

Les Livrets du Refuge



Le Non-Soi

Ajahn Khemasiri

Enseignements du Refuge n° 4

Le Non-Soi

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

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

Le Non-Soi

Enseignement du
14 au 16 octobre 2005

Ajahn Khemasiri

Traduit par Jeanne Schut

Enseignements du Refuge n° 4

Nous sommes au début d'une retraite dont le thème est « le non-soi » que l'on appelle en pāli *anātta*. Ceux d'entre vous qui connaissent le Bouddhisme savent qu'il s'agit là d'un aspect tout à fait crucial des enseignements du Bouddha.

J'espère que le temps que nous passerons ensemble sera de qualité. Dans le sens bouddhiste, cela signifie que nous n'allons pas spéculer et théoriser sur *anātta* – car énormément de choses ont déjà été écrites sur le sujet –, mais que nous allons profiter de ce temps pour découvrir en nous, individuellement, dans notre expérience vécue, ce que signifie le non-soi – et puis aussi son contraire : le soi. Qu'est-ce que le soi ?

Commençons par un aperçu général de la question et puis nous passerons progressivement aux détails de plus en plus pointus.

Comme vous devez le savoir, le Bouddha n'est pas né dans une espèce de vide spirituel, mais au cœur de la civilisation indienne où la spiritualité était très vivace. Par contre, le concept et, a fortiori, l'expérience vécue d'*anātta* étaient tout à fait inconnus à l'époque. C'est le Bouddha qui, le premier, l'a mentionné sur la scène spirituelle, il y a 2500 ans. La croyance qui prédominait à l'époque en Inde était, au contraire, ce que l'on appelait *Attā* ou soi. *Attā* est une entité, une âme, qui doit traverser plusieurs vies pour se purifier jusqu'à ce qu'elle ne fasse plus qu'un avec *Brahmā* – *Brahmā* étant le terme qui désigne l'âme universelle. *Attā* est donc un peu ce que, dans la tradition chrétienne, on pourrait appeler « l'âme » et *Brahmā* serait l'équivalent du concept de Dieu. Dans ce sens, on peut dire qu'*Attā* et *Brahmā* remplissaient une certaine fonction dans la vie spirituelle des Indiens de l'époque : *Brahmā* a un rôle de

protecteur (cette âme universelle protège de la solitude que l'on peut ressentir à se retrouver perdu dans un immense univers) ; quant à *Attā*, il apporte une idée de continuité et donc un certain réconfort pour l'individu, il évite la peur existentielle souvent dure à supporter quand on croit que tout s'arrête avec la mort.

Vous imaginez alors les vagues que le Bouddha a soulevées quand il a parlé de sa réalisation d'*anāṭṭa*. Les gens ne comprenaient pas, ils ne savaient que faire de cet enseignement – d'ailleurs, le Bouddha fut souvent complètement incompris. Comme vous le savez peut-être, dans les livres sur le Bouddhisme on appelle cet enseignement « la doctrine d'*anāṭṭa* ». Mais le mot « doctrine » donne une impression de rigidité que le Bouddha n'avait certainement pas en tête quand il a parlé d'*anāṭṭa*. Il ne s'agissait pas pour lui de faire ingurgiter aux gens une nouvelle doctrine, il exprimait simplement ce que lui-même avait découvert par sa propre quête et ses propres pratiques. D'ailleurs, *anāṭṭa*, contrairement à *Attā*, n'est pas une entité en laquelle on est censé croire, mais une notion toujours présentée comme étant en relation à quelque chose.

Dans le Bouddhisme, quand on parle du concept de soi ou de personnalité, cela se fait à partir de deux visions différentes de la réalité ou de la vérité – *sacca*, en pāli. L'une est *sammuti sacca* qui correspond davantage à une vérité ou une réalité conventionnelle, la façon normale de comprendre la réalité dans le monde. L'autre est *paramāṭṭha sacca*, la vérité ultime, la compréhension spirituelle ultime. Donc quand nous parlons du soi et du non-soi, il faut faire une claire distinction entre la vérité conventionnelle et la vérité ultime.

Dans le langage de la réalité conventionnelle, nous avons tous une personnalité, n'est-ce pas ? Quelqu'un est-il venu ici aujourd'hui sans sa personnalité ? Cela pourrait être dangereux ! ... il y a aussi, bien sûr, l'apport de la psychologie occidentale qui a révélé clairement qu'il est essentiel à un bon développement humain d'avoir un sentiment clair et sain de soi, de sa personnalité. Il apparaît nécessaire que nous développiions un sentiment de soi quand nous grandissons. Quand un bébé vient au monde, il n'a apparemment aucun sens de la personnalité. Même quand il sourit divinement, comme cela arrive parfois aux bébés, on ne peut pas dire que cela témoigne d'une personnalité. D'ailleurs, je pense que si les petits enfants sont tellement attachants, s'ils ont un sourire « divin », c'est justement parce qu'ils expriment quelque chose de

« prépersonnel » – qui précède l'affirmation de la personnalité. Ils semblent n'avoir absolument aucun souci. À cet âge, les seuls problèmes éventuels sont liés aux besoins du corps. Dans ce cas, si les parents s'occupent bien de leur enfant, si l'environnement familial est bienveillant, le bébé récupèrera normalement très vite de ses petits maux physiques et montrera à nouveau ce merveilleux sourire. Si un environnement stable est maintenu tout au long de sa croissance, jusqu'à 6 ou 10 ans, ce sera un début dans la vie très positif et très sain, pour un être humain. On pourra dire : « Cette personne a toutes les conditions favorables pour développer un sentiment de soi très sain ».

Il est donc juste de dire qu'une personnalité saine naît de relations saines. Un petit être humain, encore pur dans un certain sens, ne peut que se développer sainement s'il vit des relations saines avec son entourage – avec ses parents, mais aussi tous les proches. Par contre, dans le cas contraire, l'enfant pourra souffrir de graves problèmes. Il y a eu des circonstances particulières (orphelinats en temps de guerre, etc.) où des petits enfants n'ont reçu qu'un minimum de soins, uniquement liés à la survie physique – nourriture, abri, vêtements –, mais sans aucun contact physique, aucune démonstration d'affection. On a constaté plus tard que, non seulement ces enfants étaient très perturbés, mais certains ne survivaient tout simplement pas, qu'ils mouraient assez rapidement. Ceci montre combien il est important pour notre développement intérieur d'être soutenus et entourés d'affection et de bienveillance.

En ce qui concerne les personnes réunies dans cette pièce, il est probable que nous avons tous plus ou moins reçu ce genre de soutien et de bienveillance. Peut-être n'était-ce pas l'entourage parfait, pas exactement ce que nous aurions souhaité, mais, globalement, nous avons probablement tous bénéficié d'un minimum de soutien bienveillant sinon nous ne serions pas ici aujourd'hui. Donc, en devenant adultes, nous avons non seulement été assurés d'avoir un « équipement » physique et psychologique correct, mais nous avons aussi pu commencer à réfléchir sur la vie, sur nous-mêmes et à nous poser des questions importantes.

Pour comprendre la notion d'*anātta*, il faut faire un travail d'investigation approfondie que le Bouddha a concentré sur deux domaines de recherche analytique. L'un concerne les *khandha* et l'autre la coproduction conditionnée, *paticcasamuppāda*.

Les *khandha* ou « les cinq agrégats de l'attachement », comme on dit parfois, comprennent :

- la forme ou le corps physique;
- les sensations;
- les perceptions ou la mémoire;
- les formations mentales ou pensées;
- la conscience liée aux impressions sensorielles.

Ces cinq agrégats sont en fait une description très compacte et très concise de ce que l'on pourrait appeler une « personnalité » ou un « ego ». En effet, toutes nos expériences, qu'elles soient liées au corps, à l'esprit ou au cœur, s'inscrivent dans ces cinq agrégats. Un esprit non éveillé, qui n'a pas encore trouvé la Vérité, a tendance à s'accrocher à ces cinq agrégats avec, pour résultat, qu'ils sont ressentis comme un « moi » : je suis une personne et ceci est à moi.

Quand on écoute cet enseignement du Bouddha superficiellement, on peut se dire : « Oui, c'est vrai, c'est clair, je comprends bien comment cette illusion d'un moi peut se créer » parce que, intellectuellement, ce n'est pas si difficile à comprendre. Par contre, si nous regardons comment nous menons notre vie, comment nous nous comportons, toutes les idées que nous avons sur nous-mêmes en tant que personnes, notre vie émotionnelle, nos réactions dans différentes situations de la vie, nous nous apercevons qu'il y a une énergie sous-jacente qui ne cesse de s'investir dans ce sentiment de « moi », dans cette croyance en un moi. L'enseignement sur *anātta* va donc à contre-courant de toutes nos tendances habituelles. En pāli on utilise le mot *paṭisotaḡāmi*. *Sota* c'est le flot, le courant – comme dans *sotāpanna*, « celui qui entre dans le courant » – et *paṭisotaḡāmi* c'est aller à l'encontre du courant. Or le courant, le flot « normal » des choses, est basé sur la conviction qu'un *Attā*, un « moi » existe. La difficulté, ici, réside dans le fait que l'on ne peut pas changer ce cours des choses par la volonté. Même si vous vous dites : « Oh, oui ! Le Bouddha a raison. Je pense que c'est tout à fait juste. Je crois dans cet enseignement d'*anātta* », cela ne suffira pas à vous faire basculer intérieurement dans ce sens d'un instant à l'autre, ni même d'un jour à l'autre... ni même d'une retraite de méditation à l'autre !

Donc, *anātta* n'est pas facile à mettre en œuvre, cela va demander un certain travail. C'est pourquoi tous les enseignements et les recommandations donnés par le Bouddha nous incitent à examiner les

choses de près, à chercher en profondeur de quoi est constitué ce « moi », ce qui le crée et comment nous le vivons de l'intérieur : qu'est-ce qui nous donne l'impression qu'un moi existe ? Et puis observer les conséquences de cette croyance en un moi qui serait une entité séparée. Je, moi, à moi : comment ce « personnage » mène-t-il sa vie ?

Nous n'aurons pas besoin de creuser très profondément pour voir que cette croyance, cette conviction, est à l'origine de beaucoup de problèmes et de difficultés dans la vie. L'exemple le plus flagrant est quand nous sommes en conflit avec d'autres personnes. Là, le jeu des ego est très facile à voir. Si, par exemple, nous parlons politique avec quelqu'un qui n'a pas les mêmes opinions que nous, le « je » se réveille violemment. « **Moi**, je crois que... et cette personne doit absolument quitter le gouvernement ». Si, en face, l'opinion opposée se manifeste, le sentiment de moi est très présent : ce que **je** crois, ce que **je** pense est extrêmement important et juste. Ce que toi, tu crois est absolument erroné et n'a aucun sens. Tout cela s'accompagne d'une poussée d'émotions en ébullition : nous sommes en colère, furieux, indignés, etc. Pendant ce temps, nous ne sommes pas conscients de ce qui se passe, nous sommes complètement emportés par la situation. Or, ce qui se passe, c'est que nous sommes entrés une fois de plus dans cette croyance, cette conviction d'exister en tant que soi. Nous ne le voyons pas, nous ne le disons pas, mais c'est ce que nous faisons : nous entrons dans la peau d'un « moi ».

C'est donc dans l'action que se manifeste notre croyance en un soi, pas dans l'affirmation d'un concept avec des mots. C'est ainsi que fonctionne notre esprit et, tant que nous restons ignorants et aveugles à notre **réactivité émotionnelle**, cette conviction continuera à se réaffirmer et elle se solidifiera. Nous pouvons donc passer toute notre vie, soixante-dix, quatre-vingts ans, en agissant ainsi, sans jamais nous rendre compte de ce que nous faisons en réalité. Et puis un jour, une chance se présente : quelqu'un nous en parle, ou bien nous lisons un livre à ce sujet, ou bien nous rencontrons une personne qui incarne cette façon de vivre, libre de tout « moi » et nous nous disons qu'il y a peut-être une autre façon d'agir dans le monde. Si notre vie a été semée de conflits, de stress, de difficultés en tous genres, nous chercherons d'autant plus une façon de mettre fin à toutes ces souffrances. Peut-être rencontrerons-nous une personne qui exprime, à travers sa façon d'être, d'agir, de se déplacer dans le monde, qu'elle

n'est pas aussi prisonnière des problèmes, des pensées, des émotions et des sensations que ceux qui ont une vue étroite d'eux-mêmes. Il est possible que nous ne fassions pas le lien avec *anātta*, que nous soyons simplement impressionnés par la façon d'être d'une personne qui a travaillé en profondeur sur cette question de soi. Une telle rencontre peut être déterminante. C'est contagieux. On est touché et on se demande si cette forme de libération est possible pour nous aussi. Mais il arrive souvent que l'on se dise ensuite : « Oh non, ce n'est pas pour moi. Moi, je suis un cas désespéré, cela fait tellement longtemps que je vis dans l'ignorance, dans les émotions, je n'ai aucune chance d'y arriver. Cet être réalisé, ce maître, est un génie spirituel, il est très exceptionnel. Alors, pour moi, ça ne marchera pas. » Dans la seconde même, vous passez de l'inspiration la plus haute où vous entrevoyez la libération, à la chute dans les vieux schémas de croyance en *Attā*, en un moi. Cela n'a rien d'exceptionnel, car il faut davantage qu'un modèle inspirant pour parvenir à se libérer du soi. Ce ne sera probablement qu'un déclencheur. Par contre, le Bouddha a donné des enseignements, il a montré un chemin systématique de formation, d'entraînement. Mais pour suivre ce chemin, il faut véritablement être engagé dans une dynamique de recherche, car nous avons affaire à des forces opposées très puissantes en nous. Alors, si nous n'y mettons pas tout notre cœur, nous ne ferons probablement guère de progrès.

Ceci est d'autant plus vrai si on a l'occasion d'entendre des enseignements spirituels qui montrent qu'une croyance étriquée et limitée en un sentiment de personnalité est source de grande souffrance. On découvre que, si nos pensées sont constamment orientées dans la sphère de la personnalité, elles tournent en rond comme un hamster sur sa roue et qu'il n'y a aucune issue. Les enseignements bouddhistes proposent d'examiner ce sentiment de soi, cette croyance en un soi et de voir ce que cela représente réellement. Comment ce sentiment naît-il ? Qu'est-ce qui contribue à lui donner vie ?

On trouve beaucoup de passages à ce propos dans les Écritures bouddhistes. Par exemple, il y a un dialogue entre un *upāsikā*, un disciple laïc du Bouddha, Visaka, et une *bhikkhuni*, une nonne, appelée Dhammadina. Le disciple demande à la nonne : « Comment et pourquoi cette notion de soi apparaît-elle ? » Dhammadina répond : « En premier lieu, c'est à cause de l'attachement aux cinq *khandha*, aux cinq agrégats qui constituent le corps et le mental. Cet attachement se produit parce

qu'il y a désir sous différentes formes – *kammattṭānha*, *bhavataṇhā* et *vibhavataṇhā*, autrement dit, d'une part, dans les différentes manières dont nous abordons le monde et les objets extérieurs et, d'autre part, dans notre relation à nous-mêmes, l'image que nous créons de nous-mêmes ».

– *kammattṭānha* se rapporte au monde sensoriel et passe donc par les organes des sens. Dhammadina a précisé qu'il s'agit d'un type de désirs sensoriels qui se manifestent par une constante recherche du plaisir dans les objets des sens, à l'extérieur. Même si on le sait plus ou moins, quand on n'est pas attentif, on ne se rend pas compte que ce processus fonctionne en permanence.

– Pour traduire *bhavataṇhā* on emploie souvent le mot « devenir » ou « existence ». C'est quelque chose d'assez subtil ; c'est le sentiment, que nous partageons tous, de désirer exister. C'est cette force qui nous a fait venir à l'existence et qui nous pousse à désirer continuer à exister. Mais il y a aussi une forme intérieure de ce désir qui correspond à l'envie, à la nostalgie. Ces deux formes conjuguées donnent naissance à une identité émotionnelle. Celle-ci se manifeste, par exemple, quand nous recherchons des satisfactions sur le plan intellectuel ou bien dans la façon dont nous nous percevons, l'image que nous créons de nous-mêmes, etc.

– Quant à *vibhavataṇhā*, c'est le contraire. C'est le désir de ne pas exister, de ne pas être ici, l'envie de ne rien devenir. C'est le désir d'annihilation. Cela correspond, au niveau de l'expérience, à un sentiment de lassitude, d'épuisement. Quand on s'est donné beaucoup de mal pour obtenir quelque chose dans le domaine sensoriel, émotionnel ou intellectuel, on peut en arriver à éprouver une grande lassitude. Souvent la réaction est alors d'aller se coucher – c'est effectivement la forme d'annihilation la plus commune, comme si sombrer dans le sommeil nous donnait la possibilité de ne plus exister. C'est à un niveau très superficiel, mais cela se produit tous les jours ! Dans l'état de sommeil, nous sommes libres de l'ampleur des expériences sensorielles conscientes qui nous assaillent, agréables ou désagréables, tout au long de la journée. *vibhavataṇhā* peut également être une forme de lassitude par rapport à la vie en général quand on n'en comprend pas le sens. Cela peut entraîner la dépression ou le désespoir, au point même de désirer se suicider – ce qui revient à croire que, en tuant le corps, on tue tous ses problèmes.

Toutes ces formes de désirs peuvent aussi avoir des manifestations beaucoup plus subtiles. D'ailleurs, Dhammadina dit aussi : « Le désir d'exister fait déjà partie du désir de ne pas exister ». *Taṇhā* n'est donc pas nécessairement lié à un objet particulier de désir ou d'aversion, c'est plutôt le résultat d'un esprit ignorant qui cherche à se renouveler dans l'existence. Dans les enseignements bouddhistes, on parle de différents niveaux d'existence dans lesquels les êtres viennent s'incarner en fonction de leur karma.

Visaka a demandé comment il était possible de mettre fin à ce cycle de *saṃsāra*, comment se libérer de ce dilemme. Et la réponse fut : « En abandonnant complètement toutes ces formes de désir, cette soif d'exister ». *Taṇhā* est parfois traduit par « soif », ce désir brûlant de boire de l'eau fraîche quand il fait extrêmement chaud. C'est ce même désir que les êtres humains éprouvent pour l'existence – probablement à un degré bien supérieur à la soif par une journée brûlante. Or la volonté ne peut rien face à cette soif. Il va falloir utiliser une approche beaucoup plus habile pour s'en libérer.

Comment donc abandonner cette soif d'exister, sachant qu'elle est à l'origine de toutes les formes de souffrance ? La réponse est : en suivant le Noble Octuple Sentier enseigné par le Bouddha. Si vous développez cette pratique, si vous l'intégrez véritablement dans votre vie, elle vous conduira à l'extinction de tout désir.

Si, dans cet éclairage, nous considérons ce que nous vivons ici et maintenant, les sentiments, les émotions et les pensées qui nous animent, nous verrons qu'il y a une tendance à nous tourner en permanence vers les « objets » intérieurs et là, soit quelque chose nous plaît et nous essayons de le retenir ou le multiplier, soit quelque chose nous déplaît et nous le refusons, nous le rejetons. Par exemple, je n'aime pas la colère, la peur ou la jalousie que je ressens en ce moment et je veux que cela disparaisse. Il s'agit d'une réaction très immédiate, impulsive qui se produit en nous sans que nous y réfléchissions consciemment. C'est ainsi que la plupart des gens vivent leur vie.

Le Bouddha a dit que c'est le sort des êtres non éveillés, du « soi » non éveillé. La personne non éveillée passe son temps à repousser ce qu'elle n'aime pas et à s'accrocher à ce qu'elle aime et qui lui procure du plaisir. Le Bouddha a même inventé un mot pour décrire de tels êtres : *puṭhujjana*. Ce sont tous les êtres qui sont en constante réaction par

rapport à la vie – que ce soit des événements extérieurs ou intérieurs – sur la base de l'ignorance, du désir et de l'aversion. Quant à l'être qui cesse de fonctionner comme cela, on l'appelle un *ariyapuggala* – un autre mot que le Bouddha a inventé pour parler du « soi ». C'est quelqu'un qui a dépassé cette tendance à rejeter les choses ou à s'y accrocher, quelqu'un dont l'esprit et le cœur sont libérés. L'*ariyapuggala* est donc ce type de personnalité. Ceci nous montre que le Bouddha n'avait rien contre la personnalité en soi. D'ailleurs, ceux d'entre vous qui ont eu la chance de rencontrer un être éveillé, ou au moins partiellement éveillé, ont dû se rendre compte que ces êtres font preuve de beaucoup de personnalité ! Bien sûr, il s'agit d'un autre type de personnalité que chez les personnes non éveillées – c'est une personnalité libre de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion –, mais cela ne signifie pas que tous les *ariyapuggala* se comportent exactement de la même façon ! Tous les êtres éveillés ne sont pas des copies conformes les uns des autres. Ils ont certains traits de caractère qu'ils vont probablement garder jusqu'à leur dernier jour et il n'y a rien de mal à cela quand on est un *ariyapuggala*, quand on est totalement éveillé à la vérité, car il n'y a aucun besoin sous-jacent de s'y attacher.

Pour reprendre la conversation entre Visaka et Dhammadina, Visaka dit encore : « Vous avez expliqué comment le soi apparaît : par le désir sensoriel, par le désir d'exister et de devenir et par le désir opposé de rejet de l'existence et d'annihilation. Maintenant, dites-moi comment on peut y mettre fin ». Dhammadina répondit : « En abandonnant complètement ces trois différentes formes de *taṇhā*. C'est alors que cette vision erronée de la personnalité, du moi, s'achève. » Visaka a répondu : « Très bien, mais comment y parvient-on ? » et Dhammadina dit : « En suivant le Noble Octuple Sentier qui mène à la libération de *taṇhā*, du désir et de l'aversion. »

Le Noble Octuple Sentier est donc un enseignement très important. Il ne s'agit pas seulement de savoir que ce Sentier existe, bien sûr. Il faut le connaître bien pour pouvoir le pratiquer, savoir comment il se déroule. Comme vous le savez certainement, il constitue la partie essentielle des enseignements du Bouddha. Le Noble Octuple Sentier peut être pratiqué à tout moment et en tous lieux. Nous en parlerons plus tard.

Continuons avec le second domaine d'investigation lié à la notion d'*anātta*, celui qui est centré sur l'enseignement de l'interdépendance ou

coproduction conditionnée – *paticcasamuppāda* – en pāli. Il s'agit d'un enchaînement de 12 causes et effets qui ont pour origine l'ignorance et pour conséquence inévitable la souffrance. La formulation de cette loi, à la fois extrêmement précise et concise, a permis au Bouddha de synthétiser les choses, de montrer ce qui se passe à l'intérieur d'un être humain dans un contexte donné. Elle est parfois exprimée de manière générale en ces termes : « Quand ceci est, cela est. Quand ceci apparaît, cela apparaît ». Et le contraire est aussi vrai, bien sûr : quand les conditions changent et que certaines choses ou phénomènes arrivent à leur terme, les phénomènes qui en découlaient disparaissent.

Au début de l'enchaînement du *paticcasamuppāda* on trouve l'ignorance, l'aveuglement, *avijjā*. Dans la tradition tibétaine, on a illustré ceci sous la forme d'une « roue de la vie » et, au début de la roue, l'ignorance est représentée par un aveugle qui avance, son bâton à la main.

Il faut savoir que le *paticcasamuppāda* a été interprété de deux manières différentes. L'une, que l'on trouve dans les Commentaires, décrit le cycle des 12 facteurs sur trois vies, mais les maîtres de la Tradition de la Forêt accordent peu de crédit à cette interprétation. Leur manière d'interpréter la loi de l'Interdépendance consiste à observer comment nos différentes impressions apparaissent et disparaissent d'un moment à l'autre en un enchaînement extrêmement rapide de réactions mutuellement conditionnées. Le Bouddha a dit que, la nuit de son éveil, sous l'arbre de la *Bodhi*, il avait pénétré la loi d'Interdépendance, qu'il l'avait vue se dérouler intégralement grâce à la vision pénétrante et à la sagesse. Or il est peu probable qu'une compréhension aussi profonde et aussi déterminante soit liée à des vies passées et futures – d'autant que le Bouddha avait depuis longtemps atteint la connaissance des vies passées. Voir dans les vies passées et futures ne signifie pas être libéré, avoir atteint l'éveil total. Il ne s'agit « que » de pouvoirs psychiques, si l'on peut dire. Le véritable pouvoir, c'est comprendre comment nous créons et recréons notre propre monde et, en conséquence, notre propre souffrance.

Donc, quand le Bouddha a réalisé la loi d'interdépendance, toutes les formes de souffrance, même les plus subtiles, ont été complètement abandonnées et définitivement effacées. Le Bouddha en fut lui-même stupéfait, au point de se dire : « Ceci est incroyable. Je me demande si quiconque pourra parvenir à le comprendre. » Il est donc resté assis quelques jours sous l'arbre de la *Bodhi*, baignant dans l'émerveillement.

D'abord, il s'est dit : « Personne ne va comprendre, c'est trop subtil. Il est impossible d'enseigner une telle chose » et puis il a changé d'avis. On raconte que *Brahmasahampati*, un *deva* de la sphère céleste, s'est approché du Bouddha et lui a dit : « Oui, cette réalisation est très subtile, mais pourriez-vous, par compassion, l'enseigner aux êtres qui n'ont qu'un peu de poussière dans les yeux ? ». Si le Bouddha n'avait vraiment pas voulu enseigner, ce *deva* n'aurait probablement pas pu l'en persuader, mais il se trouve qu'il était déjà prêt à céder. En effet, avant l'arrivée du *deva*, il avait réfléchi et comparé les êtres humains à des lotus sur un lac. Comme vous le savez, les lotus sortent du fond de l'eau et tous leurs pétales finissent par s'élever au-dessus du niveau de l'eau. Dans le bouddhisme, un lotus qui ne touche plus l'eau est symbole de l'Éveil, de l'épanouissement du cœur. Donc, le Bouddha s'est dit : « Il y a des lotus qui sont encore fermés sous l'eau, d'autres qui sont à peine sortis de l'eau et d'autres qui sont totalement épanouis, dont les pétales ne touchent même plus l'eau et qui jouissent pleinement du soleil » et il a fait l'analogie avec les différents stades de développement spirituel des êtres humains.

Nous sommes tous, ici, dans cette pièce, à des niveaux de développement différents. Il est bien sûr tout à fait inutile de se comparer les uns aux autres. Quand on dit : « Je suis plus avancé que toi », on sait tout de suite ce qui s'exprime ainsi, n'est-ce pas ? Mais il est important de savoir, pour nous-mêmes, où nous en sommes, quelle est notre réalité intérieure. Peu importe notre degré de névrose, de mauvaise compréhension des choses, d'incapacité à gérer nos émotions. Dès que la lumière du soleil brille sur le lotus, il commence à s'épanouir – pour nous, dès que la lumière du Dhamma pénètre notre vie, nous commençons à nous ouvrir. C'est quelque chose que l'on ne peut pas forcer. Essayez de tirer la tige d'un lotus pour le faire sortir de l'eau plus vite ! Il faut attendre, attendre qu'il ait reçu assez de soleil, et puis le lotus sortira de lui-même. Mais il faut quand même du soleil ! Il ne faut pas croire que les choses vont arriver d'elles-mêmes, qu'il n'y a rien à faire. Un engagement intérieur est nécessaire, il y a des formes d'énergie à mettre en route, des choses à faire. C'est pourquoi, dans la tradition bouddhiste, plusieurs enseignements pratiques sont proposés pour développer la méditation, la contemplation.

Comment aborder ce thème du non-soi dans son expérience intérieure ? Quel serait pour nous le premier contact avec cet aspect de

l'enseignement ? Je pense que ceci pourrait être une expérience très intéressante et c'est certainement un sujet d'étude très bénéfique. Si nous n'avons pas complètement réalisé *paramāṭṭha sacca*, la Vérité ultime et donc que nous fonctionnons à partir de cette vision limitée d'être une personne, c'est tout à fait acceptable. Comme nous l'avons dit, on ne peut pas forcer le lotus à sortir de l'eau en tirant sur sa tige. Chaque chose en son temps. Par contre, ce que nous pouvons faire, dans notre pratique quotidienne comme au cours de ce week-end, c'est développer une compréhension de comment ce sentiment de soi se manifeste et à quel moment cela nous crée des problèmes. Nous pourrions prendre conscience de comment cet attachement étriqué au sentiment de qui nous sommes et ce que nous sommes nous cause toutes sortes de difficultés. Je pense vraiment que ce serait une découverte très profitable et chacun peut décider pour lui-même jusqu'où il souhaite aller dans ce processus d'exploration.

Je vais, à présent, donner des instructions générales de méditation ou de contemplation qui nous mettront davantage en contact avec notre thème d'*anāṭṭa*. J'espère que vous pourrez continuer à les utiliser après ce week-end et que vous pourrez les intégrer à votre vie quotidienne. Souvent, en parlant de ce que le Bouddha a découvert au moment de son Éveil, les gens disent : « Oh, tout cela est trop subtil, trop difficile pour moi, je ne peux pas m'en servir, ce n'est bon que pour les moines et les nonnes. » Je ne suis pas d'accord. Il est certain que les moines et les nonnes ont une position privilégiée dans le sens qu'ils ont plus de temps à consacrer à cette tâche, mais le Bouddha a exhorté tous ses disciples – moines et nonnes, hommes et femmes laïcs – à suivre toutes les étapes du Sentier et pas un simple bout de chemin. L'Octuple Sentier a beaucoup à offrir à chacun de nous, où que nous en soyons aujourd'hui.

Je voudrais vous demander de garder un esprit très ouvert, de ne pas avoir d'idées préconçues sur comment ce travail de réflexion sur le sentiment d'être un « moi » devrait se poursuivre et où il pourrait mener. C'est comme cette histoire de Vaccagota que l'on raconte souvent dans les *Sutta*. Vaccagota était un ascète religieux qui voulait forcer le Bouddha à faire des déclarations claires et nettes sur des points doctrinaux majeurs. Il s'est donc rendu auprès du Bouddha, lui a rendu hommage avec beaucoup de respect et a dit : « Gautama, j'ai entendu dire que tu enseignais que le soi existe ». Le Bouddha n'a rien répondu. Alors Vaccagota s'est dit : « Bon, peut-être devrais-je tourner la question

à l'envers » et il enchaîna : « Alors, Gautama, je suppose que tu enseignes que le soi n'existe pas ». Mais, là encore, le Bouddha a gardé le silence. Vaccagota est resté perplexe. Il s'est levé, a secoué la tête et puis il est parti. Il n'avait pas compris la réponse du Bouddha – pas à ce moment-là, mais il l'a comprise plus tard. Par chance pour nous, Ananda, le cousin et serviteur du Bouddha avait entendu la conversation et était, lui aussi, resté perplexe. Il a dit au Bouddha : « Quand on vous a demandé s'il y avait un soi et s'il n'y avait pas de soi, vous êtes resté muet. Comment dois-je comprendre cela ? »

Le Bouddha a répondu : « Si j'avais dit que le soi existe, je serais allé dans le sens de tous ces enseignants, ces ascètes et ces théoriciens qui soutiennent une vision éternaliste du monde, une croyance en une âme éternelle. Si j'avais dit que le soi n'existe pas, je serais allé dans le sens de tous ces enseignants, ces ascètes et ces théoriciens qui soutiennent une vision nihiliste du monde. De plus, si j'avais dit que le soi existe, n'aurais-je pas été à l'encontre de tout ce que j'ai enseigné jusqu'à présent ? Mais si j'avais dit « il n'y a pas de soi », cela n'aurait-il pas créé une terrible confusion en Vaccagota ? Il aurait pensé : « Je suis arrivé ici persuadé que j'avais un moi et tout à coup m'en voilà dépouillé ».

Cette histoire montre que le Bouddha adaptait ses enseignements à ses auditeurs parce que, dans d'autres situations, il a répondu à cette même question de façon totalement différente. Dans ce cas précis, il ne voulait pas que Vaccagota s'accroche à une autre croyance, car il en avait déjà beaucoup, comme nous tous : nous avons déjà beaucoup d'idées et d'opinions. Et même si nous n'avons qu'une seule croyance, c'est probablement la croyance en une entité indépendante appelée « je » ou « moi » ou « mien », or, c'est sur ce thème que je voudrais vous encourager à travailler.

Alors, si cette suggestion éveille en vous un sentiment de malaise, voire de peur, ne cédez pas trop vite à cette réaction. Vous découvrirez peut-être derrière ce malaise des idées toutes faites, sans fondements, qui pourront facilement se dissiper à la lumière de la compréhension de la vision pénétrante. Donc si cet enseignement paraît d'une quelconque manière menaçant ou intimidant, posez-vous la question : « Qu'y a-t-il en moi qui se sent inquiet ? Qu'est-ce qui ressent ce malaise ? » Et là, nous avons déjà entamé notre travail d'exploration qui correspond exactement à cet enseignement : observer, examiner, avec une attitude très ouverte.

Il est plus important ici de poser des questions que de vouloir absolument obtenir des réponses. Se poser des questions à soi-même et attendre de voir les réponses qui montent de sa propre investigation intérieure. Je ne peux pas vous dire qui vous êtes, mais vous pouvez le découvrir par vous-même – découvrir qui vous êtes... ou, bien sûr, qui vous n'êtes pas ! Les deux vont de pair. Je crois que c'est un travail très intéressant, pas seulement pour une retraite, mais pour toute la vie.

Pour en revenir à la notion d'*anātta*, c'est-à-dire au concept de non-soi, elle se rapporte aux différentes façons dont nous, individus, nous identifions en permanence à tout ce qui nous arrive. En permanence ! C'est pourquoi cet enseignement est très difficile à pleinement réaliser.

Vous vous souvenez de la conversation entre Visaka et Dhammadina ? Visaka a demandé à la nonne d'où naissait notre sentiment d'être une personne et elle a répondu qu'il venait en premier lieu des *khandha*, les cinq agrégats de l'attachement. Et quand Visaka a demandé : « Comment peut-on mettre fin à toutes les formes de désir qui sont à l'origine de l'apparition du moi ? », la nonne a répondu : « En suivant le Noble Octuple Sentier ».

Nous allons donc reprendre quelques aspects de l'Octuple Sentier, en commençant par le diviser en trois parties : *sīla*, *samādhī* et *paññā*.

Sīla est l'aspect éthique, la conduite morale. Normalement pendant une retraite dans un monastère, les participants doivent s'engager à respecter les Huit Préceptes. Les cinq premiers sont des préceptes éthiques et les trois autres des préceptes de renoncement ou de simplification. Les cinq premiers sont assez évidents : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, ne pas avoir de relations sexuelles et ne pas prendre d'alcool ou de drogues. Tout cela est assez basique. Je suppose que toutes les personnes ici sont honnêtes et ne sont pas venues avec l'intention de voler, mentir, etc. Mais à un niveau plus subtil, ces préceptes nous poussent à considérer également notre attitude intérieure, à développer des qualités saines et positives en relation avec ces préceptes exprimés négativement. Par exemple, le pendant positif de « ne pas tuer » est : accueillir tout et tout le monde avec *mettā*, un cœur bienveillant, avec gentillesse et amitié. Quant au deuxième précepte, « ne pas voler », qui est assez facile à suivre, son pendant positif consiste à développer la générosité. En ce qui concerne le côté

relationnel, au lieu de toujours chercher à attirer, on peut apprendre à considérer l'autre comme un compagnon spirituel sur le chemin du *Dhamma*. Il s'agit de changer notre façon de percevoir les gens. Quant au précepte sur le mensonge, en réalité c'est l'ensemble des faits de parole qui est concerné.

Nous sommes ici dans un contexte privilégié qui encourage et facilite l'application de ces préceptes, mais il ne faut pas non plus trop s'y attacher. Dans le quotidien nous pouvons également mener une vie simple, en limitant les distractions, les bruits inutiles, les paroles inutiles et en restant à l'écoute de nos réactions par rapport aux stimulations du monde. Par exemple, si on vous suggère de renoncer à quelque chose, qu'est-ce que cela éveille en vous ? Ce qui va être stimulé, à ce moment-là, c'est une partie de votre personnalité, une partie de votre « moi ». « Je n'aime pas être forcé de renoncer aux choses, ça ne me plaît pas, c'est inutile et ce n'est pas ce que le Bouddha a enseigné ! » Nous trouvons toujours des excuses pour justifier nos désirs et nos résistances. Comme le Bouddha l'a souligné, la pratique qui consiste à voir *anātta* nous fait aller à contre-courant de tous les schémas habituels de comportement. Il va donc nous falloir être très attentifs à la façon dont nous conduirons notre exploration. Si nous déployons beaucoup de force et de volonté pour remonter ce courant, c'est encore un aspect de la personnalité qui veut prendre le contrôle de ce travail ; si, au contraire, nous ne voulons faire aucun effort et décidons de laisser les choses se faire « naturellement », c'est encore un trait de la personnalité qui préfère ce type d'approche. Il va donc falloir nous appuyer sur quelque chose de plus fort que nous devons reconnaître.

Tout d'abord : quelle est notre attitude quand nous entrons en contact avec notre monde intérieur ? Comment, de quelle façon, entrons-nous en contact avec nous-mêmes ? Et là, dès ce premier pas, nous pouvons voir quel type de tendance va nous influencer : ce sera peut-être *mettā*, la gentillesse, l'acceptation de nous-mêmes tels que nous nous ressentons dans l'instant, ou bien l'aversion : nous faisons ce travail parce que nous voulons vraiment changer, parce que nous ne nous aimons pas : « Je veux méditer pour devenir quelqu'un d'autre ». C'est ainsi que, dès le début, nous pouvons découvrir comment nous envisageons ce travail et ce que nous ressentons à cette perspective. Si, par exemple, nous avons des tendances négatives par rapport à notre « moi », plutôt que nous dire : « Oh, j'ai un besoin urgent de *mettā*, il faut que je recouvre tout cela

d'une bonne couche de *mettā* » il sera peut-être plus judicieux d'observer un peu les choses avant : comment cette attitude négative apparaît-elle ? Qu'est-ce que je ressens quand je constate que j'ai une image si négative de moi ? Où est-ce que je ressens cette souffrance ? Et si nous y parvenons, ce sera déjà un acte de gentillesse, de bonté envers nous-mêmes. Nous pouvons même en rester là pendant un moment. Il ne s'agit pas de se forcer à changer. Le changement s'opérera effectivement de lui-même, à condition que nous restions très attentifs, à l'écoute de nous-mêmes et en y ajoutant certaines qualités mentales, la plus importante étant *sati*, l'attention ou claire conscience. On peut dire que *sati* est la capacité à recevoir la vie et tous les événements de la vie tels qu'ils sont dans l'instant.

Voilà notre point de départ sur le plan pratique : être conscient de notre attitude intérieure vis-à-vis de nous-mêmes. À partir de là nous pourrions développer l'observation plus finement, plus profondément, et découvrir les méandres de notre vie intérieure. Nous pourrions découvrir les points d'attachement, les endroits où nous investissons un sentiment de soi qui place des conditions sur notre vécu. Les situations où l'on se dit : « Ceci ne devrait pas arriver, ce n'est pas ce que je veux » et les autres, les situations agréables que l'on voudrait enfermer dans un bocal : « Oh, c'est fantastique. Je veux que ça dure ».

Ainsi, nous voyons clairement que la tendance à rejeter et la tendance à conserver créent toutes deux des problèmes. Nous arrivons alors à la position intermédiaire que le Bouddha a appelée la Voie du Milieu et l'Octuple Sentier est précisément cette Voie du Milieu qui évite les extrêmes. C'est un peu comme la vie du Bouddha avant son Éveil. Il a très bien connu ces deux tendances. Il a d'abord eu une vie de plaisirs au palais de son père – et c'est comme une image ou un symbole de l'attachement aux expériences agréables – ; ensuite il a mené une vie très dure d'ascète où il faisait porter à son corps la responsabilité de l'insatisfaction qu'il ressentait ; et puis, un jour, il s'est dit : « Non, aucune de ces deux voies ne peut être juste ; elles sont trop extrêmes », ce qui l'a conduit à la compréhension suivante : « La voie du milieu est la seule qui permette de comprendre et de pénétrer la Vérité ».

Avec les préceptes nous avons donc abordé la partie éthique de l'Octuple Sentier, *sīla*, qui comprend l'action juste, la parole juste et la façon juste de gagner sa vie.

La seconde partie est *samādhi* : l'utilisation juste de l'énergie ou effort juste, l'attention juste et la concentration juste. Par notre pratique ici, en méditant, en développant l'attention, nous avons – je l'espère, en tout cas – inclus ces trois autres facteurs qui s'appliquent davantage aux exercices pratiques de la méditation. Nous n'avons peut-être pas développé tous ces aspects à la perfection pour le moment, mais c'est normal. Tout ne doit pas être absolument parfait dès le départ. Le mot « juste » qui se trouve devant tous les facteurs du Noble Octuple Sentier est avant tout un panneau indicateur qui nous permet d'avancer dans la bonne direction. Nous ne saurons que notre attitude a été juste que si le résultat de notre action est juste. Ce fruit de notre travail correspond à un approfondissement de notre compréhension et de notre sagesse.

Quant aux deux facteurs qui complètent l'Octuple Sentier, ils correspondent à la partie *paññā*, la sagesse. Ce sont, en fait les tous premiers facteurs sur la liste : la vue (ou vision) juste et l'intention (ou orientation) juste.

La position de la vue juste en début de liste ne signifie pas qu'il faille absolument parfaire ce facteur avant de pouvoir passer aux suivants. Quant au second facteur, l'intention juste, *sammā saṅkappa*, il est lié à notre attitude. Il comprend trois aspects : le premier est *nekkhamma*, que l'on traduit souvent par « renoncement ». Il ne s'agit pas de partir dans le désert et vivre en ermite, mais plutôt d'une attitude intérieure : renoncer à tout ce qui, en nous, cherche à s'affirmer égoïstement, à renforcer le sentiment de « moi ». Renoncer également, peu à peu, à toutes ces tendances qui nous poussent à vouloir posséder, à acquérir et à s'accrocher à ses possessions. À l'extérieur, il s'agira d'objets matériels et de relations humaines ; à l'intérieur, ce sera le désir de posséder certains états d'esprit ou états émotionnels. Dans tous ces domaines, nous devons pratiquer le renoncement, renoncer à « posséder » cela. Bien sûr, ce renoncement ne peut pas se faire par la volonté. On ne peut pas décréter un jour : « À partir de maintenant je ne posséderai plus rien, c'est fini, j'en ai assez ».

Ainsi, même quand on a souffert de la possessivité dans les relations – au niveau du couple, par exemple – on constate que l'on a du mal à changer de comportement. La raison en est qu'il y a quelque chose de très profond en nous qui renforce cette tendance à s'accrocher, à s'attacher, à posséder. Nous ne trouverons la clé que grâce à une investigation intérieure – *yonisomanasikāra*, en pāli. *Yoni* signifie

l'origine, les entrailles maternelles et *manasikāra*, c'est la réflexion, la recherche de compréhension par la sagesse. *Yonisomanasikāra* signifie donc rechercher l'origine, la source de ces phénomènes qui existent en nous, dans notre cœur-esprit. Tel est le but de nos exercices de méditation : aller à la source du sentiment de « moi » et de « mien » et identifier ces tendances dès qu'elles se manifestent. Quand on est très vigilant et très présent, on y voit clair et on ne se laisse plus prendre au piège. Quand le mental s'aventure vers l'extérieur pour se saisir d'un objet, on voit immédiatement qu'il y a aussi en nous un cœur-esprit qui est libre de tout cela, totalement libre.

Je crois qu'il est très important pour nous de savoir cela, car nous vivons dans une culture où il est dit que nous sommes nés « mauvais », porteurs d'un péché originel. Dans le Bouddhisme, au contraire, il existe plusieurs termes pour décrire la pureté et la clarté originelles de l'esprit – Ajahn Chah l'appelait simplement « l'esprit originel ». La question suivante sera, bien sûr : « Comment atteint-on cet esprit qui a l'air si merveilleux ? » La réponse que l'on donne, en général, c'est que les *kilesa* – ces aspects de notre expérience que sont l'illusion (l'ignorance des choses telles qu'elles sont), la confusion, le manque de clarté, les pollutions mentales – doivent être considérés comme des « visiteurs » dans le cœur-esprit. Ce ne sont pas les véritables habitants du cœur, ils ne le possèdent pas, même si nous avons parfois l'impression contraire, l'impression qu'ils nous possèdent ou que nous les possédons. Nous risquons de le croire jusqu'au jour où nous faisons l'expérience d'une autre réalité, de cette dimension plus vaste. Cette expérience ne sera peut-être d'abord qu'un bref éclair de compréhension au cours d'une méditation, mais ce sera suffisant pour nous indiquer la bonne direction et la véritable nature de notre cœur – le cœur n'est pas qu'un espace rempli de problèmes ! Bien sûr, ce bref aperçu ne suffira pas, il faudra ensuite y travailler davantage, mais il nous aura apporté un encouragement et une dynamique qui nous permettront de nous lancer sur la voie.

Pour en revenir à *sammā saṅkappa*, en plus du renoncement il inclut un autre facteur : *mettā*, souhaiter du bien à tous les êtres, ouvrir son cœur avec bienveillance à soi et aux autres. Ceci n'est possible que si l'on renonce, au moins jusqu'à un certain point, à l'égoïsme et l'égoïsme. L'égoïsme n'est pas forcément ce que l'on entend habituellement par ce terme, c'est aussi faire tourner le monde autour de ses propres

préoccupations – « mes difficultés, ma fatigue, mes idées, mes aspirations... » – car cette attitude peut bloquer notre ouverture bienveillante et amicale envers les autres. C'est pourquoi le Bouddha a recommandé que nous pratiquions *mettā* régulièrement, même si cela signifie faire un effort et se bousculer un peu, parce que ne le pratiquer que de temps en temps n'apporte pas de résultats très convaincants. Cette pratique ne consiste pas à évoquer de belles images toutes roses de nous-même et des autres, une espèce d'autosuggestion qui nous transporte agréablement. Non, c'est un entraînement systématique à aller contre la tendance, engrainée dans notre esprit, à la négativité et à l'aversion. Cette tendance à l'aversion a de nombreuses couches, certaines sont assez grossières – « Je ne m'aime pas du tout » – et d'autres plus subtiles, comme ne pas s'accepter soi-même tel que l'on est, avec toutes ses imperfections. Dans tous les cas, on ne se rend pas compte que ne pas s'accepter ou refuser ses imperfections ne fait que créer et renforcer une énorme image de soi, d'*Attā*. Vous connaissez certainement des personnes qui ne font que parler de leurs problèmes et d'elles-mêmes, qui n'ont pratiquement rien d'autre à dire. Ce faisant, elles semblent se rabaisser, se juger négativement, mais, en même temps, elles créent un gros « moi », n'est-ce pas ? Ce qu'elles disent en réalité c'est : « Moi et mes problèmes, nous sommes tellement importants ! ». C'est le fruit d'un intérêt exagéré pour soi. C'est le piège caché qui finit par nous emprisonner dans le « moi et mes problèmes à moi » autant que le piège évident qui consiste à gonfler son ego. Les prétentieux qui se mettent en évidence sont faciles à critiquer, mais les personnes qui se rabaissent et se lamentent sur leurs problèmes attirent plutôt la compassion. C'est très bien d'éprouver de la compassion, mais ces personnes auraient peut-être aussi besoin parfois d'être un peu secourues !

Aider, assister ceux qui sont malheureux, c'est pratiquer *sammā saṅkappa*, l'intention juste, l'attitude juste du cœur. *Karuṇā*, la compassion, *mettā*, la bienveillance pour tous les êtres et *nekkhamma*, le renoncement, sont tous inclus dans cette juste attitude du cœur.

Avant l'intention juste, sur l'Octuple Sentier, il y a *sammā dhiṭṭi*, que l'on traduit généralement par la « vue juste » ou la vision juste des choses. Cet aspect est très lié à la compréhension de l'action : la façon dont nous agissons et les résultats que nous récoltons. Avoir une « vue juste » signifie que nous comprenons notre attitude, notre intention, au

moment où nous agissons et que nous avons pleinement conscience que cette action aura inévitablement des conséquences. C'est ce que l'on appelle *kamma vipāka* : *kamma* au sens bouddhiste signifie simplement « action » ou plus précisément action intentionnelle et *vipāka* est le résultat de l'action. Attention à ne pas donner au mot *kamma* (ou *karma*) le sens d'une fatalité qui nous arrive par hasard, c'est au contraire une chose que nous générons par nos actions volontaires et conscientes.

La loi du karma, c'est que toute action commise volontairement par le corps, la parole ou l'esprit entraîne des résultats appropriés. Une distinction est faite entre le karma « sain » *kusala kamma* et le karma « malsain » *akusala kamma*, mais nous ne pouvons faire cette distinction que si notre esprit est suffisamment clair. Si nous jugeons à partir de nos habitudes, des schémas de conduite que nous avons développés tout au long de notre vie, la plupart du temps aveuglément, nous nous plaindrons toujours que la vie n'a aucun sens et qu'elle ne nous apporte ni la clarté, ni la satisfaction, ni la paix que nous souhaiterions. Mais si nous avons une base de compréhension des choses – par exemple, sur le plan éthique, des principes moraux pque nous nous sommes engagés à respecter –, nous verrons que la façon dont nous vivons notre vie et la vie en général vont évoluer dans une direction différente et plus saine. Cela ne signifie pas que nous n'aurons plus de mauvaises surprises et que tout sera désormais facile à gérer, mais nous aurons plus de temps et plus de clarté intérieure, plus d'attention et de sagesse pour faire face aux difficultés, d'autant que nous aurons beaucoup moins de charges négatives dues à des mauvaises actions.

Car, ne l'oublions pas, tout ce que nous faisons, tout ce que nous apportons dans le monde par nos actions, nos paroles et, plus subtilement, par nos pensées, nous revient. Tout nous revient toujours. Avec la méditation, on en est encore plus conscient. Quand on est assis tranquillement et que l'on ne fait pas grand-chose, toutes ces choses que nous avons engendrées dans le passé nous apparaissent, remontent à notre conscience. Il arrive que nous voyions des choses qui ne nous font guère plaisir, mais ce que la pratique de *bhāvanā* – l'entraînement du cœur – nous encourage à faire, c'est de trouver la capacité de les regarder en face et d'en assumer la responsabilité. Il n'est pas nécessaire, à ce moment-là, de reconstruire tout le contexte dans lequel ces événements se sont produits. Par contre, ce qui peut purifier ce karma

du passé, c'est notre acceptation et notre capacité à être tout à fait présents à ce qui émerge dans l'instant. Cela exige beaucoup de simplicité par rapport à la tendance occidentale à analyser, à essayer de comprendre, à se lamenter : « Pourquoi ceci s'est-il produit ? Pourquoi cela m'arrive-t-il toujours à moi ? »... Ces voix sont parfois tellement fortes qu'on les détecte facilement, mais elles peuvent aussi être moins véhémentes et tout aussi sournoisement présentes. Quand on se perd dans ces réflexions, ces lamentations et ces justifications, on crée un nouveau karma, de sorte que la tendance mentale qui était à l'origine du problème au départ est ici recréée, confirmée. On en arrive à perdre confiance et à croire qu'il sera impossible de sortir de cette impasse. En réalité, cela signifie simplement que nous avons pris une identité, que la « personnalité » se perçoit comme un cas désespéré. Attention ! Malgré les apparences, le « Moi, le cas désespéré ! » traduit un ego, un sentiment de soi, très fort.

Donc la façon dont nous accueillons ou refusons d'accueillir les choses dans le présent, sur le plan mental et sur le plan émotionnel, va avoir une grande influence sur notre futur. C'est pourquoi dans le *Satipaṭṭhāna*, les exercices sur les fondements de l'attention, on insiste tellement sur la façon dont nous accueillons le ressenti : le corps, les sensations corporelles, les états mentaux et émotionnels et puis les « *dhamma* ». Tous les types d'expérience liés à l'action, la pensée et la parole s'inscrivent dans cette pratique d'entraînement à l'attention. Plus nous pratiquons ces exercices d'attention, mieux nous comprenons comment fonctionne le karma et comment nous créons notre propre karma. Cette compréhension renforce alors notre vue juste, le premier facteur de l'Octuple Sentier : nous voyons que le karma ne se crée pas à l'extérieur de nous, mais dans notre propre fonctionnement intérieur. À partir de là, nous sommes capables de faire la distinction entre les actions *kusala* et *akusala*, saines et malsaines. Au départ nous y réfléchissons et puis, bien vite, nous nous éloignerons presque instinctivement des actions malsaines. C'est comme quand on dit à un enfant de ne pas toucher le poêle brûlant, il risque de le toucher quand même, mais s'il se brûle une fois, il n'y reviendra plus parce que sa propre expérience lui aura appris que ça fait mal.

On voit tout de suite que ces deux facteurs de sagesse – la vue juste et l'intention juste – ne sont pas là, au début du Sentier, comme des

barrages qu'il est indispensable de franchir pour pouvoir commencer la pratique. Ce sont des vertus que nous développons naturellement peu à peu. Leur position atteste cependant que, si nous n'avions pas déjà un minimum de sagesse en nous, nous n'aurions pas la moindre vue juste, pas la moindre intention juste et nous ne serions guère motivés pour pratiquer. Or nous avons cette capacité à voir les choses clairement, à penser clairement, elle est seulement encore un peu sous-développée et limitée. Par contre, dans le sens ultime, il est vrai que la vue et la motivation parfaitement justes décrivent un esprit complètement libéré. Seuls le Bouddha et les *arahats* peuvent avoir ces vertus parfaitement développées. Ils comprennent l'origine de la souffrance, comment on peut y mettre fin et, bien entendu, comment suivre le Sentier qui mène à la libération de la souffrance. De manière générale, il est dit que quiconque a la vision juste, a la connaissance profonde des Quatre Nobles Vérités.

J'ai mentionné cela pour présenter une sorte de synthèse du développement du Noble Octuple Sentier. Tous les facteurs sont liés : ils s'enrichissent mutuellement, ils se soutiennent mutuellement, ils s'entraident. La vue juste renforce l'intention juste et vice versa. Quant à la partie éthique du Sentier, elle aussi influence notre capacité à développer ces facteurs, car c'est un signe de sagesse et d'intelligence que d'avoir des principes éthiques dans sa vie. En effet, il devient vite évident que, dans le cas contraire, la souffrance s'ensuit inévitablement. Donc, il ne s'agit pas tant d'une intelligence intellectuelle, comme connaître des listes de principes bouddhistes et pouvoir citer des mots en pāli – ceci n'est que la partie cognitive de l'intelligence –, mais aussi d'une intelligence affective, d'une compréhension au niveau du cœur. Quand les deux vont de pair, nous connaissons intuitivement le résultat de nos actions, nous pouvons voir par nous-même, grâce à une attention bien développée, ce qui est sain et ce qui ne l'est pas. Nous n'avons besoin de personne pour nous le dire. C'est cette intelligence-là qu'il nous faut sur le chemin spirituel. Quand notre compréhension cognitive et notre intelligence émotionnelle ne font plus qu'un, apparaît une sorte d'intelligence holistique dont on pourrait dire qu'elle est la sagesse en action.

Je vous ai donc présenté là toute la palette des aspects du travail. Quant aux détails, aux éléments qui peuvent encore poser question, vous les découvrirez en pratiquant par vous-mêmes. Il faut être prêt aussi à faire

quelques erreurs. Comme je l'ai dit en parlant de la vision juste, l'intention juste, l'action juste, la parole juste, le moyen juste de gagner sa vie, la concentration juste, l'effort juste et l'attention juste, le mot « juste » ne signifie pas qu'il ne faut jamais se tromper. Croire cela ne ferait que créer une tension inutile : on projetterait une image idéale de soi, de comment on devrait être et puis en comparant cette image à la réalité on ne pourrait jamais se maintenir à la hauteur de l'idéal, on serait déçu et découragé. Donc, n'essayez pas d'être parfait au début. En fait, mieux vaut commencer par faire des erreurs et puis apprendre de ces erreurs en gardant une attention bien éveillée.

Je vous propose donc d'être hardi, d'oser essayer, expérimenter sans attendre rien de particulier, sans projeter de résultat dans le futur. Simplement être ouvert à la possibilité de se rencontrer soi-même en toute honnêteté. Être ouvert et détendu. Bien sûr, comme vous le savez, ceci est plus facile à dire qu'à faire, c'est pourquoi il faut avoir une certaine hardiesse, en particulier pour voir ces zones de nous-mêmes où nous rencontrons de la résistance. Je vous encourage donc aujourd'hui à regarder dans votre méditation, ces lieux de conflit intérieur. Où et comment apparaissent-ils ? Où se situent ces zones de *dukkha* ?

Plutôt que suivre ce désir bien compréhensible de se libérer de *dukkha* que nous partageons tous, peut-être est-il plus habile de découvrir comment et où la souffrance apparaît. Comment puis-je la détecter ? Où puis-je être en contact avec elle ? Bien sûr, si vous ne trouvez aucune trace de *dukkha*, c'est parfait, je ne dis pas que vous deviez à tout prix trouver de la souffrance en vous. Si tout ce que vous trouvez aujourd'hui c'est l'extase totale et la paix, c'est merveilleux, le Refuge va s'élever dans les airs... mais je n'y crois pas trop. Peut-être aurons-nous un mélange des deux. Simplement je voudrais vous encourager à vous ouvrir à ce qui se présentera. Dans le mot « encourager » on trouve « courage », oser aller voir, même quand quelque chose de difficile apparaît. Voir surtout que la souffrance est inévitablement liée à l'identité intérieure dont nous nous affublons encore et encore. Les gens se battent souvent contre les mêmes vieux problèmes, les mêmes schémas de souffrance. Ils disent qu'ils connaissent bien leurs problèmes et pourtant ils ne parviennent pas à s'en libérer, ce qui prouve qu'en réalité ils ne les connaissent pas véritablement. Derrière les mots « je connais déjà », on trouve de l'impatience, de la résistance ou de l'aversion par rapport à ce qui doit être travaillé. Soyez donc attentifs à

ce type d'attitude et puis soyez bons avec vous-même, accordez-vous du *mettā* tout en pratiquant la vision intérieure, *vipassanā*.

Il peut sembler contradictoire d'avoir de la bienveillance envers soi et en même temps de faire face aux choses laides que l'on n'aime pas en soi. Mais *mettā* ne signifie pas que nous allons peindre en rose toutes les choses que nous trouvons difficiles en nous pour ne plus les voir. Quand *mettā* est lié à la sagesse, il signifie faire face à ce qui est sans y ajouter de l'aversion. En général, on se dit : « Je déteste cet aspect de mon caractère », de sorte que le problème est encore grossi à travers la loupe de l'aversion. Donc, ne pas réagir avec aversion à ce que l'on découvre de désagréable à l'intérieur, c'est déjà avoir de la bienveillance envers soi. Et puis être patient, prendre le temps d'observer longuement pour nous familiariser avec notre paysage intérieur. **Nous voyons le problème lui-même – par exemple une émotion négative – et puis, derrière, nous voyons aussi la tendance à s'approprier le problème et nous voyons clairement que c'est là le pas fatal.** C'est la tendance d'*Attā*, le soi qui apparaît. Nous avons toujours besoin de nous identifier à quelque chose, même aux choses que nous n'aimons pas. Si quelqu'un pouvait nous libérer de tous nos problèmes d'un coup de baguette magique, nous tomberions presque tous dans une profonde crise d'identité, tellement nous sommes identifiés à nos problèmes !

Personnellement je n'ai pas de baguette magique et même si j'en avais une, je ne pense pas qu'il serait judicieux de l'utiliser ainsi. Au lieu de compter sur les pouvoirs de quelqu'un d'autre, la chose sur laquelle nous pouvons vraiment nous appuyer, c'est notre propre sagesse alliée à la bienveillance et à la compassion. En fait, tout ce dont nous avons parlé peut se résumer dans ces trois mots : sagesse, bienveillance et compassion. Quant aux détails pratiques, comment mener cette investigation intérieure, ce sont des aspects de nous-mêmes que nous devons découvrir. Il ne servirait à rien de vous exhorter à plus de sagesse, de bienveillance et de compassion, cela ne ferait qu'ajouter de la pression au travail à faire. Utilisez les techniques de méditation et de contemplation que vous connaissez, ces moyens habiles qui permettent de parvenir à la compréhension des choses telles qu'elles sont, et puis continuez à développer les facteurs du Sentier.

À présent, je vais proposer quelques instructions de méditation qui vont nous permettre de clore notre week-end de façon appropriée. Nous allons commencer par rendre hommage à l'effort qui nous avons fourni

ici, pendant cette retraite. Indépendamment de ce que nous avons vécu ou de comment nous évaluons ce que nous avons vécu, le fait d'avoir essayé d'appliquer des pratiques qui mènent au développement d'un cœur bon, généreux et éveillé, a inmanquablement généré du bien. Cela fait référence au concept bouddhiste de *puñña*, qui se traduit soit par « mérite » soit par « bénédiction ». Il est très important de se souvenir que nous avons tous la capacité et même le droit de générer de telles bénédictions. Peut-être pensez-vous : « Oh moi, pauvre petit moi qui ne fait guère de progrès dans ma méditation, comment pourrais-je engendrer des mérites ainsi, apporter la moindre bénédiction à quiconque ? ». Peut-être croyez-vous que seuls les éveillés ont le droit de dispenser des bénédictions, mais c'est oublier que le fait de s'engager sur le Sentier de la méditation et de l'Éveil engendre déjà des bénédictions pour nous-mêmes, pour tous les êtres avec lesquels nous sommes en contact et même au-delà, pour ceux que nous ne connaissons pas. Ceci est un fait qui ne dépend absolument pas de notre opinion personnelle.

Par notre pratique, nous contribuons à diminuer l'immense force de négativité qui existe dans le monde. Il ne faut absolument pas sous-estimer l'importance de l'engagement total d'une seule personne – c'est une immense bénédiction. Regardons les choses sous un autre angle. Prenons l'exemple des grands sages qui ont touché la Vérité, qui ont atteint l'Éveil. Prenons l'exemple d' Ajahn Chah, le maître de notre lignée, ce petit Thaïlandais qui s'est retrouvé à méditer tout seul dans une région marécageuse envahie de moustiques au nord-est de la Thaïlande. Il est certain qu'à ses débuts il ignorait quel serait le résultat de sa pratique. Il s'est simplement engagé de tout son cœur et de toutes ses forces sur la voie du Bouddha. Mais à la fin de sa vie, comme vous le savez peut-être, il y avait environ un million de personnes à ses funérailles. Quant à son enseignement et à son exemple, ils ont influencé encore plus de monde que cela. Un petit moine au fin fond d'un marécage de Thaïlande infesté de bêtes et d'insectes... Bien sûr, nous pouvons dire : « Ah, mais c'était Ajahn Chah ! C'était un être exceptionnel, moi pas », mais qu'en savons-nous ? Qui peut dire que notre vie n'est pas une bénédiction pour le monde ? Nous ne pouvons pas prévoir quel sera notre degré d'éveil au moment de notre mort, mais nous pouvons déjà constater les bénédictions qui existent et qui sont le fruit de nos bonnes intentions et de l'énergie que nous déployons pour ouvrir notre cœur et avancer sur la voie spirituelle.

Donc, dans notre tradition, à la fin d'une retraite – ou même, dans notre monastère, à la fin de la récitation du soir – nous prenons clairement conscience que nous avons généré quelque chose qui a de la valeur, quelque chose de profond que nous pouvons partager. C'est aussi un geste d'offrande et de générosité, car nous ne nous approprions pas le résultat de notre travail spirituel, ce qui serait encore une manifestation d'*Attā*. Nous donnons, nous partageons les bénédictions engendrées, avec tous les êtres vivants pour casser tout matérialisme spirituel, pour aller à l'encontre de cette tendance à nous approprier tout ce que nous faisons, même les choses les plus éthérées. « C'est moi qui ai réalisé cela, c'est ma réalisation, je dois être quelqu'un de spécial ». On gonfle son ego à tous les niveaux, à la moindre occasion. Il est donc beaucoup plus habile de faire ce geste de partage délibéré, d'offrir le fruit de notre pratique pour qu'elle soit bénéfique à tous les êtres. Quand nous faisons cette récitation, dans notre monastère, nous énumérons toute une liste d'êtres auxquels nous dédions ces bénédictions : les personnes qui nous sont proches, celles qui sont loin et que nous ne connaissons même pas, les forces bienveillantes de l'univers, les forces malfaisantes aussi et jusqu'aux êtres les plus sordides et hostiles. Cette offrande a donc une qualité de générosité infinie et inconditionnelle et elle se pratique de manière rituelle. Si ce geste est fait dans le contexte de notre pratique, de notre travail d'attention et de sagesse, il ne manquera pas d'influencer nos relations avec les personnes de notre entourage. Ces relations vont sans cesse évoluer dans le sens de plus de partage, de bienveillance, de gentillesse et de compassion.

Commençons donc notre méditation en étant conscients que nous avons des bénédictions à offrir. Nous avons déjà accumulé des bénédictions de par notre pratique, indépendamment de la qualité des résultats obtenus à ce stade, simplement parce que nous nous sommes soumis, pour ainsi dire, au feu de la purification. Cette bonté, ces qualités, nous pouvons les offrir, les dédier à d'autres êtres. Nous pouvons visualiser ces personnes, à commencer par des personnes qui ont été nos guides ou nos enseignants spirituels ; des personnes qui nous ont amenés à suivre la voie spirituelle. Ensuite nos parents, et puis d'autres membres de la famille : conjoint, enfants, grands-parents, frères et sœurs. À l'extérieur de la famille, vous pouvez évoquer des amis et puis de simples connaissances, des personnes que vous ne connaissez pas très bien comme, par exemple, les personnes qui sont dans cette pièce, à qui vous pouvez dédier vos bénédictions. La

même intention de partager, d'offrir, vous l'étendez aux personnes de votre connaissance que vous trouvez un peu difficiles à supporter et même à celles que vous trouvez très difficiles.

Vous pouvez encore élargir cette dédicace à des êtres que vous ne connaissez pas, que vous pouvez simplement imaginer, à toutes les forces de l'univers qu'elles soient bénéfiques ou maléfiques. Que dans votre cœur soit généré ce sentiment de bienveillance envers tous les êtres. Vous leur souhaitez de voir la fin de leurs problèmes, de leurs difficultés et de connaître la libération du cœur et de l'esprit. Enfin, vous vous souhaitez à vous-mêmes de continuer à avoir des bénédictions à répandre et de persévérer dans vos efforts.

Question : Vous avez parlé de la vision juste, de l'intention juste et de l'action juste. Il m'arrive, dans certaines situations d'avoir une vision juste des choses et une intention juste, mais l'action que je pose n'est pas juste. Je vois ce qu'il faut faire, je me bats contre moi-même, mais je n'y arrive pas. Est-ce que cela vient du karma, de l'ego ?

Il n'est pas utile de spéculer si une telle attitude résulte ou pas d'un karma. Par contre, ce que je perçois, c'est que vous attendez beaucoup de vous-même et quand vous vous observez finement, quand vous voulez transposer vos intentions en actions, vous constatez que les passions – ou cette partie de vous qui vit encore dans l'ignorance – prennent énormément de place. Tout vient de la façon dont nous percevons notre expérience et ceci dépend de nos attentes, de notre idéal, notamment en rapport avec les enseignements bouddhistes.

Bien sûr, on peut dire que nous agissons en fonction du karma accumulé dans le passé, mais que pouvons-nous en faire dans l'instant présent ? Ce karma, ce sont des actions déjà terminées qui se sont transformées en habitudes, mais quand nous sommes face à notre monde intérieur, dans l'instant présent, que pouvons-nous faire ?

Cela me rappelle une histoire d'un poète chinois qui a écrit sur le cœur et la foi. Quand il était enfant, il souffrait d'une maladie très grave. Il est allé voir son maître spirituel et lui a demandé de le libérer du karma attaché à cette maladie. Le maître a répondu : « Apporte-moi ton mauvais karma et je le détruirai pour toi ». L'enfant a dit : « J'ai beau chercher partout, je ne le trouve pas », à quoi le maître a répondu : « Cela prouve qu'il a déjà disparu, alors ne t'en préoccupe pas. Aie simplement confiance dans le Bouddha, le *Dhamma* et le *Sangha* ».

Le message du maître est donc de ne pas se compliquer la vie avec les histoires du passé et toutes les implications qui y sont liées. Le karma est une chose d'extrêmement complexe. Nous ne pouvons pas avoir la moindre idée des tenants et des aboutissants de toutes nos actions. Par contre, ce que nous pouvons faire, c'est être attentifs à la façon dont nous recevons les impressions mentales et émotionnelles dans l'instant présent et ce que nous en faisons. Nous découvrirons peut-être alors que nous avons une image idéale de ce que nous voudrions être, que nous aimerions être plus en accord avec ce que nous considérons comme la vision juste des choses ou l'intention juste. Mais comme je l'ai déjà dit, nous ne sommes pas obligés d'être parfaitement « juste » dès à présent. Quand on regarde ces listes où l'on trouve la vision et l'intention justes, on doit les considérer comme des panneaux indicateurs qui nous montrent dans quelle direction aller, tout simplement. Ensuite on pratique et puis on lâche prise. **En agissant ainsi, on crée de nouvelles habitudes karmiques bénéfiques qui vont peu à peu changer notre perception des choses à venir.**

Au bout du chemin, il faudra aussi laisser aller le bon karma de même que toutes nos façons dualistes de fonctionner – bien et mal, sain et malsain – tout cela sera abandonné. Mais entre-temps, nous devons développer ce qui est sain, le bien.

Question : Comment faire face à la douleur ? Comment faire face à la peur ?

Vous pouvez vous familiariser avec une chose qui, pendant longtemps, vous aura paru affreuse ou insurmontable. J'ai moi-même vécu des situations où j'ai appris à me familiariser avec la peur et, un jour, j'ai été surpris de constater qu'il y a un espace au-delà de la peur. Quand on s'appesantit sur la peur on ne voit que cela – « moi et ma peur » –, c'est la seule réalité, le monde s'est contracté sur lui-même. Mais quand on s'autorise à vivre avec, à la ressentir, les choses changent. On peut aussi, dans les cas extrêmes, amener la peur à résonner au niveau du corps, alors même que le mental fera tout pour vous en éloigner. **Donc, première chose : éloigner la préoccupation de la tête en l'amenant vers le corps.** Plus tard la solution viendra en un éclair de compréhension : « Ah, c'est ainsi que cela fonctionne ! » Cette compréhension sera profonde parce qu'elle viendra du corps. C'est le corps qui aura compris et pas seulement la tête.

Question : Est-il utile de connaître l'origine de nos peurs en essayant de les analyser ?

Le danger avec l'analyse, c'est que l'on reste dans le domaine de la spéculation et, dans ce cas, rien n'est sûr. Il peut même y avoir une forme de résistance de notre part. Tout en semblant faire des efforts pour comprendre le problème par l'analyse, il peut y avoir une petite voix au fond qui dit : « Je n'aime pas cela. Je veux m'en débarrasser ».

Une véritable compréhension vient d'un examen qui inclut toute la personne. Si la peur est très forte, il se peut qu'une explication intellectuelle ne serve pas à grand-chose. On peut se rapprocher de la vérité de cette cause, mais il manquera toujours quelque chose. Par exemple si j'ai peur de parler en public, je peux dire que la cause en est mon ego trop gonflé, c'est parce que je veux apparaître au public comme quelqu'un d'excellent, je veux que tout le monde m'apprécie et m'aime et pour cela il faut absolument que tout ce que je dise soit parfait. Cette interprétation est peut-être exacte, mais elle va me mener tout droit au désespoir, c'est la recette de la catastrophe.

Oui, une analyse fine peut être utile, mais elle n'apporte qu'une partie de la réponse. Quand la réponse de la tête arrive trop vite, c'est que nous sommes coupés de nous-mêmes, de l'ensemble de la réalité de la situation. De cette façon, nous ne disposons pas de toute l'information dont nous avons besoin pour pouvoir ensuite lâcher prise et nous libérer de cette peur. Notre réponse se situe donc au niveau de la compréhension intellectuelle, mais aussi au niveau des émotions et au niveau du corps. **Ce n'est que lorsque nous avons une compréhension complète et globale que nous pouvons nous libérer du problème.**

Question : Donc la peur est comme tous les autres problèmes : si on l'observe bien, elle disparaît.

Observer. Il faut faire attention au sens de ce mot. On peut y voir une sorte de distance mise entre soi et la situation, une façon d'écarter le problème. Souvent on se dit : « J'observe la situation », mais en réalité on choisit d'observer ceci ou cela avec la tête et on évite d'entrer dans les émotions. Dans ce cas, cela ne fonctionne pas.

*Question : Observer dans le sens d'entrer totalement dans la situation...
On risque de se sentir très vulnérable.*

Ce n'est pas grave. L'important est de pénétrer dans le ressenti avec une attention totale. On observe, tout en ressentant pleinement. Toutes les facultés sont présentes : sensorielles et cognitives. C'est ainsi que l'on apprend. À ce moment-là, la compréhension est profonde, c'est la vision pénétrante. Les choses se passent dans cet ordre là : d'abord accepter ; ensuite on est en mesure d'entrer en contact avec le ressenti, de pénétrer l'ensemble du vécu ; alors seulement arrive la compréhension par la vision pénétrante. Et, en général, cette compréhension est l'aboutissement d'un lâcher-prise.

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° 4

Le Non-Soi

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

www.refugebouddhique.com