. Il aura inévitablement faim.

Buddho, notre mot de méditation, est le nom du Bouddha après son Éveil. Il signifie quelqu'un qui s'est épanoui, qui est éveillé, qui a soudainement repris ses esprits. Pendant six longues années avant son Éveil, le Bouddha voyagea, à la recherche de la vérité auprès de différents maîtres, tout cela sans succès. Il partit alors seul et un soir de pleine lune du mois de mai, il s'assit sous l'arbre de Bodhi, faisant le vœu de ne pas se relever avant d'avoir atteint la vérité. Finalement, vers l'aube, alors qu'il méditait sur sa respiration, il obtint l'Éveil. Il trouva ce qu'il recherchait – juste à la pointe de son nez.

Le *nibbāna* ne se trouve pas très loin de nous. Il est juste au bout de nos lèvres, juste au bout de notre nez, mais nous cherchons continuellement à tâtons et nous n'arrivons pas à le trouver. Si vous êtes vraiment sérieux dans votre quête de la pureté, appliquez-vous fermement à la méditation et à rien d'autre. Quant à ce qui peut se présenter à vous, vous pouvez dire : « Non merci. » Le plaisir ? « Non merci. » La douleur ? « Non merci. » Le bien ? « Non merci. » Le mal ? « Non merci. » L'atteinte ? « Non merci. » Le *nibbāna* ? « Non merci. » Si c'est : « Non merci, » à tout, qu'est-ce qu'il vous restera ? *Vous n'aurez pas besoin qu'il vous reste quelque chose*. C'est ça le *nibbāna.* Comme quelqu'un qui n'a pas du tout d'argent : comment des voleurs pourraient-ils l'en dépouiller ? Si vous avez de l'argent et que vous essayez de vous y accrocher, vous allez vous faire tuer. Si ce voleur-ci ne vous tue pas, celui-là vous tuera. Trimbalez « ce qui est à vous » jusqu'à ce que cela vous écrase complètement. Vous ne vous en sortirez jamais.

Dans ce monde, nous devons vivre à la fois avec le bien et avec le mal. Les personnes qui ont développé la dépassion sont remplies par le bien et elles connaissent pleinement le mal, mais elles ne s'accrochent ni à l'un ni à l'autre, elles ne les revendiquent pas comme

étant à eux. Elles les laissent de côté et elles les abandonnent, et elles peuvent ainsi voyager légères et à l'aise. Le *nibbāna* n'est pas quelque chose de si difficile que cela. A l'époque du Bouddha, certaines personnes sont devenues des *arahant* pendant qu'elles faisaient leur tournée d'aumônes, certaines pendant qu'elles urinaient, certaines pendant qu'elles observaient des paysans labourer un champ. Ce qui est difficile à propos du bien le plus élevé se situe au début, dans le travail préparatoire – avoir constamment *sati*, examiner et évaluer votre respiration à tout moment. Mais si vous persévérez, vous êtes certain de finir par réussir.

Prendre soin de l'esprit et le nourrir

7 mai 1959

La respiration est un miroir pour l'esprit. Si le miroir est anormal, il donne des reflets anormaux. Disons que vous regardez dans un miroir convexe : votre reflet sera plus grand que vous. Si vous regardez dans un miroir concave, votre reflet sera anormalement petit. Mais si vous regardez dans un miroir qui est plat, poli et normal, il vous fournira un reflet exact de vous-même.

* * *

Savoir comment ajuster la respiration, y mettre de l'ordre revient également à mettre de l'ordre dans l'esprit, et peut procurer toutes sortes de bénéfices – comme une bonne cuisinière qui sait comment varier les plats qu'elle sert, changeant parfois leur couleur, parfois leur goût, parfois leur forme, afin que son employeur ne se lasse jamais de sa cuisine. Si elle prépare la même chose toute l'année – du gruau aujourd'hui, du gruau demain, du gruau le jour suivant – son employeur va inévitablement chercher une nouvelle cuisinière. Si elle sait comment varier ce qu'elle offre, afin que son employeur soit toujours satisfait, elle est sûre d'obtenir une augmentation de salaire ou peut-être une prime exceptionnelle.

Il en va de même avec la respiration. Si vous savez comment ajuster et modifier la respiration – si vous pensez toujours à la respiration et que vous l'évaluez continuellement, vous aurez pleinement *sati* et vous deviendrez un expert pour tout ce qui concerne la respiration et les autres éléments du corps. Vous saurez toujours comment se passent les choses dans le corps. Le ravissement, le plaisir, et l'unicité de préoccupation surviendront d'eux-mêmes. Le corps sera rafraîchi, l'esprit content. Et le corps, et l'esprit seront en paix. Tous les éléments seront en paix, libres d'agitation et de perturbation.

C'est comme savoir prendre soin d'un petit enfant. Si l'enfant commence à pleurer, vous savez quand il faut lui donner du lait ou une sucrerie, quand il faut lui donner un bain, quand il faut le sortir pour qu'il prenne l'air, quand il faut le mettre dans son parc et lui donner une poupée pour qu'il joue avec. En un rien de temps, l'enfant cessera de pleurer, cessera de geindre, et cela vous permettra de terminer ce que vous avez à faire. L'esprit est comme un petit enfant innocent. Si vous savez en prendre soin de façon habile, il sera obéissant, heureux et satisfait, et il grandira jour après jour.

* * *

Quand le corps et l'esprit seront pleins et satisfaits, ils ne ressentiront pas la faim. Ils n'auront pas à soulever les couvercles des casseroles sur la cuisinière ou à faire les cent pas en ouvrant les fenêtres et les portes. Ils pourront dormir en paix sans être aucunement perturbés. Les fantômes et les démons – les douleurs des *khandha* – ne viendront pas les posséder. Nous pourrons ainsi être à l'aise, parce que quand nous nous asseyons, nous nous asseyons avec des êtres humains. Quand nous nous allongeons, nous nous allongeons avec des êtres humains. Quand nous mangeons, nous mangeons avec des êtres humains. Quand les êtres humains vivent avec les êtres humains, il n'y a pas de problème ; mais quand ils vivent avec les fantômes et les démons, il est inévitable qu'ils se disputent et ils ne trouvent jamais la paix. Si nous ne savons pas comment évaluer et ajuster notre respiration, il est impossible que notre méditation aboutisse à quoi que ce soit. Même si nous restons assis jusqu'à notre mort, nous n'acquerrons absolument aucune connaissance ou compréhension.

Il y avait un jour un vieux moine – âgé de soixante-dix ans, ordonné depuis trente ans – qui avait entendu dire de bonnes choses à propos de la façon dont j'enseignais la méditation, et il était donc venu pour étudier avec moi. La première chose qu'il m'a demandée était : « Quelle méthode enseignez-vous ? »

Je lui ai dit : « La méditation sur la respiration. Vous savez : *bud-dho, bud-dho*. »

Dès qu'il a entendu cela, il a dit : « Je pratique cette méthode depuis l'époque d'Ajaan Mun – *buddho, buddho* depuis ma jeunesse – et je n'en ai jamais rien tiré de bon. Il n'y a rien d'autre que ce *buddho, buddho*, et ça ne conduit nulle part. Et maintenant, vous allez encore m'enseigner à *buddho–iser*. A quoi ça sert ? Vous voulez que je *buddho–ise* jusqu'à ma mort ? »

Voilà ce qui arrive quand les gens n'ont aucune idée de la façon d'ajuster et d'évaluer leur respiration : ils ne trouveront jamais ce qu'ils recherchent – et c'est la raison pour laquelle ajuster et répandre la respiration constitue une partie très importante de la pratique de la méditation sur la respiration.

* * *

Apprendre à vous connaître – faire que votre corps et votre esprit, les éléments (la terre, l'eau, le feu, le vent, l'espace, et la conscience) vous deviennent familiers, savoir d'où ils viennent, comment ils apparaissent, comment ils se dissolvent, comment ils sont inconstants, stressants, et pas-soi : tout cela, vous devez le découvrir en explorant par vous-même. Si votre connaissance suit simplement ce qui se trouve dans les livres ou ce que les autres vous disent, alors, c'est une connaissance qui provient des étiquettes et des concepts, pas de votre propre discernement. Ce n'est pas vraiment la connaissance. Si vous savez seulement ce que les autres vous disent, c'est comme si vous marchiez derrière eux sur une route – et qu'est-ce que cela peut donner de bon ? Ils pourraient vous conduire dans la mauvaise direction. Et si la route est poussiéreuse, ils pourraient projeter de la poussière dans vos oreilles et vos yeux. Donc, dans votre recherche de la vérité, ne croyez pas simplement ce que les autres disent. Ne croyez pas les étiquettes. Pratiquez la centration de l'esprit jusqu'à ce que vous acquériez la connaissance par vous-même. Alors, seulement, ce sera la vision pénétrante. Alors, seulement, ce sera quelque chose digne de confiance.

La concentration « juste à point »

4 octobre 1960

Quand vous méditez, vous devez penser. Si vous ne pensez pas, vous ne pouvez pas méditer, parce que penser constitue une partie nécessaire de la méditation. Prenez les *jhāna*, par exemple. Utilisez votre pouvoir en matière de pensée dirigée pour amener l'esprit à son objet, et votre pouvoir en matière d'évaluation pour exercer la discrimination dans votre choix d'un objet. Examinez l'objet de votre méditation jusqu'à ce que vous puissiez voir qu'il est juste à point pour vous. Vous pouvez choisir la respiration lente, la respiration rapide, la respiration courte, la respiration longue, la respiration étroite, la respiration large ; la respiration chaude, ou la respiration fraîche ; une respiration qui va seulement aussi loin que le nez, une respiration qui va seulement aussi loin que la base de la gorge, une respiration qui descend jusqu'au cœur. Quand vous avez trouvé un objet qui vous convient, saisissez-le et faites en sorte que l'esprit soit un, focalisé sur un objet unique. Une fois que vous avez fait cela, évaluez votre objet. Dirigez vos pensées pour le faire ressortir. Ne laissez pas l'esprit quitter l'objet. Ne laissez pas l'objet quitter l'esprit. Dites-vous que c'est comme si vous mangiez : mettez la nourriture en face de votre bouche, mettez votre bouche en face de la nourriture. Ne la ratez pas. Si vous la ratez, et que vous fourrez la nourriture dans votre oreille, sous votre menton, dans votre œil, ou sur votre front, vous n'arriverez jamais à manger.

C'est la même chose avec votre méditation. Parfois, l'objet « unique » de votre esprit fait brusquement demi-tour vers le passé, un retour en arrière de plusieurs centaines d'années. Parfois, il décolle vers le futur et il revient avec toutes sortes de choses qui ne font qu'encombrer votre esprit. C'est comme si vous prenez votre nourriture, que vous la mettez au-dessus de votre tête, et que vous la laissez retomber derrière vous – les chiens vont en profiter ; ou bien,

c'est comme si vous amenez la nourriture à votre bouche et que vous la jetez ensuite devant vous. Quand cela se produit, c'est un signe que votre esprit n'est pas encore installé étroitement avec son objet. Votre pouvoir en matière de pensée dirigée n'est pas suffisamment ferme. Vous devez amener l'esprit à l'objet et ensuite insister pour vous assurer qu'il ne bouge pas. C'est comme pour manger : assurez-vous que la nourriture est en face de la bouche et poussez-la dedans. Ceci, c'est la pensée dirigée : la nourriture est en face de la bouche, la bouche est en face de la nourriture. Vous êtes sûr que c'est de la nourriture et vous savez de quel type de nourriture il s'agit – un plat principal ou un dessert, grossier ou raffiné.

Une fois que vous savez de quoi il s'agit et que c'est dans votre bouche, mâchez-le immédiatement. Ceci, c'est l'évaluation : examiner, passer en revue votre méditation. Parfois, cela apparaît au niveau de la concentration de type seuil – examiner un objet grossier pour l'affiner de plus en plus. Si vous découvrez que la respiration est longue, examinez la respiration longue. Si elle est courte, examinez la respiration courte. Si elle est lente, examinez la respiration lente – pour voir si l'esprit restera avec ce type de respiration, pour voir si ce type de respiration restera avec l'esprit, pour voir si la respiration est fluide et non entravée. Ceci, c'est l'évaluation.

Quand l'esprit donne naissance à la pensée dirigée et à l'évaluation, vous avez à la fois la concentration et le discernement. La pensée dirigée et l'unicité de préoccupation relèvent de la concentration ; l'évaluation relève du domaine du discernement. Quand vous avez à la fois la concentration et le discernement, l'esprit est calme et la connaissance peut apparaître. Mais s'il y a trop d'évaluation, cela peut détruire le calme de l'esprit. S'il y a trop de calme, cela peut étouffer la pensée. Vous devez surveiller le calme de l'esprit pour vous assurer que les choses sont en bonnes proportions. Si vous n'avez pas un sens du « juste à point », vous allez rencontrer des problèmes. Si l'esprit est trop calme, vos progrès seront lents. Si vous pensez trop, il s'enfuira avec votre concentration.

Donc, observez les choses attentivement. Encore une fois, c'est comme manger. Si vous enfournez sans cesse de la nourriture dans votre bouche, il est possible que vous vous étouffiez, au point d'en mourir. Vous devez vous demander : « Est-ce bon pour moi ? Est-ce que je peux le supporter ? Mes dents sont-elles suffisamment solides ? » Certaines personnes n'ont plus que les gencives, et elles veulent cependant mâcher de la canne à sucre : ce n'est pas normal. Certaines personnes, bien que leurs dents leur fassent mal et qu'elles soient en train de tomber, veulent quand même manger des aliments croquants. C'est la même chose avec l'esprit. Dès qu'il est un tout petit peu calme, nous voulons voir ceci, connaître cela – nous voulons nous occuper de plus de choses que nous ne pouvons en assumer. Vous devez d'abord vous assurer que votre concentration est fermement établie, que votre discernement et votre concentration sont équilibrés de façon adéquate. Ce point est très important. Votre pouvoir d'évaluation doit être mûr, votre pensée dirigée doit être ferme.

Disons que vous avez un buffle et que vous l'attachez à un pieu. Si votre buffle est fort, il est possible qu'il s'enfuie avec le pieu. Vous devez connaître la force de votre buffle. S'il est vraiment fort, vous devez bien enfoncer le pieu afin qu'il soit fermement planté dans le sol, et vous devez le surveiller. En d'autres termes, si vous découvrez que vos pensées échappent à votre contrôle, qu'elles dépassent les limites du calme mental, ramenez l'esprit et rendez-le encore plus calme – mais pas au point qu'il perde conscience de ce qui se passe. Si l'esprit est trop calme, c'est comme si vous étiez dans un état d'étourdissement. Vous ne savez pas du tout ce qui se passe. Tout est sombre, voilé. Ou bien vous avez de bons et de mauvais moments, vous disparaissez de vue et ensuite vous surgissez à nouveau. Ceci, c'est la concentration sans pensée dirigée ou évaluation, sans sens de jugement : la concentration erronée.

Vous devez donc être observateur. Utilisez votre faculté de jugement – mais ne laissez pas l'esprit se laisser emporter par ses pensées. Votre activité de pensée est quelque chose de séparé. L'esprit reste avec l'objet de la méditation. Où que vos pensées aillent

tourbillonner, votre esprit reste toujours fermement établi – comme s'il se tenait à un poteau et qu'il tourne autour. Vous pouvez faire des tours et des tours, et pourtant cela ne vous épuise pas. Mais si vous lâchez prise du poteau et que vous faites trois tours, vous aurez le vertige et – *Paf !* –, vous vous casserez la figure. Il en va de même pour l'esprit : s'il reste avec son objet unique, il peut penser continuellement sans ressentir la fatigue, parce que votre activité de pensée et votre calme se trouvent ici même ensemble. Plus vous pensez, plus votre esprit devient ferme. Plus vous restez assis et méditez, plus vous pensez. L'esprit devient de plus en plus ferme jusqu'à ce que tous les empêchements (*nīvaraṇa*) se détachent. L'esprit ne va plus rechercher des concepts. Il peut alors donner naissance à la connaissance.

Ici, la connaissance n'est pas la connaissance ordinaire. Elle balaie votre vieille connaissance. Vous ne voulez pas de la connaissance qui provient de la pensée ordinaire et du raisonnement : lâchez-en prise. Vous ne voulez pas de la connaissance qui provient de la pensée dirigée et de l'évaluation : arrêtez. Rendez l'esprit calme et immobile. Quand l'esprit est calme et libre des empêchements, c'est l'essence de tout ce qui est habile et bien. Quand votre esprit se trouve à ce niveau, il n'est attaché à aucun concept. Tous les concepts que vous connaissez – qu'ils concernent le monde ou le *Dhamma*, qu'ils soient nombreux ou peu nombreux – sont balayés. C'est seulement quand ils sont balayés que la connaissance nouvelle peut apparaître.

C'est la raison pour laquelle vous devriez lâcher prise des concepts – toutes les étiquettes et noms que vous avez pour les choses. Vous devez accepter d'être pauvre. C'est quand les gens sont pauvres qu'ils deviennent pleins de ressources. *Si vous n'acceptez pas d'être pauvre, vous n'acquerrez jamais le discernement*. En d'autres termes, vous ne devez pas avoir peur d'être stupide ou de rater des choses. Vous ne devez pas avoir peur de vous retrouver dans une impasse. Vous ne voulez aucune des intuitions que vous avez obtenues en écoutant les autres ou en lisant des livres, parce que ce sont des concepts, et ils sont par conséquent inconstants. Vous ne voulez aucune des intuitions que vous avez obtenues en raisonnant et en

pensant, parce que ce sont des concepts, et ils sont par conséquent passoi. Laissez toutes ces intuitions disparaître, laissant juste l'esprit, fermement résolu, ne s'inclinant ni vers la gauche, vers le déplaisir ; ni vers la droite, vers le plaisir. Conservez l'esprit immobile, calme, neutre, impassible – majestueusement dressé. Et vous y êtes : c'est *la Concentration Juste*.

Quand la Concentration Juste apparaît dans l'esprit, elle possède une ombre. Quand vous pouvez apercevoir l'ombre apparaître, c'est *vipassanā* : la méditation sur la vision pénétrante.

La connaissance que vous obtenez de la Concentration Juste ne se présente pas sous la forme de pensées ou d'idées. Elle se présente sous la forme de Vues Justes. Ce qui vous semble erroné est vraiment erroné. Ce qui semble juste est vraiment juste. Si ce qui semble juste est vraiment erroné, c'est la vue erronée. Si ce qui semble erroné est vraiment juste, encore une fois, c'est la vue erronée. Avec la Vue Juste, par contre, ce qui est juste semble juste, et ce qui est erroné semble erroné.

Pour formuler cela en termes de cause et d'effet, vous voyez les Quatre Nobles Vérités. Vous voyez le stress, et il est vraiment stressant. Vous voyez la cause du stress apparaître, et qu'elle provoque vraiment le stress. Ceci, ce sont des Nobles Vérités : absolument, indéniablement, indiscutablement vraies. Vous voyez que le stress a une cause. Une fois que la cause apparaît, il y a obligatoirement le stress. Quant à la voie qui conduit à la dissolution du stress, vous voyez que la voie que vous suivez conduira, sans qu'il y ait le moindre doute là-dessus, à la Libération. Que vous parveniez ou non au terme, ce que vous voyez est correct. Ceci, c'est la Vue Juste. Quant à la dissolution du stress, vous voyez qu'il y a vraiment une telle chose. Vous voyez que tant que vous êtes sur la Voie, en fait, le stress se détache. Quand vous arrivez au point où vous réalisez la vérité de ces choses dans votre cœur, c'est *vipassanā-ñāṇa*.

Pour dire les choses encore plus simplement, vous voyez que toutes les choses, internes aussi bien qu'externes, sont non fiables. Le

corps est non fiable, le vieillissement est non fiable, la mort est non fiable. Ce sont des personnages fuyants, qui vous trompent constamment. Voir cela, c'est voir l'inconstance. Ne soyez pas satisfait de l'inconstance. Ne vous laissez pas aller à l'irritation. Conservez l'esprit neutre, équilibré. C'est ce que signifie *vipassanā*.

Quant au stress : disons que nous entendons dire qu'un ennemi souffre. Nous pensons : « Je suis content d'entendre ça. J'espère qu'il va bientôt mourir. » Le cœur a bougé. Disons que nous entendons dire qu'un ami est devenu riche et nous sommes alors heureux ; ou qu'un fils ou une fille est malade et nous sommes alors tristes. Notre esprit s'est laissé avoir par la souffrance et le stress. Pourquoi ? Parce que nous sommes malhabiles. L'esprit n'est pas centré – c'est-à-dire qu'il n'est pas dans la Concentration Juste. Nous devons prendre soin de l'esprit. Ne le laissez pas se faire avoir par le stress. Quoi que ce soit qui souffre, laissez-le souffrir, mais ne laissez pas l'esprit souffrir avec. Le corps peut ressentir la douleur, mais l'esprit ne ressent pas la douleur. Laissez le corps suivre son chemin et souffrir, mais l'esprit ne souffre pas. Conservez l'esprit neutre. Ne vous réjouissez pas du plaisir – le plaisir est une forme de stress, vous savez. Comment cela ? Il peut changer. Il peut apparaître et disparaître. Il peut être fort ou faible. Il ne peut pas durer. *C'est cela*, le stress. La douleur est aussi du stress : doublement. Quand vous obtenez ce type de vision pénétrante du stress – quand vous *voyez* vraiment le stress – *vipassanā* est apparu dans l'esprit.

Quant à *anattā*, le pas-soi : une fois que nous avons examiné les choses et que nous les avons vues pour ce qu'elles sont vraiment, nous ne revendiquons rien, nous ne faisons pas preuve d'influence, nous n'essayons pas de montrer que nous avons le droit ou le pouvoir d'exercer un contrôle sur des choses qui sont pas-soi. Quels que soient nos efforts, nous ne pouvons pas empêcher la naissance, le vieillissement, la maladie, et la mort. Si le corps doit vieillir, laissez-le vieillir. S'il doit souffrir, laissez-le souffrir. S'il doit mourir, laissez-le mourir. Ne vous réjouissez pas de la mort, que ce soit la vôtre ou celle des autres. Ne soyez pas perturbé par la mort, que ce soit la vôtre ou

celle des autres. Maintenez l'esprit neutre. Imperturbable. Impassible. Ceci, c'est *saṅkhārūpekkhā-ñāṇa* : laisser les *saṅkhāra* – toutes les choses façonnées et fabriquées – suivre leur nature inhérente.

Ceci, brièvement, est *vipassanā* : vous voyez que toutes les fabrications sont inconstantes, stressantes, et pas-soi. Vous pouvez vous en désemmêler. Vous pouvez lâcher prise. C'est là où les choses deviennent bonnes. Comment cela ? Vous n'êtes pas obligé de vous épuiser, en trimbalant partout les *saṅkhāra*.

Etre attaché signifie transporter une charge, et il y a cinq tas (*khandha*) que nous transportons : l'attachement à la forme, aux sensations, aux concepts et aux étiquettes, aux fabrications mentales, et à la conscience. Nous saisissons ces choses et nous nous y accrochons, en pensant qu'elles sont le soi. Allez-y : trimbalez-les. Suspendez une charge à votre jambe gauche et une autre à votre jambe droite. Placez-en une sur votre épaule gauche et une autre sur votre épaule droite. Placez la dernière charge sur votre tête. Et maintenant, transportez-les partout où vous allez – pataud, encombré, et comique.

bhārā have pañcakkhandhā.

Allez-y et transportez-les. Les cinq *khandha* sont une lourde charge,

bhārahāro ca puggalo

et en tant qu'individus nous en faisons un fardeau pour nous-mêmes.

bhārādānaṁ dukkhaṁ loke

Transportez-les partout où vous allez, et vous perdez votre temps

à souffrir dans le monde.

Le Bouddha a enseigné que quiconque manque de discernement, quiconque est malhabile, quiconque ne pratique pas la concentration qui conduit à la vision pénétrante libératrice, devra porter le fardeau

du stress, portera toujours une charge. C'est pitoyable. C'est dommage. Il ne pourra jamais s'en sortir. Ses jambes supportent un fardeau, ses épaules supportent un fardeau – et où va-t-il ? Il fait trois pas en avant et deux pas en arrière. Bientôt, il sera découragé et ensuite, après un certain temps, il se redressera et se remettra en marche.

Quand nous voyons l'inconstance – que toutes les fabrications, qu'elles se trouvent en nous ou en dehors de nous, ne sont pas fiables, quand nous voyons qu'elles sont stressantes ; quand nous voyons qu'elles ne sont pas notre soi, qu'elles tournoient simplement d'elles-mêmes : quand nous obtenons ces visions pénétrantes, nous pouvons déposer nos fardeaux par terre, c'est-à-dire lâcher prise de nos attachements. Nous pouvons déposer par terre le passé – c'est-à-dire arrêter de demeurer en lui. Nous pouvons lâcher prise du futur – c'est-à-dire arrêter d'y aspirer. Nous pouvons lâcher prise du présent – c'est-à-dire arrêter de le revendiquer comme étant le soi. Une fois que nous avons laissé ces fardeaux tomber par terre, nous pouvons marcher d'un pas léger. Nous pourrons même danser. Nous sommes beaux. Où que nous allions, les gens seront contents de nous connaître. Pourquoi ? Parce que nous ne sommes plus encombrés. Quoi que nous fassions, nous pouvons le faire avec aise. Nous pouvons marcher, courir, danser, et chanter – tout cela le cœur léger. Nous sommes la beauté du bouddhisme, un régal pour les yeux, gracieux où que nous allions, plus alourdis, plus encombrés, nous pouvons être à l'aise. Ceci, c'est *vipassanā-ñāṇa*.

Annexe

Les premières éditions du livre *Conserver la respiration à l'esprit* contiennent une version de la troisième étape de la Méthode 2 qu'Ajaan Lee raccourcit et révisa plus tard pour lui donner sa forme actuelle. Etant donné que certaines personnes trouvent la version d'origine utile, la voici.

3. Observez le souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, en remarquant s'il est confortable ou inconfortable, large ou resserré, obstrué ou s'écoulant librement, rapide ou lent, court ou long, chaud ou frais. Si la respiration n'est pas confortable, ajustez-la jusqu'à ce qu'elle le soit. Par exemple, si inspirer et expirer de façon longue est inconfortable, essayez d'inspirer et d'expirer de façon courte. Dès que vous trouvez que votre respiration est confortable, laissez cette sensation respiratoire confortable se répandre dans les différentes parties de votre corps. Par exemple, quand vous inspirez et que vous expirez, pensez à une partie importante de votre corps de la façon qui suit.

Lorsque vous laissez le souffle passer dans les bronches, pensez qu'il descend du côté droit de votre abdomen, jusqu'à la vessie.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez que le souffle va des artères principales vers le foie et le cœur, et qu'il descend le long de votre côté gauche, jusqu'à l'estomac et aux intestins.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez que le souffle, à partir de la base de la gorge, passe et descend tout le long de l'intérieur (l'avant) de la colonne vertébrale.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez que le souffle, à partir de la base de la gorge, passe et descend à travers votre poitrine, la pointe du sternum, le nombril, et qu'il ressort dans

l'air.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, inhalez le souffle dans le palais, faites-le descendre à travers la base de la gorge, le milieu de la poitrine, le gros intestin, le rectum, et ressortir dans l'air.

Une fois que vous avez terminé ces cinq cycles à l'intérieur du corps, laissez le souffle s'écouler à l'extérieur du corps.

Lors d'un cycle d'inspiration-expiration, pensez que vous inhalez le souffle à la base du crâne, et laissez-le s'écouler tout le long de l'extérieur de la face externe (postérieure) de la colonne vertébrale, jusqu'en bas.

Si vous êtes un homme, pensez d'abord à votre côté droit, à la fois à la jambe et au bras. Lors d'un cycle d'inspiration-expiration, pensez à la fesse droite, et laissez le souffle courir tout le long de la jambe droite, jusqu'à la pointe de vos orteils.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la fesse gauche, et laissez le souffle courir tout le long de la jambe gauche, jusqu'à la pointe de vos orteils.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la base du crâne, et laissez le souffle courir le long de votre épaule droite, le long de votre bras droit, jusqu'à l'extrémité de vos doigts.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, inhalez le souffle à la base du crâne, et laissez-le courir le long de votre épaule gauche, le long de votre bras, jusqu'à l'extrémité de vos doigts.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, inhalez le souffle de sorte qu'il pénètre dans la zone intérieure de votre crâne, en pensant à vos oreilles, à vos yeux, à votre nez, à votre bouche. (Les hommes devraient penser d'abord au côté droit pour chacune des parties du corps : l'œil droit, l'oreille droite, la narine droite, le bras droit, la jambe droite, etc. ; les femmes : l'œil gauche, l'oreille gauche, la narine gauche, le bras gauche, la jambe gauche, etc.)

Une fois que vous avez terminé, surveillez attentivement votre souffle. Faites en sorte qu'il soit raffiné, léger et qu'il s'écoule librement. Conservez l'esprit stable et calme dans ce souffle-là. Ayez pleinement *sati* et soyez pleinement en attitude d'alerte. Laissez les diverses sensations respiratoires se rejoindre et imprégner le corps tout entier. Laissez l'esprit être neutre, impassible et bien équilibré.

Glossaire

***Amata Dhamma* :** Sans-mort.

***Ānāpānasati* :** *sati* de la respiration, méditation sur la respiration.

***Anattā* :** pas-soi.

***Anicca* :** inconstant.

***Arahant* :** « celui-qui-est-digne » ou « celui-qui-est-pur, » c'est-à-dire une personne dont le cœur est libre des fermentations de la souillure, et qui est ainsi non destinée à une nouvelle renaissance. Une épithète pour le Bouddha et le plus haut niveau de ses Nobles disciples.

***Ariya sacca* :** Noble Vérité. Le mot Noble (*ariya*) peut aussi ici signifier idéal ou exigence, et il possède dans ce contexte le sens de vérité objective ou universelle. Cette vérité présente quatre aspects : le stress, sa cause, sa dissolution et la voie de la pratique qui mène à sa dissolution.

***Āsava* :** fermentation, effluent, souillures mentales (sensualité, états de devenir, vues et ignorance) du point de vue de leur rôle en tant que cause du flot de la renaissance.

***Avijjā* :** ignorance, conscience obscurcie, connaissance contrefaite.

***Āyatana* :** média sensoriel. Les médias sensoriels internes sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'intellect. Les médias sensoriels externes sont les objets correspondants.

Bhramavihāra : Attitudes sublimes (*mettā* : bienveillance, *karuṇā* : compassion, *muditā* : joie empathique, *upekkhā* : équanimité).

***Buddha (Buddho)* :** qualité innée de l'esprit qui lui permet de connaître de façon pure, distincte des thèmes dont il se préoccupe et de sa connaissance de ces préoccupations.

***Dhamma* :** (1) événement ; phénomène ; la manière dont les choses sont en tant que telles ; leurs qualités inhérentes, les principes fondamentaux qui sous-tendent leur comportement. Également, les principes de comportement que des êtres humains devraient suivre afin de pouvoir être en accord avec l'ordre naturel des choses, les qualités de l'esprit qu'ils devraient développer afin de réaliser la qualité inhérente de l'esprit en tant que tel. Par extension, *Dhamma* désigne aussi toute doctrine qui enseigne ce type de sujet. Voir les choses – mentales ou physiques – selon les termes du *Dhamma* signifie les voir simplement comme des événements ou des phénomènes, lorsqu'ils sont directement perçus en tant que tels, voir la régularité des principes qui sous-tendent leur comportement. Les voir selon les termes du monde signifie les voir par rapport à leur signification, leur rôle, leur coloration émotionnelle – c'est-à-dire de la manière dont ils s'intègrent à notre vision de la vie et du monde.

***Dhātu* :** élément ; potentiel ; propriété ; les propriétés élémentaires qui constituent le sens intérieur du corps et de l'esprit : la terre (fermeté), l'eau (liquidité) le feu (chaleur), le vent (énergie ou mouvement), l'espace et la conscience. Le souffle est considéré comme un aspect de la propriété du vent, et toutes les sensations d'énergie dans le corps sont classifiées comme étant des sensations respiratoires. Selon la physiologie ancienne indienne et thaïe, les maladies proviennent d'une aggravation ou d'un déséquilibre d'une quelconque de ces quatre propriétés. Le bien-être est défini comme un état dans lequel aucune d'entre elles ne domine : elles sont toutes calmes, non stimulées, équilibrées et immobiles.

***Dukkha* :** souffrance, stress.

***Ekaggatārammaṇa* :** unicité de préoccupation ou d'objet.

***Iddhipāda* :** quatre bases du pouvoir, du succès.

***Jhāna* :** absorption méditative dans une notion ou une sensation

unique.

***Khandha* :** les parties qui composent la perception sensorielle ; les phénomènes physiques et mentaux tels que l'on en fait directement l'expérience : *rūpa* (la forme, les sensations physiques, les données des sens), *vedanā* (les sensations de plaisir, de douleur, ou de ni plaisir ni douleur), *saññā* (les étiquettes, les noms, les concepts), *saṅkhāra* (les fabrications), *viññāṇa* (la conscience).

***Lokavidū* :** expert en ce qui concerne le cosmos, une épithète normalement utilisée pour désigner le Bouddha.

***Magga citta* :** état d'esprit qui constitue la voie menant aux qualités transcendantes qui culminent dans la Libération. *Phala citta* désigne l'état mental qui suit immédiatement *magga citta* et qui fait l'expérience de son fruit.

***Mahāsatipaṭṭhāna* :** quatre grands cadres de référence, quatre grands établissements de *sati*.

***Mettā* :** bienveillance.

***Muditā* :** joie empathique.

***Ñāṇa* :** connaissance.

***Nibbāna* :** Libération ; déliement de l'esprit de l'avidité, de la colère et de l'illusion, des sensations physiques et des actes mentaux. Ce terme étant aussi utilisé pour désigner l'extinction d'un feu, il possède des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. (Selon la physique qui était enseignée à l'époque du Bouddha, la propriété du feu à l'état latent existe à un degré plus ou moins grand dans tous les objets. Lorsqu'elle est activée, elle s'empare de son combustible et s'y attache. Lorsqu'il est éteint, il est délié.)

***Nimitta* :** signe mental, thème, ou image.

***Nīvaraṇa* :** empêchement. Les qualités mentales qui empêchent l'esprit de devenir centré sont au nombre de cinq : le désir sensuel, la malveillance, la torpeur et la léthargie, l'agitation et l'anxiété, et l'incertitude.

***Paccattaṁ* :** individuellement, séparément, par soi-même.

***Pāli* :** nom de la plus ancienne recension du Canon bouddhiste existant, et par extension celui de la langue dans lequel il a été composé.

***Pīti* :** ravissement.

***Sacca* :** vérité.

***Samādhi* :** concentration ; l'acte de conserver l'esprit centré ou résolu sur une préoccupation unique. Les trois niveaux de concentration – momentanée, niveau-seuil, et pénétration fixe – peuvent être compris selon les termes des trois étapes de la partie sur les *jhāna* : la concentration momentanée ne va pas plus loin que l'étape (a) ; la concentration de niveau-seuil combine les étapes (a) et (c) ; la concentration de pénétration fixe combine les étapes (a), (b), et (c) et continue pour inclure l'ensemble des quatre niveaux des *jhāna*.

***Samatha* :** tranquillité.

***Sampajañña* :** attitude d'alerte, capacité à observer, pendant qu'elles se produisent, les actions et leurs résultats, souvent associé à *sati*.

***Saṅgha* :** communauté des fidèles du Bouddha. Au niveau conventionnel (*sammati*), désigne les moines bouddhistes. Au niveau idéal (*ariya*), désigne ceux qui, parmi les fidèles du Bouddha – laïcs ou religieux ou ordonnés – ont pratiqué jusqu'à acquérir au moins la première des qualités transcendantes qui culminent dans la Libération.

***Saṅkhāra* :** fabrication – les forces et les facteurs qui fabriquent les choses, le processus de la fabrication, et les choses fabriquées qui en résultent. En tant que quatrième *khandha*, le terme désigne l'acte de fabriquer des pensées, des pulsions, etc., à l'intérieur de

l'esprit. En tant que terme général qui recouvre l'ensemble des cinq *khandha*, il désigne toutes les choses fabriquées, composées, ou façonnées par la nature. *Saṅkhārupekkhā-ñāṇa* désigne un stade de la vision pénétrante libératrice dans lequel tous les *saṅkhāra* sont vues avec un sens d'équanimité.

***Sati* :** capacité à conserver quelque chose à l'esprit ; souvent associé à *sampajañña*.

***Upekkhā* :** équanimité.

***Vicāra* :** évaluation.

***Vipassanā* :** vision pénétrante.

***Vipassanā (-ñāṇa)* :** vision pénétrante libératrice – discernement clair et intuitif dans les phénomènes physiques et mentaux lorsqu'ils apparaissent et disparaissent, les voyant pour ce qu'ils sont selon les termes des Quatre Nobles Vérités et les caractéristiques de l'inconstance, du stress, et du pas-soi.

***Vitakka* :** pensée dirigée.

Sabbe sattā sadā hontu
averā sukha-jīvino
kataṁ puñña-phalaṁ mayhaṁ
sabbe bhāgī bhavantu te.

« Puissent tous les êtres vivants vivre heureux, toujours,
libres de l'animosité.
Puissent-ils tous avoir leur part des bénédictions
qui proviennent du bien que j'ai fait. »

Table des matières

Préface de Ṭhānissaro Bhikkhu 9
Introduction.....13
Préliminaires 21
Méthode 1 25
Méthode 2 33
Les jhāna.....47
Leçons en samādhi.....55
Travail préparatoire 55
L'art de lâcher prise 59
A la pointe de votre nez.....65
Prendre soin de l'esprit et le nourrir 71
La concentration « juste à point ».....75
Annexe.....83
Glossaire 87

Textes choisis n°17

Conserver la respiration à l'esprit
et
Leçons en samadhi

Ajaan Lee Dhammadharo

Les Livrets du Refuge
proposent deux collections :

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

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

Le Refuge

Tél : 06 95 85 83 87
Courriel : lerefugebouddhique@gmail.com
www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-012-8