

Les Livrets du Refuge



# **Refuges, préceptes et instructions de méditation**

Ajahn Khemasiri

Enseignements du Refuge n° 1







# Refuges, préceptes et instructions de méditation

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

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

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

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

## Ajahn Khemasiri



Abbé du monastère Dhammapala en Suisse Allemande. Ajahn Khemasiri appartient à l'École des Moines de la Forêt, de la Tradition Theravāda.

Son premier contact avec le bouddhisme en 1977 fut à travers la Tradition tibétaine. Mais en 1978 il rencontra, en Angleterre, Ajahn Chah et Ajahn Sumedho, deux Maîtres *Theravāda* de l'École des Moines de la Forêt et commença alors les premières retraites et séjours dans les monastères.

En 1984, il entra comme novice au Monastère d'Amaravati au nord de Londres et c'est en 1986 à Chitthurst qu'il reçut l'ordination de bhikkhu. De 1995 à 1999 séjours en Thaïlande et en Birmanie : période de pratique individuelle intensive dans différents monastères et ermitages.

Depuis 2000, il réside au Monastère Dhammapala en Suisse, dont il vient de prendre la direction.



La mise en page est de Jean-Yves Delarbre.

Les Livrets du Refuge

# Refuges, préceptes et instructions de méditation

17 avril 2004

Ajahn Khemasiri

Traduit par Jeanne Schut

Enseignements du Refuge n° 1



# Enseignements et méditation

## I. Introduction : le bouddhisme, les refuges et les préceptes

Très souvent, en Occident, quand les gens parlent de Bouddhisme, ils s'imaginent que cela signifie s'asseoir devant l'image ou la statue d'un Bouddha serein et puis fermer les yeux et se tourner vers une espèce de monde intérieur. Il est certain qu'il y a là une part de vérité, car une grande partie des enseignements bouddhistes tourne autour de la pratique de la méditation. Cependant il est également important d'avoir connaissance des enseignements donnés par le Bouddha ainsi que de certaines conditions importantes qui précèdent l'approche méthodique de la méditation ainsi un pratiquant du Bouddhisme doit avant tout connaître ce que l'on appelle « les Refuges » et « les Préceptes ».

### 1. Les Trois Refuges

Un refuge peut être intérieur ou extérieur. C'est un lieu ou un espace qui permet de développer le calme et la vision pénétrante. Sur le plan extérieur, il y a trois Refuges dans les enseignements bouddhistes : le Bouddha, le *Dhamma* et le *Sangha*. On peut les voir comme des choses extérieures : le Bouddha historique qui vécut il y a 2500 ans ; le *Dhamma* ou « Enseignements » donnés par le Bouddha sur la véritable nature des choses ; et le *Sangha* ou « Communauté des moines et nonnes bouddhistes » que l'on l'appelle aussi la « Quadruple Assemblée », car, au sens large, il se compose non seulement des moines et des nonnes, mais aussi des hommes et des femmes laïcs qui suivent les enseignements du Bouddha.

On peut également comprendre ces « Refuges » sur le plan intérieur. Dans ce cas le mot « Bouddha » signifie « savoir, connaître ». Il ne s'agit

pas d'un savoir intellectuel même si nous devons développer nos facultés cognitives pour comprendre la voie proposée par le Bouddha. Ce mot recouvre également la connaissance acquise grâce à la méditation. Dans tous les cas, il se réfère à cette perception très immédiate des choses qui se passent dans notre cœur et notre esprit à chaque instant, perception qui dépasse les pensées, les émotions et tout ce qui pourrait nous distraire de l'observation connaissante des phénomènes. Une expression souvent utilisée à ce propos c'est « voir ou connaître les choses telles qu'elles sont ». On dit que c'est la connaissance de Bouddha, ce que *Bouddho* en nous connaît ou ce que le Bouddha historique a pu connaître. Donc la seule différence entre un Bouddha et nous, qui n'avons pas encore atteint l'état de bouddhité, c'est qu'un Bouddha vit dans cet état de connaissance en permanence, en continu, tandis que nous avons parfois des flashes, des aperçus de cette connaissance dans notre méditation ou dans la vie et puis nous retombons dans un état communément appelé l'état d'ignorance. Nous ne sommes pas complètement conscients, d'où nous sommes, de ce qui se passe en nous, nous vivons dans la confusion et le doute ou complètement submergés par les émotions qui nous agitent. Dans ce sens-là, nous prenons **Refuge dans le Bouddha** intérieur appelé aussi « sagesse intérieure », qualité que nous possédons tous à un degré ou un autre... Quand nous abordons une session de méditation, nous devons rendre hommage à cette qualité intérieure. Et en prenant Refuge, nous confirmons en réalité cette qualité intérieure qui est nôtre.

**Le second Refuge** intérieur outre le sens premier du mot *Dhamma* – les enseignements du Bouddha – signifie aussi « la vérité » et parfois simplement « la nature » dans ce sens que, si nous développons vraiment par la méditation un esprit clair et établi dans la connaissance, nous comprenons la véritable « nature » des choses, de la réalité.

Dans les enseignements bouddhistes on dit que la nature a trois caractéristiques que l'on appelle aussi les « trois caractéristiques de l'existence » : *anicca*, *dukkha* et *anatta* en pâli. Traduit à un premier niveau, *anicca* représente la loi d'impermanence, ce que l'on peut observer autour de soi dans les changements qui s'opèrent dans la nature, dans les saisons, par exemple comment les fleurs poussent et puis meurent et pourrissent. Mais quand on applique la caractéristique d'*anicca* à notre monde intérieur, on y trouve un sens plus profond. Même chose pour la seconde caractéristique, *dukkha* : à un premier

niveau, il s'agit de la souffrance. Quand les gens entendent ce mot, ils se disent que le Bouddhisme a une approche très pessimiste de la vie. Mais les enseignements bouddhistes ne disent pas que tout est souffrance ; ils disent que tout est souffrance si nous ne comprenons pas correctement nos mécanismes intérieurs. Ils disent aussi que nous avons la capacité de changer notre attitude, d'avoir une autre relation à notre expérience intérieure et par conséquent au monde extérieur. Alors, quand nous réalisons la vérité de la souffrance, nous sommes en mesure de dire que nous sommes réellement libérés de la souffrance.

Ceci est le cœur et le but même de l'enseignement du Bouddha. Un de ses discours les plus brefs dit ceci : « Je n'enseigne que deux choses : la souffrance et la cessation de la souffrance ». Voilà quelque chose dont nous devons nous souvenir quand nous prenons le second Refuge.

**Le troisième Refuge** est dans le *Sangha*, c'est-à-dire la « Communauté ». Il est très important, je crois, de prendre conscience qu'il s'agit là d'une communauté composée de véritables êtres humains, de moines et de nonnes engagés sur la voie proposée par le Bouddha. Nous pouvons aussi étendre cette définition du Sangha aux personnes qui partagent ces intérêts, qui pratiquent la méditation et suivent la même voie. En particulier quand on ne vit pas à proximité d'un « vrai » Sangha, on peut se connecter intérieurement à ces amis spirituels. On crée ainsi un lien, non seulement avec ces autres pratiquants, mais aussi avec tous les méditants qui ont vécu depuis l'époque du Bouddha. Là est notre Refuge. Nous pouvons renforcer ce lien en lisant des livres sur les grands maîtres qui ont réalisé la vérité dans leur vie. Grâce à ce lien, nous pouvons développer une force intérieure qui nous aidera dans les moments de doutes, de dépression ou de manque de confiance en nous. Il nous rappellera que nous avons tous, en tant qu'êtres humains, la potentialité de réaliser l'Éveil total. Tous ceux qui sont passés par là avant nous ont préparé le terrain et démontré que cela était possible, que l'Éveil n'est pas un idéal élevé, mais quelque chose que nous pouvons réellement vivre. Nous pouvons transformer notre cœur et notre esprit.

## 2. Les Cinq Préceptes

Quand une personne souhaite s'engager officiellement sur la voie du Bouddhisme, elle « prend refuge » au cours d'une petite cérémonie qui inclut un engagement à *Sīla* qui concerne certains Préceptes de moralité.

Les moines et les nonnes ont beaucoup de ces préceptes à respecter et il faudrait des jours pour en parler, mais pour les laïcs, il n'y a que cinq préceptes de base. Ce sont des engagements de valeur morale, communs à la plupart des religions ou voies spirituelles. Parfois les mots sont différents, mais les valeurs derrière les mots sont universelles. Dans l'enseignement bouddhiste il est dit que *sīla* – la moralité – est le fondement de la pratique. Sans fondations solides on ne peut pas construire une maison qui durera, n'est-ce pas ? Tout ce que l'on empilera sur une structure qui n'aura pas de bases fermes sera susceptible de s'écrouler sous l'effet des éléments naturels. C'est pourquoi, dès le début de la pratique de la méditation, il faut avoir ces Préceptes clairement présents à l'esprit. Au cours d'une journée de méditation collective, il est également bon de les connaître ou de se les rappeler, car ils vont constituer un tissu qui va nous relier les uns aux autres et nous unir dans la pratique.

**Le premier Précepte** est un engagement à ne pas faire de mal à autrui. Par exemple, si aujourd'hui vous passez par des états de colère, liés ou pas à la pratique de la méditation, en vous engageant à ne pas faire de mal à autrui, vous ne vous laisserez pas aller à vos impulsions de colère et risquer ainsi de détruire l'harmonie du groupe – ou pire de tuer quelqu'un ! Vous aurez peut-être une terrible envie de tuer quelqu'un – c'est déjà arrivé ! –, mais comme vous vous serez consciemment engagé à tenir ce précepte non seulement vous ne tuerez personne, mais vous aurez une excellente occasion de travailler sur cette énorme vague d'énergie qu'est la colère. Ainsi ce fondement moral de ne nuire à personne va plus loin : il donne l'occasion de développer la sagesse intérieure, la vision claire des choses. Ainsi quand un problème émotionnel apparaît, au lieu de serrer les dents pour contrôler la situation, nous utilisons tout ce qui se passe dans le cœur et dans l'esprit et la voie ouverte par les Préceptes nous guide vers une réflexion intérieure et une occasion de comprendre la véritable nature de nos émotions.

**Le second Précepte** est un engagement à ne pas prendre ce qui ne nous a pas été offert. Plus précisément, nous nous engageons à « faire de notre mieux pour ne pas prendre ce qui ne nous a pas été offert ». Autrement dit, il s'agit d'une forme d'entraînement : je vais apprendre à ne pas faire ceci ou cela. Notons au passage que ce précepte est présenté sur un mode négatif. Sur le plan pratique, il est certainement

fondé, car l'impulsion, l'envie de prendre ou de posséder quelque chose qui nous attire, existe bel et bien. Mais on peut aussi considérer ce précepte sous un aspect positif qui est le développement de la générosité. Dans ce cas, au lieu de nous limiter à ne pas prendre ce qui n'est pas offert, nous pouvons utiliser ce précepte pour développer un cœur généreux et ouvert. Il ne s'agira pas forcément d'offrir des choses matérielles. Dans la tradition bouddhiste il est normal de donner aux moines et aux nonnes de quoi vivre, mais l'esprit de ce précepte est aussi, et peut-être même davantage, d'encourager à offrir ce qui n'est pas du domaine matériel. En effet, un cœur généreux est moins centré sur lui-même et son petit moi, car il est capable de s'ouvrir dans l'intérêt des autres – il peut s'agir d'un geste de soutien moral ou d'aide à autrui sous une forme ou une autre. Ainsi, nous voyons les deux aspects de ce précepte : celui qui consiste à ne pas faire et celui qui consiste à être.

**Le troisième Précepte** est un engagement à ne pas avoir de relations sexuelles ou de contacts sensoriels déplacés. Dans le contexte d'une retraite, cela signifie bien sûr ne pas avoir de relations sexuelles, mais aussi éviter la coquetterie et le flirt. Il est possible que des sentiments ou des désirs de ce type apparaissent, mais, comme nous l'avons dit pour la colère, vous pouvez utiliser les circonstances de cette retraite pour observer ces énergies et mieux vous connaître. Le fait de renoncer à laisser apparaître ce type de désirs vous forcera à comprendre le mécanisme même de leur apparition et la force qu'ils peuvent avoir – au lieu de simplement suivre l'impulsion comme vous le feriez en d'autres circonstances.

Dans la vie quotidienne, **le quatrième Précepte** n'est évidemment pas un engagement à garder le silence, mais à développer « la parole juste ». Nous apprenons à nous exprimer uniquement pour améliorer un état de bien-être intérieur, chez nous comme chez les autres. À nouveau ce sera l'occasion d'être en contact avec nous-mêmes, observer l'envie de parler sous l'impulsion d'un sentiment de colère, de peur ou d'angoisse. Le simple fait de se rappeler que nous nous sommes engagés à « la parole juste » peut nous aider à nous retenir de parler sous l'impulsion d'une réaction vive. Nous serons en mesure d'attendre un peu, de commencer par ressentir la force de l'impulsion qui nous pousse à parler. Nous gagnerons ainsi un peu d'espace au niveau mental et au niveau émotionnel. Nous pourrions nous demander : « Est-ce vraiment le bon

moment pour parler ou agir ? Peut-être devrais-je attendre un peu parce que, quand je parle ou agis impulsivement, il arrive que cela fasse de la peine aux autres. » N'oublions pas que, à l'instant même où nous faisons du mal aux autres, nous nous faisons du mal à nous-mêmes. À chaque fois que nous réagissons aveuglément, nous renforçons cette vieille habitude, ce vieux schéma comportemental qui consiste à suivre nos impulsions sans réfléchir. C'est là une expression de l'ignorance. Donc là encore deux aspects : d'un côté, apprendre à s'exprimer positivement et, de l'autre, se retenir de dire des choses qui vont blesser les autres.

**Le cinquième Précepte** concerne l'usage de substances qui perturbent la clarté du cœur et du mental comme l'alcool, le tabac et toutes les formes de drogues. Il paraît que c'est là un sujet délicat en France parce que les Français aiment bien le vin ! Par contre, vous pourrez toujours y réfléchir et voir s'il vous est possible d'appliquer ce précepte dans votre vie parce que c'est un aspect très important du travail sur le mental.

Nous n'allons pas développer davantage ce thème pour l'instant. Vous avez déjà un aperçu de ce que sont les Cinq Préceptes éthiques auxquels s'engagent ceux qui suivent la voie du Bouddhisme. C'est le minimum requis pour que la base de la pratique soit solide. Je dois encore mentionner trois autres points qui s'appliquent aux situations particulières comme les retraites ou les séjours en monastère :

– Le premier consiste à ne plus manger de nourriture solide après le repas de midi – le but est d'être léger et libéré du souci de la cuisine et de la nourriture;

– Le second consiste à ne pas chercher à se distraire d'une manière ou d'une autre : musique, télévision, cinéma, spectacles... C'est une chose à laquelle il faut réfléchir si on veut réellement mener une vie spirituelle;

– La dernière recommandation concerne notre attitude par rapport au sommeil. Souvent au cours de retraites, on constate que les gens essaient d'échapper à ce qui leur arrive en dormant beaucoup, car le sommeil est une échappatoire idéale. Il va donc falloir déterminer de combien de sommeil nous avons réellement besoin au lieu de nous laisser aller à l'envie de perdre la conscience du temps – car s'endormir est une façon d'abandonner les difficultés qui se présentent à l'état de veille.

Vous avez là une présentation très concentrée de *sīla*, les Préceptes fondamentaux de moralité. Comme je l'ai déjà dit, il est également important de rester en connexion avec ceux, monastiques et laïcs,

qui ont suivi avant nous la voie bouddhiste. Enfin, il est important d'être clairs par rapport à la direction que nous donnons à notre pratique. En d'autres termes : quel est notre moteur ? Qu'est-ce qui nous motive sur cette voie ? Notre motivation est peut-être basée sur la satisfaction de l'ego : « Méditer me fait du bien, me donne l'impression d'être calme et détendu. Il est agréable d'aller dans des lieux comme celui-ci où je peux rencontrer des personnes qui partagent mes intérêts. Et puis les enseignements m'inspirent parce que je veux vraiment atteindre l'éveil... » Bien entendu, il n'y a pas de mal à vouloir réaliser l'éveil, c'est plutôt un désir bénéfique. Il y a un terme en pāli qui évoque ce désir, c'est *dhamma chanda*. *Chanda* signifie le désir – par exemple *kamma chanda* signifie désir des sens, tandis que *dhamma chanda* c'est le désir que nous avons de réaliser le *Dhamma*. Mais si ce désir a pour moteur une réalisation personnelle, pour que l'on se sente bien et heureux le restant de ses jours, cette motivation sera elle-même un obstacle au véritable éveil. Il est donc essentiel que notre motivation soit plus vaste, que nous souhaitions aussi que notre éveil profite à tous les êtres vivants.

Il ne s'agit pas non plus de tomber dans l'extrême inverse et de ne pratiquer que pour aider les autres à atteindre l'éveil en se désintéressant de son propre sort. Dans notre tradition ce n'est pas comme cela que nous interprétons l'altruisme : le désir d'éveil doit nous inclure aussi. D'ailleurs quand toute forme d'égoïsme est éteinte en nous, nous constatons que nous pouvons réellement aider les autres de manière tout à fait naturelle. Par contre, il n'est pas nécessaire d'attendre d'être complètement libérés et éveillés pour nous ouvrir aux autres. Dès à présent même si nos facultés sont encore limitées, nous pouvons pratiquer pour nous-mêmes et pour tous les êtres – c'est une très bonne motivation qui nous guidera. Dès lors, le point de départ de notre chemin spirituel est complètement différent. Au lieu de ne nous intéresser qu'à nous et à notre réalisation personnelle, nous sommes beaucoup plus ouverts. D'ailleurs, même si nous ne le constatons pas immédiatement en profondeur, il est aisé de comprendre intellectuellement que ne s'intéresser qu'à soi est une illusion et une erreur. Une de nos tâches en méditation sera donc de réaliser cela plus en profondeur et de le développer. D'abord, nous prendrons conscience de l'endroit où se situe l'origine de toutes les différentes expressions

d'égoïsme en nous et puis nous apprendrons à les lâcher, à les abandonner. C'est là tout le sens de notre pratique.

Encore une chose pour bien établir l'attitude juste dès le départ : il s'agit du pardon. Quand on commence à méditer, même pour une heure seulement, il est important de ne pas emporter avec soi trop de bagages. Donc au début de la méditation, très rapidement, nous pouvons nous demander : « Dans les dernières 24 heures, qu'est-ce que j'ai fait, dit ou pensé que je regrette en cet instant ? » Simplement prendre conscience du sentiment. Peut-être aurez-vous un peu mal, un instant de regret et puis quand vous serez prêt à le lâcher, lâchez-le ! C'est un très bon point de départ à condition de ne pas se laisser emporter par des sentiments inutiles et compliqués de culpabilité ou des dialogues intérieurs critiques sur ce qui s'est passé. Lorsque le ménage est fait, il y a de la place pour pratiquer la méditation et ses exercices plus formels.

## **II. Première méditation assise guidée**

Nous allons commencer par la partie la plus évidente : la posture du corps.

Il n'est pas indispensable d'être assis comme le Bouddha ni de se forcer à avoir les genoux au sol ou autres exigences de ce type dont vous avez pu entendre parler, parce que si vous avez très mal dès les premières minutes vous risquez d'être dégoûté de la méditation à jamais. Donc, asseyez-vous confortablement. Cela peut être sur une chaise ou dans la position dite « birmane », c'est-à-dire une jambe pliée devant l'autre, ou bien en demi-lotus ou encore, si vous êtes très souple, en lotus complet. Si vous avez mal aux genoux, il existe aussi la posture « japonaise » qui consiste à s'asseoir à cheval sur un gros coussin, genoux pliés derrière soi. Choisissez donc la posture qui vous convient le mieux en fonction des possibilités de votre corps, sachant que vous pouvez changer de posture d'une fois sur l'autre, bien entendu.

L'étape suivante consiste à déterminer la durée de la période de méditation. Vous choisirez une durée qui vous conviendra et évitera que vous ayez trop mal. Cela ne signifie pas qu'il faut absolument éviter toute douleur parce qu'apprendre à gérer la douleur physique fait partie de la pratique de la méditation. Asseyez-vous confortablement. Le plus important, une fois réglée la question de la position des jambes, c'est d'avoir le dos à la fois détendu et bien droit. Il existe une technique pour y parvenir : vous fermez les yeux doucement — si vous êtes un peu

fatigué ou endormi, ne les fermez pas complètement : assez pour voir un peu de lumière, mais pas assez pour distinguer des formes – puis vous tournez votre attention vers l'intérieur en prenant conscience de vos sensations. Il s'agit de ressentir de l'intérieur ce que signifie « avoir le dos droit et détendu à la fois ». On laisse le dos se mouvoir délicatement dans ce sens en commençant par porter l'attention à la base de la colonne vertébrale. Ensuite, avec l'œil intérieur ou la sensation intérieure, on remonte très lentement le long de la colonne, très délicatement, en ayant une conscience aiguë des sensations perceptibles. Ainsi, nous pourrions débusquer des tensions plus ou moins importantes que nous n'avions pas remarquées jusque-là, mais nous n'allons rien en faire. En effet, la seule force sur laquelle nous voulons nous appuyer maintenant est la force de l'attention que nous appliquons dans le domaine de la sensation, du ressenti intérieur. Vous allez observer et remarquer si quelque chose change suite à l'application de cette forme d'attention particulière. Sans nous attarder plus longuement sur une partie du corps ou une autre, nous nous contentons de faire délicatement remonter notre regard intérieur le long du dos en étant attentif à toute sensation qui pourra se manifester...

Je dois aussi parler de la position des mains en méditation. On peut poser les mains sur ses genoux, paumes tournées vers le bas ou encore poser la main droite sur la main gauche devant soi, paumes tournées vers le haut, avec les pouces qui se touchent. Cette façon de tenir ses mains est déjà un pas vers la stabilité et la concentration. En effet nous avons tous eu l'occasion de remarquer que, lorsque nous sommes énervés ou agités, ce sont nos mains qui se mettent à bouger en premier. Donc ici on décide de laisser les mains dans la même position tout au long de la méditation.

On continue à explorer les sensations en remontant jusqu'en haut du dos. En temps normal nous n'avons pas conscience que notre tête repose sur le haut de la colonne vertébrale, mais là, nous prenons conscience de la façon dont nous tenons la tête. Très doucement, nous pouvons la bouger un peu pour la ressentir de l'intérieur. La position de la tête qui convient à la méditation c'est lorsque, les yeux ouverts, le regard se porte juste en face, qu'il n'est ni tourné vers le sol (menton trop incliné) ni vers le ciel (menton trop levé).

Vous affinerez encore votre posture si vous pouvez visualiser une colonne de lumière à travers la colonne vertébrale. Elle va d'abord illuminer le

haut de la tête puis descendre et éclairer tout le corps, continuer à descendre jusqu'en bas de la colonne et même plus bas pour pénétrer dans le sol. Vous pouvez garder cette image en vous si cela vous aide : c'est un très bon support pour maintenir le corps et l'esprit bien centrés. À partir de là nous n'essaierons pas de refouler ou de combattre les impressions, pensées ou sensations qui viendront, mais, dès que nous en prendrons conscience, nous retournerons tranquillement à l'objet de notre méditation – qui est ici, pour cette première session, le centre du corps physique. Essayez donc, dans les vingt minutes qui vont suivre, de maintenir cette posture et cette vigilance. Si à un certain moment votre attention devient floue, donnez-vous quelque chose à faire : vous pouvez reprendre l'ensemble du balayage de la colonne vertébrale de bas en haut ou la visualisation de la colonne de lumière du haut vers le bas. L'idée est de ne pas se laisser aller à somnoler ou à rêvasser. Il n'y a rien de particulier à faire qu'à garder notre attention parfaitement éveillée. Nous pouvons comparer les pensées et les impressions qui arrivent à des visiteurs qui passent un moment et puis repartent vite parce que nous ne leur offrons pas l'hospitalité.

Le but de cette méditation est de développer la concentration du cœur et de l'esprit. On l'appelle en pāli la méditation *samatha*.

### **III. Instructions pour la méditation en marchant**

Je voudrais donner quelques indications concernant la prochaine partie de notre méditation formelle, la méditation en marchant, car on peut avoir beaucoup marché dans la vie, mais... pas nécessairement de manière consciente et attentive !

Dans la Tradition de la Forêt, on considère que la méditation en marchant est tout aussi importante que la méditation assise. Au nord-est de la Thaïlande, tous les monastères ont des petits sentiers de méditation à côté de chacune des huttes où vivent les moines et les nonnes. Ces sentiers sont très bien entretenus, bien lissés – presque comme des terrains de mini-golf... avec les trous en moins ! Les moines utilisent ces sentiers pour pratiquer la méditation en marchant. Ils les arpentent dans un sens puis dans l'autre. Il s'agit donc de se déplacer dans un espace relativement limité et non d'errer dans n'importe quelle direction. Nous savons tous que lorsque nous nous promenons sans but, soit nous regardons le paysage, soit nous nous perdons dans nos pensées. Au contraire, la pratique de la méditation en marchant a pour but de

développer une forme de concentration et d'attention semblable à celle de la méditation assise.

D'abord, il va vous falloir délimiter votre « sentier de méditation ». Vous prenez deux points de repère précis, distants d'environ 20 à 30 pas – d'un arbre à un autre par exemple.

Quand le Bouddha a donné ses instructions précises sur la méditation, il a parlé des quatre positions de base : assis, debout, en marchant et couché. Nous avons déjà vu l'assise et maintenant nous voyons la marche, mais avant la marche il y a forcément la position debout. Donc nous nous tenons d'abord debout, bien présents, bien concentrés. Comme nous l'avons fait au début de la méditation assise, nous prenons conscience du corps en faisant une sorte de balayage intérieur de haut en bas ou de bas en haut. Les genoux ne doivent pas être trop relâchés, mais le corps dans son ensemble est tout de même très détendu. Nous prenons également conscience de notre état d'esprit, des pensées qui nous occupent, peut-être aussi des émotions qui peuvent nous agiter, de nos intentions. À ce moment-là, nous lâchons tout d'un bloc en décidant de ne pas nous laisser emporter par un quelconque dialogue intérieur.

Après avoir ressenti l'ensemble du corps de l'intérieur, l'ensemble de cette posture debout, nous dirigeons notre attention plus particulièrement vers les pieds et leur contact avec le sol. Cette sensation est très perceptible – d'autant plus quand vous marchez pieds nus comme on le fait en Asie : vous ressentez très nettement la pression des pieds contre la terre.

Pour ce qui concerne le rythme de votre marche, c'est à vous de voir ce qui vous convient le mieux. En ce qui me concerne, à chaque fois que je me sens agité, je contrebalance cette tendance en marchant délibérément lentement. Comme vous le savez, dans la vie, lorsque nous sommes pris par trop d'activités, nous faisons les choses de plus en plus rapidement. Cette pratique nous enseigne à ralentir au moment où nous en prenons conscience. En ralentissant, nous entrons en contact avec cette énergie intérieure qui nous pousse à accélérer le rythme sans obéir à son impulsion, sans être victime de sa force. Et puis il y a l'autre aspect, l'aspect opposé. Quand on pratique la méditation pendant un certain temps, il arrive que surgisse l'ennui ou la fatigue. À ce moment-là, il est bon d'accélérer un peu le rythme de la marche.

Donc la première chose à faire est d'être attentif à son état intérieur et puis d'agir en conséquence. Je vous recommande de ne pas trop compliquer les choses. N'oubliez pas que l'essentiel de cet exercice consiste à maintenir votre attention de manière continue et soutenue sur les sensations qui naissent du contact de vos pieds avec le sol. Tout le reste est secondaire. Contentez-vous de retourner à cette sensation quoiqu'il arrive.

Ensuite, quand vous arrivez au bout du sentier, il ne s'agit pas de repartir aussitôt dans l'autre direction comme si c'était un but à atteindre au plus vite. Si vous observez bien, vous verrez que ce sentiment de vouloir atteindre l'autre bout le plus rapidement possible est bel et bien présent parce que c'est l'attitude que nous avons très souvent dans la vie : faire les choses rapidement pour nous en débarrasser. C'est tellement « normal » que nous ne le remarquons même plus. Dans notre situation de méditation, il n'y a nulle part où aller, nul but à atteindre : vingt pas dans un sens, vingt pas dans l'autre, détente et abandon de tous les soucis. Il y a une petite chose que je peux vous promettre pourtant : si vous pratiquez ainsi vous arriverez peut-être quelque part, dans un espace en vous où votre attention est plus fine, plus aiguisée. Il n'y a nulle part où aller à l'extérieur, mais un endroit en vous à contacter, oui. C'est le potentiel de cet exercice.

Ajahn Chah, notre maître en Thaïlande, parlait parfois de la différence entre Asiatiques et Occidentaux. Il faut savoir qu'en dehors des sentiers de méditation, les allées de son monastère ainsi que les routes des villages environnants sont très inégales, pleines de racines et de grosses pierres sur lesquelles les moines, qui doivent marcher pieds nus, peuvent trébucher par manque d'attention et se faire mal. Aussi, quand de nouveaux moines occidentaux arrivaient, leurs orteils se couvraient très vite de quantités de sparadrap et Ajahn Chah disait : « Les Occidentaux sont très intelligents dans leur tête, ils sont capables de développer et d'utiliser toutes sortes de technologies, par contre ils sont très bêtes dans leurs pieds » !

Donc la méditation en marchant nous donne l'occasion de développer l'intelligence des pieds ! Cela signifie que nous nous déplaçons avec une vigilance totale, sans nous préoccuper de rien d'autre. Si nous parvenons effectivement à ne pas laisser notre esprit être envahi de pensées et

d'émotions, la méditation en marchant n'est pas seulement bonne à éduquer nos pieds, elle est un réel plaisir.

#### **IV. Deuxième méditation assise**

Reprenez votre posture de méditation assise. Nous allons pratiquer comme précédemment. Vérifiez que votre assise soit confortable, votre dos bien droit et détendu à la fois, la tête bien posée et les mains dans un geste paisible de concentration. Peu importe que vous ayez l'impression d'avoir fait une bonne ou une mauvaise méditation, l'important est que vous ayez appris quelque chose.

Dans cette méditation assise nous allons à nouveau utiliser l'attention comme moyen de nous ramener au présent, de nous centrer, en pratiquant *samatha*, la technique que j'ai expliquée tout à l'heure. Nous restons donc pour l'instant dans l'observation du corps. En parcourant lentement le dos de bas en haut avec le regard intérieur, nous sommes à l'écoute des sensations. Cette pratique permet d'affiner et d'aiguiser l'attention de plus en plus. C'est aussi une manière d'évaluer notre capacité à nous concentrer : si cette technique ne suffit pas, si nous tombons dans l'inertie, il faut trouver une autre forme de stimulation de l'attention – par exemple, entrouvrir les yeux ou accélérer un peu le balayage à travers le corps lors de l'exploration des sensations. Souvent nous constatons que notre attention était quelque part et puis qu'elle a glissé ailleurs. À ce niveau de la pratique, tout ce que nous avons à faire au moment où nous en prenons conscience, c'est de ramener l'attention là où elle était, sans ajouter le moindre commentaire mental. Nous n'évaluons surtout pas le degré de réussite ou d'échec de notre pratique. Nous nous contentons de revenir à la conscience du moment présent aussi souvent que nécessaire, jusqu'au moment où cette attention se stabilise d'elle-même.

Maintenant, quand nous nous tournons vers l'intérieur pour recentrer notre attention, je suggère que nous ajoutions un autre objet de méditation : l'attention au souffle. Portez votre attention au niveau de l'abdomen, là où la respiration tour à tour étire puis contracte le ventre. La sensation est très nette, très perceptible, rien de subtil là-dedans. Utilisez le même type d'attention que précédemment, c'est-à-dire l'écoute des sensations intérieures, mais cette fois en ne vous intéressant qu'aux sensations qui proviennent de la respiration au moment où l'air pénètre dans le corps et au moment où il en ressort.

Vous ne changez rien au rythme naturel de la respiration. Vous ne forcez rien. Pour que cette observation apporte une détente profonde, il faut lui accorder une qualité d'attention particulière qui ne soit ni trop volontaire ni trop relâchée. Bien sûr on n'y arrive pas parfaitement dès la première fois parce qu'il faudra faire l'expérience d'une attention volontaire et d'une attention relâchée avant de trouver le juste milieu.

Pour décrire le niveau d'attention juste, nécessaire à la pratique, le Bouddha a utilisé plusieurs images. Il a, par exemple, comparé l'attention à un luth : pour que le son de l'instrument soit parfait, les cordes ne doivent pas être lâches, mais si elles sont au contraire trop tendues elles risquent de casser. C'est la même chose pour la méditation : si nous faisons trop d'efforts, nous créons une tension et si nous sommes trop relâchés nous tombons dans la torpeur. À nous de découvrir la quantité d'efforts nécessaire pour développer l'attention à la respiration.

## V. Instructions sur *vipassanā*

Nous allons à présent élargir l'éventail des techniques de méditation.

Très brièvement nous pouvons dire qu'il existe principalement deux grands courants de méditation dans la tradition *Theravāda* : l'un est *samatha*, la pratique de la concentration, de l'attention centrée sur un point unique et l'autre est *vipassanā*, le développement de la conscience claire des phénomènes, de la présence à ce qui est.

Quand nous pratiquons *samatha*, nous constatons que l'activité mentale habituelle diminue ou bien que certaines pensées ressortent beaucoup plus nettement qu'avant la pratique. En général dans la vie, en dehors des moments où nous devons nous concentrer sur une tâche particulière, le mental qui n'a rien de précis à faire est complètement dispersé, éparpillé dans tous les sens, sans cesse envahi par une émotion puis une autre. La méditation de la concentration a pour but d'aller à l'encontre de cette tendance profondément enracinée qui consiste à laisser le mental courir partout et nulle part.

Quand on observe les personnes âgées — qui n'ont pas eu la chance de pratiquer cette forme de méditation —, on constate qu'elles sont victimes de ces formes de pensées éparses et répétitives. Elles semblent impuissantes à les empêcher : c'est ainsi et elles n'y peuvent rien, même si cela les fait souffrir. Alors tant que nous en sommes encore capables, apprenons à faire en sorte que cela ne nous arrive pas à nous aussi. En

vieillissant, nos modes de pensées et nos émotions risquent de devenir de plus en plus habituels et répétitifs, mais la méditation de concentration va, pour ainsi dire, renforcer le « muscle mental » et développer ainsi une capacité à ne pas laisser notre esprit vagabonder et se perdre dans ses méandres habituels. Le deuxième aspect positif est que nous pouvons utiliser cette nouvelle force pour rediriger l'énergie du mental vers des zones d'activité qui nous paraissent utiles.

C'est là qu'intervient la méditation qui consiste à appliquer l'attention aux phénomènes de la vie, aux situations qui se présentent. En pāli on l'appelle *satisampajañña*. *Sati* est le mot généralement employé pour parler de l'attention ou la présence consciente. Quand il est utilisé en combinaison avec *sampajañña*, il signifie « compréhension claire » ou « clarté de conscience ». *Sampajañña* est avant tout une qualité de sagesse et il ne faut pas oublier que nous la possédons tous à des degrés divers.

Il existe un commentaire dans les écritures bouddhistes où l'on parle des quatre éléments de ce *sampajañña*. Le premier concerne les aspects sains ou malsains de nos actions, de nos paroles et de nos pensées. Nous vérifions si nous allons dans une direction saine ou malsaine au niveau de notre corps, notre parole et notre esprit. Le second aspect concerne le but : nous devons être conscients du pourquoi de nos actions. Par exemple : à quoi servent les techniques de méditation que nous pratiquons ? Le troisième aspect est généralement appelé « le domaine ». Cela signifie que tout au long de la journée nous sommes intensément conscients d'un certain objet de méditation ou de contemplation. Cela peut paraître trop demander que d'être attentif tout au long de la journée, d'être conscient d'un unique objet de méditation ou de contemplation, mais ne prenez pas cela comme une exigence absolue. L'important est d'aller dans cette direction. Par exemple quand nous quitterons ce lieu qui offre des conditions très favorables pour retrouver le monde, nous pouvons emporter avec nous, dans notre environnement habituel, la partie calme et silencieuse de notre pratique et nous découvrirons peut-être qu'il n'y a pas autant de décalage que nous aurions pu l'imaginer entre celle-ci et la partie active. En réalité, pendant la pratique de la méditation nous ne sommes pas censés réfléchir à tout cela. Développer l'attention et la vision claire ne signifie pas réfléchir aux choses ni utiliser la pensée conceptuelle pour s'approprier une réalité intérieure. C'est au contraire une pratique qui

permet de voir la source même de notre conceptualisation comme objet de notre observation. Nous pouvons apprendre beaucoup sur le fonctionnement de notre pensée et le lien qu'elle entretient avec les émotions, comment celles-ci s'influencent mutuellement et comment très rapidement, en quelques instants nous pouvons créer un énorme problème à partir de rien. Le simple souvenir d'une chose qui s'est produite plus tôt – une rencontre désagréable que nous avons pu faire, par exemple – et soudain, avant même que nous en ayons clairement conscience, des dizaines de pensées affluent. La méditation ne va pas servir à empêcher cela, nous n'allons pas nous efforcer de ne plus rien ressentir pour disparaître dans une espèce de cocon silencieux. Par contre *sampajañña*, la clarté de compréhension va nous permettre de voir immédiatement comment ces processus se développent. Quand nous en sommes conscients, nous ne sommes plus les victimes des mouvements de notre cœur et de notre mental. Nous pouvons être présents et observer ces processus en tant que témoins. Une fois compris, ces phénomènes parfois délicats ou même douloureux peuvent être lâchés. Ce ne sera pas par un effort de volonté, mais le résultat de *sampajañña*, cette qualité de sagesse, combinée à *sati*, l'attention.

Il y a une très grande différence entre contrôler et permettre aux choses de cesser, de disparaître. Le désir de contrôler les processus intérieurs – que nous appelons l'ego ou le moi – est quelque chose de très étriqué, de très conditionné. Ce conditionnement inclut toutes nos habitudes, les bonnes comme les mauvaises, et tout ce dont nous avons hérité – pas seulement de nos parents, mais aussi des influences karmiques. Il y a donc le conditionnement karmique, celui que nous avons hérité dans cette vie et enfin ce que nous avons fait de ces conditionnements dans notre vie jusqu'à présent, jusqu'à ce que nous ayons commencé à nous éveiller un peu. Donc maintenant, en pratiquant pour développer l'attention et la compréhension claire, nous allons pouvoir arrêter ce processus automatique, arrêter d'être victimes de nos conditionnements.

Je n'ai pas encore mentionné le quatrième aspect de *sampajañña*. Il consiste à habiter la connaissance, habiter la conscience. Dans le Bouddhisme, on dit qu'il n'y a pas d'entité indépendante que l'on pourrait appeler « âme » ou « soi ». Nous devons faire attention à ce point, car nous sommes presque tous issus d'une culture où le mot "âme" est très important, nous avons presque tous grandi avec l'idée que nous

possédions une âme. Or maintenant les bouddhistes arrivent et disent que l'âme n'existe pas. Il ne s'agit pas de prendre cela comme une nouvelle croyance, mais simplement comme une suggestion, un sujet d'investigation, pour découvrir par nous-mêmes ce qu'il en est vraiment : y a-t-il effectivement une entité séparée en vous ? Durant la pratique de la méditation *vipassanā*, on vous demande de garder cette question ouverte, de garder un grand point d'interrogation par rapport à cette entité indépendante qui vivrait en vous. En effet la réponse à cette question, positive ou négative, ne peut venir que de votre pratique et de votre propre contemplation.

Maintenant, les yeux fermés, assis et détendus, vous dirigez votre attention vers l'intérieur et prenez conscience de votre niveau d'énergie : si vous êtes fatigué ou en forme, intéressé ou ennuyé, si votre mental est agité par beaucoup de pensées ou de doutes. Quoi qu'il en soit, c'est le moment d'être conscient de tout cela sans rien y ajouter, sans accorder la moindre importance à ces phénomènes.

Vous pouvez aussi prendre conscience de ce que vous ressentez par rapport à la pratique elle-même : si elle vous plaît, si elle vous convient ou si au contraire vous vous sentez mal à l'aise. Remarquez aussi la tendance du mental à se laisser emporter par de telles pensées, à s'y attacher quand elles sont plaisantes et à les combattre quand elles sont désagréables. Ce que nous choisissons de faire maintenant c'est, au lieu de nous laisser emporter par une telle activité mentale, de nous en défaire, de nous en dégager. Pour y parvenir, nous aurons besoin de *sati*, cette qualité de grande attention, de présence vigilante. On ne choisit plus de garder ceci et de rejeter cela, mais on applique au contraire une « observation sans choix ».

Nous allons simplement rester globalement en contact avec tout ce qui se présentera à l'intérieur et trouver la réponse appropriée. Par exemple, si nous constatons que nous n'avons pas encore développé assez de concentration, si notre « muscle mental » n'est pas assez fort, nous pouvons mettre un peu plus d'intensité dans cette direction. Mais si nous nous sentons bien, attentifs et éveillés, nous pouvons essayer de voir si cette capacité d'attention soutenue peut être vigilante à chacun des phénomènes qui se présenteront. Par contre, il vaut mieux éviter de passer son temps à aller d'une technique à l'autre sinon ces allées et venues créeront un état de confusion mentale.

Bien sûr, si vous voyez que votre vigilance faiblit parce qu'il n'y a pas d'objet d'attention particulier, vous pouvez utiliser l'un des objets de méditation dont nous avons parlé ce matin – posture ou respiration – pour récupérer une certaine énergie mentale et, si vous y arrivez, reprendre ensuite l'observation des mécanismes internes.

Cet état de présence, de vigilance à ce qui se passe est très, très important. C'est un peu comme quand vous conduisez une voiture. Alors si vous restez assis ici à moitié endormi, c'est une perte de temps. Autant faire quelque chose de plus utile !

## **VI. Méditation assise *vipassanā***

Il ne s'agit pas de forcer quoi que ce soit à apparaître, ni de faire un quelconque effort intellectuel, car ce n'est pas un lieu que nous pouvons atteindre par la pensée. Il s'agit d'une expérience de réalisation qui se fera quand notre observation sera plus précise et plus stable. La réalité d'*anicca* atteindra alors des niveaux plus profonds en nous. L'apparente solidité de notre expérience deviendra de plus en plus irréelle. Nous pouvons établir un parallèle avec la réalité physique apparente. Quand nous regardons un objet, nous le croyons solide, incapable de changer – ou du moins pas rapidement. Ce bol, par exemple, semble exactement le même que quand je l'ai vu la semaine dernière... un peu plus poussiéreux peut-être, mais la forme et la couleur sont tout à fait semblables. Pourtant, la physique moderne a montré qu'il ne s'agit là que d'une partie de la réalité. Quand on étudie les objets avec des instruments très perfectionnés, on découvre qu'ils sont beaucoup moins solides qu'ils ne le paraissent. Je n'en ai pas fait l'expérience moi-même, mais des physiciens qui l'ont faite me l'ont relatée. Il est intéressant d'appliquer cette découverte scientifique à notre monde intérieur, à ces pensées, sentiments et émotions qui nous paraissent tellement réels. Cette réalité apparente semble très liée à une entité permanente, un « moi » auquel nous nous identifions. Nous ne voyons pas que c'est cette perception de nous-mêmes qui conditionne notre façon de voir les choses. Je suggère donc que nous approfondissions cela, que nous remettions en question notre interprétation des choses. C'est ce que nous faisons lorsque nous pratiquons l'attention sans choix : nous faisons confiance à cette faculté d'attention, de *sampajañña* ou compréhension claire. Cette attention est l'équivalent des instruments perfectionnés utilisés en physique moderne. Il n'y a rien là qui soit basé sur une croyance ou une idée

préconçue ; il s'agit de voir à travers la réalité apparente pour arriver à la véritable nature des choses. C'est alors que nous pouvons réaliser par nous-mêmes la nature non personnelle de tous les phénomènes conditionnés.

Je vous ai donné un cadre qui va vous permettre de continuer votre méditation. Inutile de penser à tout ce que je viens de dire. Vous l'avez entendu et certaines choses ont déjà pénétré en vous. Alors abandonnez-vous entièrement à la pratique, à cette qualité de présence, de grande vigilance de l'instant. Vous aurez peut-être quelques flashes de compréhension qui risquent de changer complètement votre façon habituelle de voir les choses.

Prenez une posture confortable pour la méditation assise. Quel qu'ait pu être votre vécu de la journée, que votre mental ait été agité ou au contraire facile à calmer, chaque méditation doit être nouvelle et être abordée avec « l'esprit du débutant ». Il ne faut donc surtout pas y apporter ce que vous avez pu vivre juste avant, pas plus les choses que vous avez pu apprendre ou réaliser que les choses qui sont arrivées dans le passé ou celles que vous auriez aimé vivre. Sachez simplement que ce que vous avez appris et compris est bien là ; quant au reste, inutile de vous en préoccuper. Ayez l'attitude mentale d'un débutant. Cela est vrai pour ceux qui pratiquent pour la première fois, mais plus encore pour les experts, les vétérans de la méditation. Il est particulièrement important de se souvenir qu'avoir l'attitude mentale d'un débutant signifie avoir une approche innocente et immédiate du contenu de l'expérience : pas d'idées préconçues, pas de visions ni d'attentes extraordinaires. Même le désir d'atteindre l'Éveil doit être mis de côté pendant la méditation. Nous voulons commencer là où nous en sommes et non là où nous voudrions être parce que cela ne serait qu'imagination fantaisiste et fabrication mentale et ne refléterait pas la réalité de notre présent.

Maintenant si quelque chose peut vous aider à entrer en contact avec votre expérience intérieure, si vous avez un moyen habile pour vous centrer ou vous concentrer, utilisez-le. Et puis détendez-vous en présence de cet objet de méditation en essayant d'équilibrer vos énergies autant que possible. Si vous sentez que vous n'êtes pas centré parce que vous êtes trop fatigué ou trop agité, vous savez quoi faire pour contrebalancer cet état. De là où je suis, je ne peux faire que des suggestions générales. Par contre, chacun de vous sait où il en est sur le

plan mental et émotionnel et peut prendre les mesures qui lui conviennent.

Vous pouvez écouter le rythme de votre respiration ainsi que les sensations physiques qui apparaissent : peut-être une certaine tension à l'inspiration, certaines limites au niveau de la capacité respiratoire. Nous ne pratiquons pas pour nous débarrasser de ces tensions ou autres obstacles éventuels. Nous utilisons l'observation du corps simplement pour savoir où nous en sommes. Nous faisons confiance à cette qualité d'attention pour voir et ressentir comment le corps est affecté par la respiration. Cela se fait tout seul, il n'y a rien à faire qu'à observer. Le relâchement des tensions physiques ne peut être le produit de la volonté. C'est quand nous nous mettons dans une situation de lâcher-prise que les tensions s'évanouissent d'elles-mêmes. Nous n'agissons donc pas directement sur les blocages, nous nous contentons d'apporter les moyens et la direction qui leur permettront de se résorber.

Soyez donc très proche de votre respiration, suivez l'expiration jusqu'au bout, jusqu'à ce que l'air quitte complètement le corps et puis observez la pause à ce moment-là, avant que la nouvelle inspiration se fasse. Cela aussi se fait complètement naturellement, nous n'avons pas à intervenir, seulement à observer la synchronisation ainsi que la qualité d'attention qui l'accompagne. Cette sensation est très apaisante, voire même « guérissante ». Notre système physique réagit très positivement à ce rythme, se détend de plus en plus et, bien entendu, cette détente se communique au cœur et à l'esprit.

## VII. La dédicace

Nous arrivons au dernier aspect de la pratique qui permettra de la compléter : il s'agit de dédier les fruits de notre pratique. Il n'est pas important d'évaluer la qualité ou la quantité de fruits que nous avons pu obtenir de la pratique d'aujourd'hui, c'est plutôt une manière d'honorer les efforts que nous avons faits. Nous les mettons sur les rangs des efforts et des questionnements de millions et de millions d'autres chercheurs qui ont parcouru cette voie avant nous et dont certains ont réalisé la Vérité absolue. Chaque effort que nous faisons, chaque étape de notre pratique est un pas dans la même direction et il est important que nous honorions cela en nous. Nous partageons donc les fruits de notre pratique avec d'autres êtres, à commencer par nos maîtres spirituels, les membres de notre famille, les gens qui nous sont

proches – amis, parents, enfants, époux – et enfin les personnes dont nous ne sommes pas très proches ou même avec lesquelles nous sommes en conflit ou qui ne nous aiment pas. Nous incluons toutes ces personnes et puis nous dédions encore le bienfait des fruits de notre pratique à tous les êtres que nous ne connaissons pas, aux innombrables êtres qui sont dans la même situation que nous, qui tournent comme nous dans la roue du *samsāra* depuis des siècles et même des ères entières et qui subissent *dukkha*, la souffrance. Le but de cette dédicace est de soutenir tous les êtres qui ont fait l'effort de se libérer de la roue de la naissance et de la mort.

### VIII. Questions et réponses

*Question : Vous disiez de ne pas mélanger samatha et vipassanā, mais parfois on est obligé de passer de l'un à l'autre.*

Effectivement, *samatha* et *vipassanā* sont les deux côtés d'une même main. Très souvent nous commençons avec un côté – avec un temps de méditation *samatha* – et puis nous passons à l'autre côté, avec *vipassanā*. C'est la même chose pendant une retraite de méditation. D'autre part, nous pouvons utiliser *samatha* pour nous recentrer, pour redonner du tonus à notre mental quand il se brouille. Il est inutile de prétendre être attentif aux complexités de notre monde intérieur quand ce « muscle mental » de concentration est faible. Par contre, comme je vous l'ai dit, il n'est pas souhaitable de passer constamment de *samatha* à *vipassanā* au cours d'une même session de méditation. Je pense qu'après quelques minutes d'assise, chacun peut évaluer son état intérieur et, en fonction de cela, choisir de passer toute la séance à méditer avec une technique ou une autre. En tout cas, c'est ce que je vous suggère de faire dans votre pratique individuelle à la maison. En groupe c'est bien sûr différent : je suis obligé de faire une même suggestion à tous pour introduire les principes d'une technique de méditation, mais quand vous êtes seul vous pouvez vous poser la question : où en est mon esprit aujourd'hui ? Est-il dispersé, perturbé ? De quel type de remède a-t-il le plus besoin ? Cela va dépendre de ce que vous vivez au quotidien. Il est bon d'avoir une réponse appropriée pour honorer cette prise de conscience. Par exemple : « Mon mental est agité aujourd'hui ; je crois que j'aurais bien besoin de *samatha*. » Ou bien : « Je n'arrête pas de penser à mes soucis. Je me sens très négatif,

agacé et en colère, je ferais bien d'observer directement ces émotions avec *vipassanā*.»

Aujourd'hui nous n'avons pas pu parler de cela en détail faute de temps. Ces pratiques font partie de ce que l'on appelle le *brahmavihāra*. Celui-ci comprend quatre aspects et le premier est *mettā*, la bonté aimante : avoir un cœur aimant envers nous-mêmes et envers tous les êtres. Cet aspect est particulièrement utile si on se sent très négatif. Nous pouvons utiliser cette pratique, cette suggestion, non pas comme un marteau pour taper sur notre négativité, mais pour prendre conscience que nous avons également en nous un espace de pureté. Parfois quand nous sommes envahis par la négativité, nous oublions qu'il y a autre chose en nous, mais, une fois que nous y avons accès, que nous avons pris contact avec cet espace de pureté, nous constatons que les schémas négatifs changent grâce à cet antidote qu'est la bonté aimante. Nous prenons conscience qu'il existe en nous, liée à la bonté, une source d'énergie à laquelle nous pouvons nous brancher, nous ressourcer. Cette énergie peut devenir immense, sans limites. Ces méditations sont d'ailleurs appelées « les quatre incommensurables ».

La pratique de *mettā* requiert un certain temps de préparation et de travail ; il est rare qu'elle nous vienne spontanément dès le départ. Le mot « incommensurable » signifie qu'il n'y a pas de limites sur le plan personnel. Nous partons du niveau personnel, mais ensuite nous allons bien au-delà. À la fin de cette méditation, comme pour la dédicace dont nous avons parlé tout à l'heure, nous évoquons des personnes et faisons des souhaits pour leur bien-être. Il y a différentes manières de le faire, notamment la visualisation, qui permettent de générer cette énergie de bonté envers soi et envers les autres. Nous nous branchons sur cette source de bonté en nous et, si nous le faisons régulièrement, cette source commencera à couler de plus en plus abondamment dans notre cœur, tandis que la négativité s'asséchera et disparaîtra.

Il faut beaucoup de travail, bien sûr, pour transcender les formes les plus subtiles de haine et de négativité ; cette simple méditation ne suffit pas, mais elle permet de développer la faculté de sagesse. Or quand le cœur est ouvert à la sagesse, on fait tout naturellement l'expérience de la bonté sans limites. C'est pourquoi il est important de ne pas se contenter de se reposer sur une pratique de la méditation formelle telle que nous l'avons vue aujourd'hui, mais de la mettre en application dans la vie quotidienne. Par exemple quand nous avons des contacts difficiles avec

certaines personnes, nous pouvons faire appel à cette qualité de bonté que nous aurons pu voir en nous. Il ne s'agit pas de nier la colère ou la négativité quand nous les ressentons effectivement ; si elles sont là, il serait ridicule de prétendre qu'elles n'y sont pas. L'important est d'être conscient et très présent : où en suis-je exactement en ce moment ? Comment puis-je avancer à partir de là, me libérer de ces sentiments négatifs ? Quelle relation puis-je avoir avec cette personne ?

Autrement dit, la première étape pour pratiquer la bonté envers les autres, c'est d'avoir une attitude de non-aversion. Si la bonté aimante et la compassion vous paraissent des sentiments trop doux, trop « mielleux », vous pouvez faire appel en vous à la non-aversion. Cela signifie que vous ne réagissez pas aux impulsions immédiates que vous pouvez avoir quand votre cœur est envahi de colère, de jalousie ou de peur. Vous restez très attentif à ne pas créer quoi que soit à partir de ces sentiments, à ne rien ajouter à la réaction immédiate de négativité que vous pouvez avoir. Il s'agit déjà là d'une action de *mettā*, de bonté aimante, que vous accomplissez envers vous-mêmes et que vous offrez aux autres. Imaginez que tout le monde puisse faire cela – rester simplement avec ses sentiments quand ils apparaissent, sans réagir, sans rien y ajouter – comment serait le monde aujourd'hui ? Ce serait un monde très différent, n'est-ce pas ? Nous pourrions passer tout notre temps à raffiner les subtilités de notre expérience intérieure. Étant connectés à la pureté du cœur, nous n'aurions même plus de réactions impulsives. C'est pourquoi j'aime bien utiliser l'image d'un robinet que l'on branche sur une source intérieure. Il est possible qu'au début le robinet soit un peu bloqué et que seules quelques gouttes passent, mais si nous continuons à l'entretenir il finira par produire un beau jet constant. C'est une direction que nous pouvons suivre.

Je me suis un peu éloigné de *samatha* et *vipassanā*. Avez-vous encore des questions à ce sujet ?

*Question : Je constate que parfois, en quelques minutes, on peut passer de samatha à vipassanā ?*

Bien sûr quand on pratique l'observation sans choix de *vipassanā*, quand on se contente d'être attentif aux phénomènes qui se présentent, il peut arriver que l'on se fatigue, que l'attention se relâche. À ce moment-là, on peut bien sûr utiliser l'attention au corps, entre autres moyens habiles, pour redonner de l'énergie à la pratique. *Satisampajañña* a

aussi pour rôle de réguler cet équilibre. On ne se contente pas d'être conscient de s'éparpiller : quand on le voit, on essaie de faire quelque chose.

Il arrive aussi que l'on ne sache plus trop ce que l'on doit faire. À ce moment-là, l'important est d'être attentif à ce doute, de ne pas l'occulter. Quand le doute apparaît, il est très utile d'en prendre conscience parce que sinon on va évoluer à l'intérieur du doute et c'est le doute qui va déterminer ce que l'on va faire. Par contre, en étant conscient on va pouvoir se poser la question adéquate : quelle est maintenant la technique la plus appropriée pour avancer ?

### IX. Entretien sur le *Dhamma*

Vous connaissez probablement tous l'histoire et même les légendes liées à la vie du Bouddha. Certains faits sont peut-être historiques et d'autres difficiles à croire, surtout quand on connaît le total manque d'intérêt des Indiens pour la chronologie historique. J'ai appris tout récemment que les premiers faits réellement « historiques » de l'Inde ne sont apparus par écrit qu'à l'époque du Bouddha. Tout ce qui a pu se passer avant dans ce pays est extrêmement vague.

De nombreux enseignements bouddhistes ont d'abord été transmis oralement, non seulement les *sutta* du Bouddha, mais aussi les circonstances de sa vie. Tout cela a ensuite été mis par écrit dans le *Vinaya* – code de discipline instauré pour les moines et les nonnes – lequel donne une image assez précise de la vie quotidienne dans la communauté monastique qui s'est progressivement développée autour du Bouddha.

On y parle notamment des premiers disciples qui eurent une expérience d'éveil spontané, souvent simplement en entendant les paroles du Bouddha, sans même avoir à méditer, ni à subir douleurs aux genoux et autres difficultés que nous pouvons rencontrer aujourd'hui ! Il y a de nombreuses histoires à ce sujet. Par exemple celle du Vénérable Sariputta, l'un des deux principaux disciples du Bouddha : il était assis derrière le Bouddha, occupé à l'éventer et écarter de lui les moustiques tandis que le Maître faisait un *desanā*, un discours et, à la fin du discours, Sariputta avait atteint l'Éveil ! Quand on entend des histoires comme celle-ci, on se dit qu'on n'est pas né à la bonne époque (!), mais les lois du *kamma* étant ce qu'elles sont, nous n'avons pas vraiment beaucoup de choix par rapport à

l'époque de notre incarnation. Nous devons démarrer cette vie avec un « bagage karmique » et il n'y a qu'à l'accepter tel qu'il est. D'autre part, pour marcher sur les traces du Maître, il nous faut développer les qualités nécessaires à l'obtention de l'éveil que l'on appelle « les dix perfections » ou dix *pāramitā*. Cela n'est peut-être pas aussi facile que l'on pourrait le croire en entendant les histoires du temps du Bouddha où certaines personnes ont atteint l'Éveil comme cela, d'un seul coup, simplement en écoutant un de ses enseignements.

Il est intéressant de savoir aussi comment le Bouddha lui-même s'y est pris, le mal qu'il s'est donné pour atteindre la libération. On peut même considérer sa vie ou certains épisodes de sa vie comme des symboles ou des archétypes de la quête spirituelle et des difficultés qu'elle comporte.

Ceux qui connaissent la vie du Bouddha savent qu'il a abandonné la maison de son père – un palais, dit-on, mais ce n'était probablement pas un si grand roi, plutôt l'équivalent d'un duc – après y avoir vécu dans un environnement extrêmement protégé. En effet à sa naissance un astrologue avait prédit que l'enfant deviendrait soit un grand monarque qui régnerait sur le monde, soit un Bouddha éveillé. Comme la plupart des parents (!), son père savait exactement ce qu'il attendait de son fils : il voulait qu'il lui succède à la tête de son royaume – ou de son duché.

Donc tous les habitants du palais firent en sorte que la vie du jeune Siddharta soit aussi agréable que possible au point que, selon les écrits – historiques ou légendaires – le jeune homme ignorait tout de la maladie, la vieillesse et la mort. Toutes les occasions de tristesse, de dépression ou même de réflexion sur la vie lui étaient évitées. Mais un jour la curiosité de Siddharta s'éveilla. Il voulut savoir ce qu'il y avait derrière la protection que lui offraient les murs du palais de son père.

Cette situation est assez symbolique, car l'ensemble de la réalité semble parfois nous être cachée par les murs de notre perception ordinaire limitée. C'est ainsi que je conçois l'expédition que le futur Bouddha fit avec Channa, son écuyer. Ils sortirent en chariot et ce fut pour le jeune homme l'occasion de découvrir les réalités de la vie que sont la vieillesse, la maladie et la mort. Ceux d'entre vous qui sont allés en Inde savent que ces souffrances sont très visibles là-bas ; elles s'étalent dans

les rues, sur les trottoirs, partout. Cette expérience a fait beaucoup réfléchir le Bouddha.

Selon les récits que nous en avons, le jeune homme était totalement innocent, inconscient de ces réalités. Il demanda d'abord à son compagnon, en montrant un vieillard : « Pourquoi cet homme s'appuie-t-il sur un bâton pour marcher ? » Et Channa répondit : « C'est quelqu'un qui a vécu longtemps, qui est usé et va bientôt arriver au terme de sa vie. » Ensuite ils rencontrèrent un homme couché au bord de la route, le visage jaune et mal en point et Channa dut expliquer qu'il s'agissait d'un malade — il faut reconnaître qu'il est surprenant que le jeune prince, alors âgé de vingt-neuf ans, n'ait jamais connu la maladie. Plus tard encore, ils rencontrèrent une procession funéraire : on emportait le corps d'un homme vers le bûcher. À nouveau le Bouddha exprima sa surprise. Channa expliqua que la vie de cet homme s'était éteinte et que ses restes allaient être brûlés. Enfin, juste à la sortie du village, ils firent une dernière rencontre : un ascète assis sous un arbre en méditation. Le Bouddha interrogea encore son ami : « Pourquoi cet homme est-il assis là, immobile, les yeux fermés ? » Channa répondit que c'était un ascète et qu'il cherchait la vérité. Cela fit encore beaucoup réfléchir le Bouddha.

Dans la tradition bouddhiste Theravāda on appelle ces quatre personnes rencontrées « les Quatre Messagers célestes » — *devaduta* en pâli. On peut se demander comment on a pu appeler un malade, un vieillard et un mort des messagers célestes ? A priori, il n'y a rien là de céleste si ce n'est les réflexions profondes que ces rencontres déclenchèrent chez le Bouddha, réflexions qui finirent par lui faire quitter sa vie de prince pour s'engager dans la recherche de la Vérité. Comme vous le savez, il était déjà bien installé dans la vie familiale puisqu'il était marié et avait un fils, mais malgré son chagrin de les quitter, il s'arracha à eux et partit. Du moins, c'est ce que j'imagine même si ce n'est pas écrit dans l'histoire ! Certaines personnes pensent qu'il a quitté sa femme et son enfant froidement, sans le moindre regret, mais moi je ne le crois pas.

Pour commencer, il s'est mis à la recherche d'un maître. Il s'est dit qu'il ne pouvait pas se contenter de s'asseoir sous un arbre, qu'il avait besoin d'un guide. À cette époque existaient en Inde de nombreux groupes de chercheurs spirituels. Ils avaient tous leurs propres pratiques dont la principale était l'ascétisme. On trouve encore aujourd'hui des ascètes

indiens qui restent debout sur une jambe en plein soleil toute la journée pendant des semaines ou des mois. À l'origine de ces pratiques se trouvent deux croyances : tout d'abord que le corps physique est responsable des dilemmes existentiels des hommes, et d'autre part qu'endurer la douleur physique peut affranchir du *karma*. Cette vision du karma diffère de celle que le Bouddha exposa plus tard dans ses enseignements, mais au début il dut suivre les voies qui étaient à sa disposition.

Avec son premier maître il pratiqua la méditation et très rapidement atteint des niveaux de concentration très profonds – jusqu'au septième état d'absorption appelé le septième *jhāna*. Ce fut comme un cours intensif de méditation ! En quelques semaines il développa les mêmes capacités de méditation que son maître Alara Kalama, enseignant très réputé aux centaines de disciples. Quand celui-ci constata les capacités de Siddharta, il lui dit : « Puisque tu es aussi fort que moi, partageons ensemble la responsabilité de mes disciples ». Mais le futur Bouddha n'avait pas le sentiment d'avoir atteint ce qu'il recherchait et il refusa cette offre. Comme ce maître n'avait plus rien à lui enseigner, il chercha un autre enseignant de méditation. Avec Udakka Ramaputtha il atteint le huitième *jhāna*, état de conscience extrêmement raffiné dont on dit qu'il n'est « ni perception ni non-perception ». Son maître lui dit alors : « Je n'ai pas moi-même réalisé cet état, je ne sais pas comment tu y es parvenu. Mon père, Rama, en était capable, mais moi, à sa mort, j'ai accepté de prendre sa suite à la tête de la communauté sans avoir atteint le même niveau de conscience. Comme tu es plus avancé que moi, je te propose de prendre la direction de tous les disciples. » Mais le Bouddha refusa cette nouvelle offre.

En effet, il avait réalisé que malgré les états de conscience extrêmement raffinés auxquels il avait eu accès sans trop de difficulté, il ressentait toujours une profonde insatisfaction, *dukkha*. Une des raisons pour cela est que ces états de conscience exceptionnels ne peuvent pas être maintenus tout le temps parce qu'ils dépendent de certaines circonstances extérieures ; donc ils apparaissent et puis, au bout d'un certain temps, ils disparaissent. Or le Bouddha était persuadé que cette impermanence des phénomènes pouvait être dépassée. Comme il n'y avait plus de maîtres à sa disposition, il décida de poursuivre sa quête tout seul. C'est à ce moment-là qu'ont commencé ses années d'ascétisme. Il s'est retiré dans une forêt au nord de l'Inde et s'est joint

à un groupe d'ascètes. Il s'est soumis pendant plusieurs années à des pratiques très sévères : mangeant à peine, dormant à peine, essayant de dépasser les nécessités physiques de base, jusqu'au jour où il comprit que cette ascèse était trop extrême. La vie protégée qu'il avait menée au palais de son père avait certes été une forme d'extrême, mais celle-ci en était une autre. Il se résolut alors à manger normalement. Il accepta une offrande de riz au lait de la part d'une jeune laitière, ce qui lui redonna un peu de force et d'énergie. Il avait probablement également changé d'attitude intérieure par rapport au corps, cessé de rendre le corps responsable de toutes les souffrances du monde. Il s'assit sous ce que l'on a ensuite appelé « l'arbre de l'Éveil » et là il réalisa les Quatre Nobles Vérités.

D'abord, il s'émerveilla de sa découverte, mais aussitôt après il se dit : « Cela est tellement subtil, tellement extraordinaire. Je me demande si les hommes pourront comprendre la profondeur de cette vérité. »

# Table des matières

Enseignements et méditation .....	11
I. Introduction : le bouddhisme, les refuges et les préceptes .....	11
1. Les Trois Refuges .....	11
2. Les Cinq Préceptes .....	13
II. Première méditation assise guidée .....	18
III. Instructions pour la méditation en marchant .....	20
IV. Deuxième méditation assise .....	23
V. Instructions sur vipassanā .....	24
VI. Méditation assise vipassanā .....	28
VII. La dédicace .....	30
VIII. Questions et réponses .....	31
IX. Entretien sur le Dhamma .....	34



## DÉJÀ PARUS

### Enseignements du Refuge

- N° 01 - Ajahn Khemasiri ..... Les Refuges, les préceptes et les instructions de méditation  
N° 02 - Ajahn Suriyo ..... Le Noble Octuple Sentier  
N° 03 - Ajahn Sumedho ..... Entretiens sur le *Dhamma*  
N° 04 - Ajahn Khemasiri ..... Le non-soi  
N° 05 - Ajahn Vajiro ..... La Liberté  
N° 06 - Ajahn Akincano ..... À propos des cinq empêchements  
N° 07 - Ajahn Khemasiri ..... Entrer dans une nouvelle réalité  
N° 08 - Ajahn Sucitto ..... Les *saṅkhārā*

### Textes choisis

- N° 01 - Ajahn Thiradhammo ..... Approfondir sa pratique  
L'art de la méditation  
La joie dans la pratique spirituelle  
N° 02 - Bhikkhu Bodhi ..... Confiance  
Partir des vues pour arriver à la Vision  
Grimper jusqu'au sommet  
de la montagne  
Rencontrer les messagers divins  
N° 03 - Sister Ariya Nani..... L'essence de la vie  
Le jeu des agrégats  
Vivre à l'ombre de *Mettā*  
N° 04 - Bhikkhu Bodhi..... La co-production conditionnée  
N° 05 - Bhikkhu Bodhi ..... Qu'est-il arrivé au *Sangha* monastique ?  
N° 06 - Ajahn Sucitto ..... Incarne l'Esprit  
Discipline  
La mort et l'amitié spirituelle  
Le *kamma* et la méditation  
La pleine conscience de la marche  
*Pūja*  
Au-delà de la limite  
N° 07 - Ajahn Chah ..... Les Moines de la Forêt  
N° 08 - Bhante H. Gunaratana .. La méditation *vipassanā*  
N° 09 - Ajahn Chah ..... No Ajahn Chah  
N° 10 - Ajahn Jayasaro ..... Quelques enseignements

## À PARAÎTRE

### Enseignements du Refuge

Ajahn Candasiri ..... Bonté et Bonheur : les bases  
de la pratique spirituelle

### Textes choisis

Thanissaro Bhikkhu ..... Enseignements 1  
Thanissaro Bhikkhu ..... Enseignements 2  
Ajahn Lee Dhammadharo ..... Conserver le souffle à l'esprit,  
Leçons en *samādhi*



Enseignements du Refuge n° 1  
**Refuges, préceptes et instructions de  
méditation**

Ajahn Khemasiri

**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**

370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues  
13510 EGUILLES

Tél/fax : 04 42 92 45 28

Courriel : [refugebouddhique@orange.fr](mailto:refugebouddhique@orange.fr)

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