

Les Livrets du Refuge



À propos des cinq empêchements

Ajahn Akiñcano

Enseignements du Refuge n° 6

À propos des
cinq
empêchements

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 Akiñcano



Ajahn Akiñcano est né à Berne en 1960. Il était encore très jeune lorsqu'il fit la rencontre de l'enseignement du Bouddha. Tout d'abord, intéressé par le Zen, il rencontra, au milieu des années 80, en Angleterre, son Maître Ajahn Sumedho, et devint – Akiñcano Bhikkhu – moine dans la Tradition Theravāda. S'en suivent des années de formation monastique, tout d'abord en Europe, puis en Thaïlande, particulièrement dans les monastères d'Ajahn Chah, mais aussi l'étude et l'approfondissement de la Doctrine auprès de Payutto Bhikkhu.

En 1998, retour en Occident, au Monastère Dhammapala en Suisse. Au printemps 2005, après 20 ans d'engagement monastique, il décide de retourner à la vie laïque et vit actuellement à Cologne.

Marc Akiñcano Weber continue d'enseigner le *Dhamma* dans plusieurs pays d'Europe.

Note

*Ce texte est la transcription d'un enseignement oral.
Le style parlé a été conservé intentionnellement ainsi que les répétitions
et la « spontanéité » de certaines formulations.*

La mise en page est de Jean-Yves Delarbre.

Les Livrets du Refuge

À propos des cinq empêchements

Retraite organisée par le Refuge en collaboration
avec le Monastère Dhammapala (Suisse)
du 20 au 23 juillet 2001

Ajahn Akiñcano

Enseignements du Refuge n° 6

Premier jour

Le développement du coeur (*bhāvanā*) et les fondations de l'attention (*satipaṭṭhāna*)

Introduction

Nous allons faire des exercices qui se basent très nettement sur les enseignements les plus anciens du Bouddha, des exercices très efficaces, très clairs. Nous en ferons de plusieurs sortes dans le courant des jours à venir.

Pour le moment, j'aimerais dire quelque chose en ce qui concerne cet environnement particulier qu'est le cadre monastique. Il y a quelque chose qui change ici, c'est probablement différent d'où vous habitez. Donc, je vous prie de prendre en considération le fait que vous vous trouvez dans un monastère. La méditation ne s'arrête pas quand vous quittez cette pièce. J'aimerais bien que, consciemment, vous élargissiez votre notion de méditation, votre attitude mentale.

Ce qui distingue Ajahn Chah de beaucoup de maîtres en Thaïlande, c'est qu'il a enseigné une attitude plutôt qu'une technique. Donc celle-ci doit être de vous rendre capable de négocier – de prendre en compte et d'accepter – le fait qu'il y ait d'autres personnes qui pratiquent avec vous. Vous n'êtes pas seuls et vous allez noter la présence des autres pendant ces trois jours – quand ils font des petits bruits en mangeant, quand ils ronflent la nuit ou quand ils veulent que la fenêtre reste ouverte ou fermée... Tout cela fait partie de la méditation ! Pour être clair, ce n'est pas quelque chose qui n'a rien à voir avec la méditation ou qui se présente comme un obstacle, c'est quelque chose qui en fait partie.

Les fruits de notre pratique sont directement liés à notre engagement pour cette pratique. Parfois, l'engagement est facile, car nous sommes

motivés, inspirés et cela nous plaît. Parfois, nous ne sommes pas motivés, ça nous paraît difficile. Donc la pratique ne s'arrête pas quand cela ne nous plaît plus. Il faut bien comprendre qu'elle doit continuer.

Maintenant, je pense que vous êtes bien, que vous prenez l'engagement volontaire de vous promettre à vous-mêmes de tenir le coup, de ne pas fuir. La fuite peut prendre plusieurs formes. La fuite extérieure, c'est de claquer la porte et de vous en aller : c'est une première forme de fuite très concrète ; mais il y a aussi la fuite intérieure – de petites digressions intérieures, des divertissements qui ont lieu et que personne ne voit – comme de ne pas vous occuper des exercices, mais de planifier votre vie ou de vous adonner à de petites fantaisies privées, agréables ou désagréables. J'aimerais bien que vous constatiez, avec beaucoup de prudence, tout ce qui vous éloigne de l'expérience du moment présent. Toutes les méditations bouddhiques trouvent une base dans l'expérience du présent. C'est là que nous avons vraiment le choix de transformer notre vie, de la gérer, de libérer notre esprit, c'est dans le moment présent.

Tout ce que vous pensez de vous, qui se base sur une notion de vous – un souvenir, une mémoire – ce n'est pas le présent. C'est peut-être une pensée qui surgit dans le présent et qui a comme thème une notion de vous-mêmes basée sur une mémoire. Mais vous voyez bien que vous en êtes déjà éloignés, vous êtes une couche plus loin. Le fait que vous vous adonniez à des réflexions qui reposent sur une expérience n'ayant pas lieu au présent – elle peut être passée ou à venir – je considère cela comme une sorte de fuite.

Vous constaterez facilement que vous passez la plupart du temps en fuite – soit en passé, soit en avenir – et très peu de temps dans le moment présent. Ce n'est pas que ce soit immoral, mais c'est inutile. Le choix de transformer quelque chose dans votre vie ne peut se faire ni dans le passé, ni dans l'avenir, mais uniquement dans ce moment présent, où vous avez vraiment un choix. La liberté se situe dans l'instant, pas dans la manière dont vous arrangez vos souvenirs, ni dans celle dont vous planifiez votre avenir. La liberté du choix se passe dans le moment présent et vous voyez bien que cela va fortement à l'encontre de nos conditionnements. Une grande partie de notre esprit se balade dans l'avenir ou dans le passé, dans la mémoire.

Il faut bien comprendre que l'exercice que nous allons pratiquer ensemble est un exercice qui insiste sur le fait de reprendre

l'attention de l'esprit pour la remettre dans le moment présent. Qu'y a-t-il dans le moment présent ? Il y a toutes sortes d'expériences corporelles, la complexité de notre perception présente dans l'instant, dans nos humeurs... Il y a souvent une émotion qui est là, chargée de pensées, donc qui nous expose au danger de se perdre dans l'avenir ou dans le passé.

Mais il y a, normalement, quatre formes d'expériences qui sont assez faciles à discerner et qui sont la base de toute pratique de méditation bouddhique. Les pensées et les images sont le territoire le plus dangereux, car les choses s'y passent tellement vite qu'on se perd facilement. C'est aussi là que le présent occupe le plus petit espace et le passé et l'avenir, le plus grand.

Il y a donc :

– chaîne 1 - *kāya* : les sensations corporelles, c'est-à-dire l'expérience de notre présence physique et énergétique dans l'instant ;

– chaîne 2 - *vedanā* : le fait que nous apprécions quelque chose ou que nous ne l'aimions pas. C'est un jugement du mental, du domaine où l'on évalue quelque chose comme étant intéressant, agréable ou, au contraire, ennuyeux ou désagréable. Il est important de ne pas confondre *vedanā* avec un sentiment, une émotion (chaîne 3) ou avec une sensation corporelle (chaîne 1) ;

– chaîne 3 - *citta* : les émotions, les états du cœur ;

– chaîne 4 - *dhammā* : les pensées et les images

L'enseignement du Bouddha essaie de focaliser l'esprit dans la direction d'un de ces quatre domaines, sur les objets qui se présentent dans le moment. Ça, c'est la théorie. La pratique, c'est autre chose, c'est un peu plus compliqué, car dans la pratique on rencontre la force de notre conditionnement.

Vous vous trouvez dans un monastère qui est un endroit où l'on essaie de perdre son conditionnement. On essaie d'appliquer des rituels, un changement de valeurs, d'accent. Le monastère n'est pas un endroit social. Il y des moments où l'on s'adonne à la convivialité, mais, la plupart du temps, c'est un endroit où l'on essaie de gagner une plus grande perspective sur sa vie intérieure. Pour gagner cette perspective, on réduit l'influence de l'extérieur en essayant de ne pas se divertir.

Pour que la qualité intérieure de notre expérience puisse se magnifier, que l'on se trouve comme sous une loupe, il faut réduire l'impact des

sens. C'est pour cela qu'on parle peu, qu'on ne regarde pas la télévision, qu'on ne s'adonne pas à la lecture. Il faut donner un cadre au rôle des sens dans notre vie, non parce qu'il est immoral de se servir de ses sens, mais parce que le monde extérieur a tellement d'influence dans notre vie en général, que l'on perd contact avec ce qui se passe à l'intérieur, que l'on perd la perspective.

C'est un processus interne fort intéressant et fort révélateur, mais on a souvent tendance à le perdre ou à ne pas lui donner d'importance, simplement parce qu'il y a trop d'autres choses qui se produisent dans notre vie. Parfois, ce qui se passe en nous n'est pas agréable et bien que ce soit vrai, essentiel, urgent de comprendre, nous préférons ne pas donner notre attention à ce processus. Nous préférons donner notre attention à notre travail, à nos relations, à un divertissement, ou parfois à n'importe quoi, tout simplement pour ne pas voir ce qui se passe à l'intérieur. Donc, il y a plusieurs niveaux de cette dynamique.

Un monastère est un endroit où l'on essaie de retourner la lumière vers l'intérieur, de magnifier ce qui se passe au sein de notre cœur pour pouvoir mieux comprendre.

Pour cela, je vous prie de garder le silence durant ces trois jours, de faire « le jeûne » en ce qui concerne la lecture, en ce qui concerne vos portables – éteignez vos portables, je vous prie... Prenez conscience que c'est important ce que vous faites ici, plus important que de garder le contact avec votre monde. Votre monde va vous retrouver dans quelques jours et vous allez y passer beaucoup de temps. Risquez de vous couper de ce monde pour trois jours. Risquez de vous adonner à votre propre histoire : vous pourrez rentrer chez vos amours, dans vos familles, dans vos quartiers d'une manière rafraîchie, plus claire, et vous serez appréciés d'une manière plus concrète après avoir approfondi la connaissance de vous-mêmes. C'est votre devoir.

C'est mon devoir de vous accompagner pour faire cela. C'est quelque chose que moi aussi je fais. En même temps que je vous en parle, j'essaie aussi de le faire, je pratique toujours la méditation. Ce n'est pas quelque chose que j'ai fait et que je vous raconte : je médite toujours. Le fait que vous soyez là fait partie de mon cheminement. Ce qui fait que je suis là, ce n'est pas que j'ai fait ce cheminement, mais c'est que je suis toujours en train de le faire. Je me considère comme quelqu'un qui

participe à cette expérience et non comme quelqu'un qui se contente seulement de la raconter.

Ce qui peut vous paraître artificiel dans ce monastère – les rites, la culture monastique que vous avez peut être constatés, les horaires, le travail, etc. – je vous prie de le prendre au sérieux, non parce que c'est une alternative pour votre vie, mais parce que c'est différent de votre vie. C'est complémentaire. Cela vous permet de gagner une perspective sur ce que vous faites habituellement. Ce n'est pas que ce que vous faites normalement n'est pas bien, non ce n'est pas cette idée. Se servir de ce monastère, c'est gagner une perspective sur votre vie et, pour cela, ça vous aide d'avoir un contraste, quelque chose de différent. C'est au travers des contrastes que nous nous rendons compte de ce qui se passe.

Je vous prie, donc, d'être patients, d'être présents, de vous rencontrer vous-mêmes avec une certaine douceur, d'entourer la notion de vous-mêmes et votre notion des autres avec beaucoup de douceur et de respect.

Je ne dis pas « négligence, paresse, indulgence », je dis « douceur », c'est autre chose. C'est tout à fait possible d'être doux et d'être précis. Souvent quand on essaie d'être doux, ça devient un peu diffus, mou, on perd un peu la précision. C'est une vertu d'avoir un esprit capable d'être gentil et doux, tout en étant précis et clair. Ce n'est pas une douceur qui vous fait penser à votre oreiller, c'est une douceur qui a quelque chose à voir avec une qualité d'attention, d'ouverture, de perméabilité peut-être.

Je vous propose donc de faire quelques exercices pratiques de méditation. Pour trouver un minimum de confort pendant ces exercices qui visent à transformer le cœur, il vous faut une connaissance du mental, ainsi qu'une appréciation du corps – c'est très difficile de méditer sans le corps – et je ne vous propose pas d'essayer car c'est assez malsain !

Il vous faut donc avoir une appréciation, une sensibilité des besoins de votre corps. Cela commence avec une bonne posture et beaucoup de temps et de patience pour faire une recherche approfondie des sensations de votre corps. C'est ce qu'ont enseigné la plupart des maîtres de méditation dans presque toutes les traditions que je connais.

C'est très difficile de comprendre le processus mental quand on n'a pas compris ce qui se passe dans notre corps – processus de sensations,

processus corporels – tout simplement parce que, au niveau corporel, les phénomènes sont plus concrets, plus lents, plus terre-à-terre.

En ce qui concerne les phénomènes psychologiques de notre cœur, on est un peu plus dans le flou. Le cœur, qui devrait se reconnaître, est déjà sujet à ses émotions. Si nous allons au niveau du mental, c'est encore plus compliqué, car le mental est un grand menteur, tandis que le corps, lui, ne ment pas : normalement, votre corps va vous dire assez directement s'il aime quelque chose ou s'il n'aime pas. Le mental, lui, a plusieurs ruses déguisées : par exemple, vous essayez de vous persuader que vous n'aimez pas quelque chose, alors que vous l'aimez beaucoup – ou que vous l'aimez à quarante ou soixante pour cent – mais vous préférez ne pas admettre que vous l'aimez, donc vous changez le pourcentage.

C'est très facile de se mentir sur un niveau mental, alors que sur un niveau corporel, les choses sont beaucoup plus honnêtes, beaucoup plus directes et concrètes. Je vous prie donc de prendre maintenant une bonne posture.

Méditation

Je vous prie de fermer les yeux, de vous mettre bien droit, de garder une attention ouverte. Je vous prie de ne pas vous concentrer sur quelque chose, de sentir ce qui se passe, ce qui est déjà là... de ne rien faire et de prendre note de ce qui se passe.

Considérez brièvement ce qui se présente sur les quatre chaînes dont je vous ai parlé. Normalement, c'est facile d'identifier les pensées, les idées, les images des gens, des situations de notre vie, de tous les endroits d'où nous venons. Normalement, on passe beaucoup de temps sur cette chaîne. On commence à discuter avec ses pensées, à changer les images, à contredire : « Non, c'était pas comme ça... etc. »

Maintenant, regardez sans vous en mêler. Essayez, si ça vous est possible, de voir vos pensées plutôt que de les penser. Prenez un peu de recul, faites un petit pas en arrière qui vous permet de voir ce qui se passe sur l'écran de votre mental, sans vous en mêler, sans entrer dans le débat.

Et maintenant, changez de chaîne, regardez celle des émotions, des états mentaux, des états d'âme. Quel est le climat général de votre expérience ? Essayez d'identifier une qualité : curiosité, ennui, aversion,

fatigue... Constatez brièvement – sans entrer dans un argument, sans juger – la nature du climat, de l'ambiance, la météo intérieure. Constatez également comme il est facile de se perdre dans les associations, de suivre soit les pensées, soit les émotions. Comme c'est facile, ça paraît la chose la plus naturelle de s'y adonner !

Je vous prie, à nouveau, de prendre un peu de recul, de faire un petit pas en arrière et de constater, sans nier ce qui se passe, **le fait que vous avez la liberté d'admettre ce qui se passe sans faire partie de cette histoire**. Devenez spectateur : vous n'êtes pas sur l'écran, vous n'êtes pas sur la scène, vous êtes parmi les spectateurs. Vous n'intervenez pas pour arrêter ce qui se passe sur l'écran, vous constatez simplement que vous ne faites pas partie de cela, que vous êtes témoin.

On change encore une fois de chaîne. Est-ce que vous sentez bien ce que vous expérimentez ?... Êtes-vous à l'aise ?... Le tonus général est-il agréable ou désagréable ?... Comment vous sentez-vous maintenant ?... C'est déjà un peu plus difficile, car souvent c'est mélangé, pas très clair : il y a des choses qui sont agréables, il y a des pensées qui sont désagréables. Peut-être est-ce autre chose : le corps qui fait mal et les pensées qui sont agréables, par exemple. Il y a plusieurs possibilités, plusieurs formes de combinaisons.

Je vous prie de garder une notion assez générale, assez large : soyez là. Vous avez tout ce qu'il vous faut, un endroit pour dormir, une bonne température, de la nourriture, un toit sur la maison... donc : « Je ne serai pas mouillé cette nuit »...

Ce que vous apportez maintenant c'est votre histoire. C'est ce qui vous dit « C'est agréable » ou « Ce n'est pas agréable ». C'est en rapport avec les histoires que vous apportez. Sur un niveau de base, sur un niveau pratique, vous avez tout ce qu'il vous faut pour être à l'aise. Si vous n'êtes pas à l'aise, c'est en rapport avec les histoires que vous apportez, vos besoins primaires, eux, sont satisfaits.

Donc, on constate le tonus général, « l'agréabilité », le fait que quelque chose nous plaît ou nous déplaît.

On change de chaîne à nouveau. Première chaîne, c'est assez facile, ce sont les sensations de notre corps. Qu'est-ce que je ressens, en moi-même, maintenant que je suis là ? C'est votre carte intérieure. Vous allez constater de grandes taches blanches, des régions dont vous n'avez pas l'expérience. C'est une drôle d'image que nous avons de nous-mêmes, si

nous nous référons aux sensations : un peu d'épaule, un peu de genou, un peu d'estomac, un peu de poitrine peut-être, quelques orteils... mais souvent il y a une grande partie de nous-mêmes que nous sentons peu.

Je vous propose pendant un moment de constater vos sensations, sans juger, sans vous adonner à des analyses, simplement de prendre note. Commencez avec la tête : du sommet du crâne, glissez pendant quelques minutes doucement à travers votre corps pour constater vos sensations corporelles.

Enseignement

Pour ce soir, j'aimerais vous parler de quelques aspects théoriques généraux, du point de vue du bouddhisme ou du Bouddha sur le sujet du mental, car c'est important d'avoir aussi une notion intellectuelle de ce qui se passe pendant la pratique de la méditation.

Souvent, parmi les méditants, il y a une tendance à considérer les notions conceptuelles de l'esprit comme des obstacles pouvant obscurcir la compréhension. C'est un processus fort bien documenté : le mental peut facilement être un obstacle pour la clarté, pour l'unification de l'esprit. Il est possible que la pensée conceptuelle soit un grand obstacle, mais ce n'est pas seulement ça et ce n'est pas nécessaire d'avilir le mental.

J'aimerais vous signaler que le Bouddha a beaucoup apprécié et beaucoup encouragé toutes sortes d'essais nous permettant de nous comprendre à travers la réflexion : la réflexion fait partie du « développement mental » – ce qui est la propre traduction du mot *bhāvanā* – normalement traduit par « méditation ». Le développement du cœur et du mental est un développement plus large que l'exercice de la méditation propre. Donc je vous conseille de ne pas « démoniser » les pensées, ni les tentatives de compréhension de ce qui se passe dans votre vie à travers la réflexion et l'examen sage.

Il y a beaucoup d'encouragement dans l'enseignement du Bouddha à faire cela, à entreprendre une recherche systématique et totale de ce qui se passe dans notre vie.

Ce n'est pas seulement ce qu'a enseigné le Bouddha. Il a enseigné aussi qu'on ne peut pas comprendre la vérité, ni réaliser le but ultime – le *Nibbāna* – uniquement à travers la réflexion. Il disait en même temps que, bien qu'il soit impossible de réaliser le but ultime à travers la

réflexion, il est indispensable de réfléchir. Il faut donc adopter une perspective correcte envers notre capacité à réfléchir.

Nous finirons avec une sorte de carte d'un cheminement. Ce n'est pas en connaissant la carte que vous aurez fait le chemin, c'est clair, mais ça aide beaucoup à comprendre les étapes que l'on franchit.

Parfois, il est beaucoup plus facile de s'orienter sur une carte que sur le terrain. Si vous faites des randonnées, vous savez qu'il est facile de vous perdre dès que vous êtes sur les lieux : vous vous trouvez dans une forêt, il y a des pierres et, dès que c'est un peu plus grand que vous-mêmes, vous perdez facilement le sens de l'orientation.

À travers une carte, bien que ce soit une bonne représentation, ce n'est pas la même chose, vous pouvez vous orienter et dire : « Là, ce doit être cela ». Il n'y a pas une *identité* entre la carte et la chose, mais c'est une *représentation* de la chose, parfois très précise.

La pensée mentale, la pensée conceptuelle, dans l'édifice de l'enseignement du Bouddha, jouent le rôle d'une représentation. Quand nous sommes sur le terrain du travail avec le cœur, avec les émotions, les pensées et les sensations, il est facile de se perdre, car, dès que nous y entrons, nous rencontrons une intensité qui souvent nous submerge.

Il est facile de distinguer une pensée assez neutre. Le cas célèbre que donne Ajahn Sumedho, c'est toujours : « Je suis un être humain », une pensée qui normalement ne déclenche pas de fortes émotions. Il vous est possible de discerner qu'une telle pensée, dans sa nature, est conditionnée, qu'elle va et qu'elle vient, que ce n'est pas vous-mêmes. C'est une espèce de phénomène qui se présente et qui n'a pas d'intensité. C'est facile de distinguer, de prendre du recul par rapport à une telle expérience assez neutre.

Dès que ça se rapproche, que les vagues grandissent un peu, c'est beaucoup plus difficile de prendre du recul. Dès qu'il y a la colère, le désir, dès que quelque chose fait mal ou « travaille » nos attachements, c'est beaucoup plus difficile de garder une clarté. Les pensées se troublent par la simple intensité du contenu d'une pensée.

Est-ce que c'est clair ? Je ne suis pas sûr. Si vous avez des doutes à ce sujet, je vous prie d'essayer de vérifier ce que je vous dis. Si vous ne vérifiez pas cela, même si vous me croyez, ça n'aide pas beaucoup. Il faut que vous soyez clairs avec vous-même. Je préfère que vous ne

m'écoutez que la moitié du temps et que vous essayiez de vérifier ce que je dis en prenant vraiment la mesure d'une telle vérification.

C'est le poids de cette vérification qui va vraiment avoir un pouvoir de transformation. Le simple fait de me croire n'a pas un grand pouvoir transformateur. C'est de reconnaître ces choses dans votre propre vie qui va vous aider.

Il y a peut-être beaucoup de moines qui vous racontent des choses parfois intéressantes et utiles, mais s'il manque le poids d'une vérification qui ne peut venir que d'un travail sur vous-mêmes, d'avoir vérifié dans votre propre vie ce que je vous raconte, si ce poids n'est pas là... C'est de la semence qui tombe sur le rocher, ça ne va pas pousser.

Dès qu'on est sur le terrain d'une certaine intensité d'expérience, il nous est beaucoup plus difficile de prendre du recul, d'avoir une perspective qui nous permet de voir l'impermanence du contenu de notre expérience... Il nous est difficile de voir le fait que les choses vont et viennent. Ce simple fait : lorsque quelque chose est fort, plutôt que de voir son impermanence, on ressent la force qui est derrière cette chose. Parce que c'est fort, ça paraît être éternel et ne pas changer. L'intensité nous trompe. Dès que quelque chose est fort, nous avons beaucoup plus de mal à en voir la perspective, la phénoménalité, le fait que ça se base sur beaucoup de conditions, que ça vient d'un endroit, que ça va à un autre et que ça n'est pas nous-mêmes, que nous ne sommes que des témoins, que des spectateurs.

Quand ça me fait mal, c'est beaucoup plus convaincant que quand je pense : « Je suis un être humain ». Quand quelque chose tombe sur mon orteil, j'ai l'impression que c'est *mon* orteil qui a mal et pas le vôtre... ça se passe ici et « ici » c'est moi. Il y a une identification à travers l'intensité et, avec cela, une perte de perspective : ça semble « changer nos jumelles ».

Donc un des exercices que nous faisons, c'est de pacifier l'esprit, tout simplement de diriger son attention vers une direction qui est neutre.

Nous n'avons pas, pour la plupart d'entre nous, une grande passion pour notre respiration, les sensations de notre respiration ; normalement, cela ne déclenche pas de fortes émotions. On trouve de fortes émotions quand on commence à travailler le blocage, à approfondir la manière dont nous-mêmes bloquons le flux naturel de la respiration. Quand on commence à travailler là-dessus, ça peut déclencher des émotions.

Normalement, la respiration n'est pas quelque chose qui nous stimule dans la direction du désir ou de l'aversion, car la respiration c'est quelque chose de tellement neutre qu'on n'y porte pas beaucoup d'attention.

Nous essayons de maximiser ça, de cultiver un peu de continuité. Pourquoi ? Parce que notre corps sait très bien comment respirer, sans que nous le lui disions. C'est comme le processus de digestion, ça fonctionne automatiquement. Nous n'avons pas à convaincre notre système digestif comment faire avec les petits pois. C'est la même chose avec la respiration : alors que nous pouvons volontairement changer notre respiration, même si nous l'oublions, nous respirons. C'est très agréable, mais ça nous indique que ce n'est pas quelque chose à quoi il faut penser tout le temps – donc on l'oublie – et si ça ne fonctionnait pas comme cela, on serait mort.

Pour clarifier la façon dont nos sens travaillent, tout ce qui fonctionne automatiquement implique un certain danger de devenir inconscient, paresseux, d'oublier tout simplement.

L'important est d'essayer de reprendre conscience de processus tellement neutres que normalement nous ne constatons plus parce qu'ils fonctionnent automatiquement. C'est un acte volontaire que nous faisons pour aiguïser notre attention – qui normalement cherche des stimuli beaucoup plus forts – donc nous portons cette attention vers des processus corporels.

Évidemment, nous pourrions aller au cinéma, mais il y a quelque chose de miraculeux qui se passe quand nous tournons notre attention vers un processus qui pacifie l'esprit, qui est vraiment à la base de notre vie.

Plusieurs choses se passent, l'une d'entre elles est le fait qu'il y a une sorte de mimétisme entre le corps et le mental. L'un commence à ressembler à l'autre.

Normalement, il est plus facile de faire ressembler l'esprit au corps, car le corps est beaucoup plus facile à maîtriser ; par exemple, on dit à son corps : « Tu t'assois, tu croises les jambes, tu fermes les yeux et tu arrêtes de te tourner les pouces ». C'est plus facile de dire cela au corps. Si vous dites cela à l'esprit, il continue à se tourner les pouces encore plus longtemps !... Enfin, le mien le fait, je ne sais pas ce que fait le vôtre !

Étant donné qu'il est plus facile de maîtriser le corps, on commence par lui donner une stabilité, un centre, un équilibre en espérant que l'esprit

donne systématiquement son attention à l'expérience du corps et commence à faire ce mimétisme avec lui.

Un corps calme qui ne bouge pas va avoir une respiration qui se pacifie, et quand on porte l'attention sur la respiration, elle va devenir plus calme, plus lente, plus profonde et l'esprit commence à faire son petit mimétisme, à devenir plus calme, à s'approfondir : il trouve une certaine verticalité.

Pour moi, l'image de l'esprit qui s'étale à travers les sens et qui s'éparpille à travers beaucoup de sujets a quelque chose d'un processus latéral. L'énergie de mon attention s'épuise dans la dimension horizontale.

Quand je pratique la méditation avec la décision volontaire de m'astreindre, je trouve une certaine dimension verticale. D'après mon expérience personnelle, quelque chose trouve une dimension verticale.

Enfin d'après moi, si quelque chose trouve une verticalité à la place d'un éparpillement de mon énergie, il y a un calme qui s'installe. On gagne cette verticalité tout simplement en renonçant à se servir des sens pendant trois quarts d'heure à une heure.

Nous passons beaucoup de notre temps à acquérir des expériences à travers nos sens. En renonçant volontairement à cette recherche, il y a une certaine satisfaction qui se présente. Tout simplement en gagnant cette verticalité s'installe un certain calme et l'esprit prend goût à ce calme. Le Bouddha dit que ce calme est quelque chose de délicieux et, normalement, un esprit qui connaît les délices de ce calme le recherche, comme il recherche d'autres délices.

Paradoxalement, les délices des sens et les délices de cette verticalité sont antagonistes : ils s'excluent mutuellement, pas totalement, mais dans le moment. **Dès que l'esprit s'éparpille à travers les sens, il s'éloigne aussi de la possibilité de ce bonheur intérieur.**

Il faut comprendre que, bien que vous écoutiez des enseignements de *vipassanā*, le Bouddha a accepté totalement le modèle « yogique » de l'esprit qui était devant lui et ce modèle est simple : il dit qu'il y a une « surface » dans l'esprit et que les pensées et les émotions sont considérées comme des expériences de surface de l'esprit. Elles sont là, mais elles ne sont pas la totalité de l'expérience.

Quand on quitte la surface, quand on plonge, il y a aussi un autre aspect de l'esprit, du mental qui est calme, quelles que soient les vagues à la

surface, les mouvements, les tempêtes, les orages. Il y a un calme intérieur qu'on ne peut pas perturber, quelque chose d'imperturbable.

Mais parce que nous choisissons de nous *identifier* avec la surface, avec ce que nous pensons, avec ce que nous ressentons comme émotions, nous ne nous rendons pas compte qu'il y a une autre dimension là-dedans qui reste très calme.

La définition de cette dimension n'est pas la même chez les bouddhistes que dans la pensée védique, ou chez les hindous d'aujourd'hui. Considérons qu'il y a, d'une part, une couche dans laquelle nous vivons la plupart du temps et avec laquelle nous nous identifions beaucoup et, d'autre part, un pôle de profondeurs qui nous est accessible, mais qui reste caché selon le degré de notre identification avec la surface. Cette notion était absolument acceptée par le Bouddha.

Avant de pouvoir situer la notion de *vipassanā* – de vision pénétrante et de compréhension – il faut comprendre qu'un modèle de l'esprit est la base de cette pratique de vision pénétrante et qui dit : « Là où nous cherchons notre bonheur, il y a du bonheur, mais c'est un bonheur impermanent et, en cherchant notre bonheur à ce niveau, nous nous empêchons de trouver un bonheur probablement plus proche de ce que nous recherchons, car il est dans l'autre direction ». **La seule chose qui peut nous permettre, sur un niveau profond, de nous mettre à la recherche de ce bonheur, c'est de le risquer, de risquer d'aller une fois dans l'autre direction.**

Mais pour la plupart d'entre nous, ça va à l'encontre de notre tendance, de notre conditionnement, de notre encouragement civil, social, car toute chose dans le monde sensoriel nous dit : « Je suis fiable ». Tout ce que nous voyons, écoutons, touchons nous paraît avoir plus de réalité qu'un bonheur à l'intérieur, parce que le bonheur à l'intérieur, c'est loin, c'est une fantaisie, peut-être, de notre imagination. Par contre, un son, une image, une pensée, un goût, une expérience tactile, ça nous paraît beaucoup plus réaliste, beaucoup plus concret. Mais, dès que nous sommes prêts à remettre en question « cette réalité », il est possible de s'approcher du bonheur intérieur dont nous parle le Bouddha.

Finalement, c'est le bonheur des absorptions, de l'unification de l'esprit. Mais vous voyez, ce bonheur, ce n'est pas seulement quand vous entrez dans une absorption : c'est délicieux bien avant que votre esprit soit absorbé.

Vous pouvez vérifier par vous-mêmes qu'il existe un bonheur qui ne réside pas dans le frigidaire, dans le téléphone, dans vos relations, votre porte-monnaie, vos trésors... dans tout ce que vous pouvez imaginer d'agréable et de désirable. Mais c'est très clair, si vous n'êtes pas prêts à vérifier cela dans votre propre vie, ça reste une fantaisie, une théorie et il faut bien voir que pour vérifier cette théorie, **il vous faut faire face à l'intensité du conditionnement qui vous pousse à chercher le bonheur, l'épanouissement dans la direction des sens.**

Une expérience sensorielle est plus facilement vérifiable, ça fait partie du problème : une chose existante est beaucoup plus crédible et plus fiable que la vision d'une absorption qui n'est pas concrète. Je ne nie pas le fait qu'il y a quelque chose qui donne une certaine satisfaction pendant quelque temps et qui paraît délicieux – peut-être à quatre-vingts ou quatre-vingt-quinze pour cent, mais quand même, quatre-vingt-quinze pour cent, c'est quatre-vingt-quinze pour cent ! Il ne faut pas être malhonnête, ça fait du bien, et c'est beaucoup plus convaincant que de travailler avec la possibilité d'une satisfaction sur un niveau tout à fait différent, dont on n'a pas d'autre garantie que celles de quelques religieux, de quelques saints qui en parlent.

Ce n'est pas raisonnable, ce que je propose ; la religion, ce n'est pas raisonnable, pas populaire, malgré le « Bouddhisme light » pour le week-end qui est beaucoup plus populaire que la recherche spirituelle.

Il faut être honnête en ce qui concerne la dimension de cette quête et du problème, car c'est facile de dire : « Oui, il y a les sens... c'est impermanent, ce n'est pas satisfaisant, j'ai bien compris !... » C'est facile de dire ça, mais, en fait, très peu de gens sont prêts à faire face au degré d'implication qu'ils ont dans un monde sensoriel et au degré « où cela nous travaille ».

Dans l'enseignement du Bouddha, c'est très fort, c'est vraiment là où se manifeste la plupart de nos attachements, dans le domaine qu'on appelle *kāma* – sensualité, le fait d'avoir des sens, donc d'avoir une sensibilité, le fait d'expérimenter des objets des sens et le fait que nous apprécions cela.

On peut se dire : « Pour mon bonheur, ce qu'il me faut, c'est arrêter de méditer, c'est la méditation qui me déprime ». C'est une autre couche du problème, parce que **notre approche d'une pratique spirituelle est une variation de notre approche envers les sens.** On a des buts, on se

donne un certain temps pour réaliser ces buts, faire un effort et puis on se dit : « Le jeu n'en vaut pas la chandelle, la méditation ne fonctionne pas, c'est plutôt la bière qui fonctionne ! » J'ai l'espoir que la méditation change ma vie, j'accepte un certain devoir, j'accepte un certain effort, je fais cet effort, je pense que je suis un bon gars, j'ai fait ce travail et puis, maintenant, c'est la méditation qui devrait faire quelque chose et comme ça ne produit pas de résultat, que ça fait mal aux genoux, que ça ne flatte pas mon ego, ce qu'il faut, c'est que j'arrête, car, en fait, ça me déprime. Il y a aussi mes articulations et puis tout un enchaînement raisonnable qui me mène à arrêter ce que j'avais entrepris pour la recherche d'un bonheur.

Dès qu'on commence à prendre pour argent comptant ce qu'on pense, on va couvrir beaucoup de terrain !...

Il y a une très belle parabole, dans l'enseignement du Bouddha : un moine est venu lui parler, se plaignant de sa pratique qui ne se développait pas. Le Bouddha lui demanda quelle était sa profession avant de devenir moine. Il lui dit qu'il était musicien, qu'il jouait du luth. C'est très rare que les moines parlent de la profession qu'ils exerçaient auparavant. C'était très drôle, déjà, que le Bouddha lui demande sa profession.

Donc, il était musicien : un moine jeune qui, bien que manquant de maturité, avait beaucoup d'inspiration et ne manquait pas de volonté. Il s'était vraiment efforcé et constatait qu'il craquait... alors, il compensait et c'était vraiment la décompression.

Le Bouddha lui donna cet exemple : « Pour que la corde du luth vibre bien, il faut une certaine tension ; si on tend trop, elle casse, si on tend pas assez, elle fait « bloum... bloum... bloum... » Il faut donc trouver le bon équilibre.

La corde constitue un bon exemple, car, il suffit qu'on tourne un tout petit peu, c'est faux ou bien ce n'est plus juste. C'est assez difficile de trouver un équilibre. Lorsque Ajahn Chah parle de cela. Il dit : « c'est facile de manger trop, c'est facile de ne pas manger assez, mais c'est très difficile de manger exactement ce qu'il te faut. »

Trouver cet équilibre, c'est déjà un fruit de la pratique. Il faut être honnête, trouver une notion de soi-même qui soit assez claire, ça implique que nos allons nous tromper, nous planter dans notre pratique.

Il faut risquer de faire des fautes ; nous ne pouvons pas éviter de nous planter dans notre pratique, il faut absolument accepter cela. Quoi que nous fassions, nous risquons de nous planter, de suivre des gens qui ne sont pas fiables, de faire des choses qui ne sont peut-être pas utiles pour nous, car nous sommes différents de celui qui raconte cette pratique. Il y a des pratiques qui sont pour tout le monde et d'autres pour quelques personnes seulement, des pratiques qui ne sont pas pour nous parce qu'il y a des choses plus importantes pour nous.

Il y a donc toutes sortes d'enseignements et il faut avoir une certaine intelligence : une intelligence qui se met à la recherche d'une intelligence. Il faut avoir un certain bien-être qui se met à la recherche d'un bonheur total. Si c'est vraiment la misère, l'aveuglement, c'est très difficile. Donc, sur le principe, il faut accepter de faire des fautes.

Trouver l'équilibre d'une bonne pratique en est déjà le premier résultat. La partie de nous qui se met à la recherche de la sagesse qui libère, c'est déjà une forme de sagesse.

Le simple fait d'être un être humain et de nous sentir attirés par un cheminement spirituel démontre une certaine intelligence, un certain privilège. Souvent, nous pensons le pire de nous-mêmes, nous sommes notre pire ennemi, notre pire juge, notre pire bourreau. C'est donc parfois bon d'admettre qu'il y a des choses bien qui se présentent dans notre vie. Elles sont déjà là, il faut les faire s'épanouir.

J'aimerais bien revenir sur le fait que la perspective de notre expérience désigne déjà la direction de notre recherche. Si nous restons fixés à la surface, là où il y a des vagues, du vent, des tourbillons, nous allons nous identifier avec nos pensées, nos émotions, avec nos idéologies, les valeurs que nous avons héritées et que nous avons adoptées par notre culture, ainsi que par notre vie émotionnelle et intellectuelle. Ça va être le plan, la région de notre identification. Un bonheur à ce niveau est quelque chose qui dépend hautement de circonstances sur lesquelles nous avons peu de contrôle.

Comment se comportent les gouvernements des pays dans lesquels nous vivons, quels gens nous entourent... Je pense que nous sommes tous dans une région assez privilégiée. Donc, à ce niveau, c'est assez bien pour la plupart d'entre nous. Si nous ne sommes pas heureux, il est fort probable que nous ne trouverions pas plus le bonheur si nos gouvernements étaient un peu mieux, nos relations un peu plus douces, un peu plus

responsables. C'est très difficile de vraiment croire que, si telle et telle chose était meilleure, nous serions heureux, vraiment totalement heureux. Je suis convaincu que si j'étais président du Conseil Fédéral Suisse, si j'avais une grande voiture et qu'on vienne me chercher avec l'hélicoptère, je ne serais pas plus heureux que je ne suis, je peux vous le garantir.

Il y a quelque chose en moi qui ne s'intéresse pas à une version d'Akiñcano perfectionnée. Toutes ces versions d'Akiñcano, je suis très conscient que ce sont des versions de moi-même qui vont souffrir. Si je tentais d'améliorer quelques-unes de mes vertus ou si j'étais un peu plus efficace, un peu plus intelligent, un peu plus compatissant, je ne serais pas plus heureux. Peut-être quelques personnes autour de moi le seraient un peu plus.

En fait, l'insistance de perfectionnement de n'importe quelle image de moi-même me laisse toujours en perte d'une expérience de satisfaction. Tout modèle d'Akiñcano sera insatisfaisant, j'en suis persuadé. Donc je suis absolument convaincu que mon bonheur ne dépend pas directement du degré de mon efficacité, du degré de mon intelligence, du fait que je reçoive le vrai muesli le matin et non le faux muesli... Vous comprenez ce que je veux dire ?

Toute notion que j'ai de moi, je peux la perfectionner. Mais bien sûr, il faut faire des efforts. Mais si je base ces efforts sur une notion de moi, je vais construire une autre notion de moi qui fait des efforts. Si j'ai failli, je vais souffrir parce que j'ai failli... si j'ai du succès j'ai toujours, fixée, une image de moi se basant sur l'effort que je fais dans une pratique. Sur une notion de moi-même, je fixe encore une autre notion de moi-même, soit une notion qui a du succès, soit une notion qui a failli. Je finirai avec une notion de moi-même et toute notion de moi-même est insatisfaisante.

Toute notion de soi est une prison. Certaines prisons sont un peu plus confortables que d'autres. Être capable de faire des efforts est une prison plus agréable qu'une image de soi-même qui n'arrive jamais à faire ce qu'elle veut vraiment, ou qui manque de volonté ou de discipline. C'est une image moins confortable, mais les deux sont des prisons.

Je dirais qu'un effort qui se fait à travers une notion de nous-mêmes est insatisfaisant, il nous laisse toujours avec une autre image de nous-mêmes. Si nous basons notre pratique sur la notion que ce qui se passe

n'est pas bien et que nous pratiquons pour que cela change, que ça devienne bien, ça ne va pas devenir bien. Bien que ça soit mieux d'être là, de pratiquer plus, l'image que nous créons de nous, c'est quelque chose qui nous emprisonne de nouveau.

Je ne crois pas que nous nous fassions toujours des images de toutes choses. Parfois on écoute les oiseaux siffler et on ne se fait pas des images. Il y des moments dans la vie où on ne se fait pas d'image, où on ne se définit pas à travers son expérience, où on participe. Les oiseaux n'arrêtent pas de siffler quand on ne se fait pas d'image. Ils sifflent encore et ils sont là. Il est possible de ne pas se définir à travers son expérience, et toute définition qui se fait à travers notre expérience nous emprisonne, nous fait plus petit que nous ne sommes, nous empêche de vraiment participer à ce qui se passe, d'être vraiment dans le moment.

Une chose que l'on essaie, à travers l'aiguïssement de l'attention, c'est de s'approcher de cet immédiat, de cette participation dans l'immédiat.

Donc assez de théorie. J'aimerais vous laisser avec ça, bien que ce ne soit pas très rond et certainement pas fini. Peut être y-a-t-il encore des questions, mais parfois on grandit plus avec des questions qu'avec de fausses réponses.

Peut-être pouvez-vous aiguïser vos questions. Je suis sûr que de vivre avec quelques questions dans la poitrine, ça nous rend parfois plus alerte, ça aide à nous réveiller un peu plus.

Les cinq empêchements (*nīvaraṇa*)

Méditation du soir

C'est un art de retrouver la curiosité nécessaire pour vérifier sa posture, au début d'une séance de méditation. Qu'importe combien de fois vous avez pratiqué. Il est essentiel de trouver l'intérêt qui vous aide à améliorer votre posture en constatant les sensations corporelles.

Pour produire cet intérêt, il faut oublier, lâcher toutes les idées que vous avez de vous-mêmes : ce que vous étiez, il y a trois semaines, trois ans ou trente minutes. Il vous faut être prêts à vérifier maintenant, dans le moment présent, comment vous vous sentez, ce qu'il y a comme expérience corporelle au niveau de la lourdeur, la tension, la crispation... toutes les sensations diffuses que, souvent, nous ne pouvons pas nommer, qui se trouvent dans notre corps et qui, en fait, sont les seuls points de repère de notre existence physique. Dès que nous fermons les yeux, que tout devient silencieux autour de nous, c'est le sens intérieur de notre ressenti corporel qui nous donne vraiment les signes que nous sommes là.

Nous essayons temporairement d'éliminer le passé – ces mémoires, ces souvenirs, les images que nous avons de nous-mêmes. Nous lâchons temporairement toute notion du futur, tout ce qui ne s'est pas encore passé pour nous – les anticipations. On lâche donc tout cela et on entre par la petite porte du « maintenant » : on laisse de côté la grande porte ouverte du passé et on prend la petite porte du « maintenant », du moment présent. Permettez-vous d'y entrer avec le cœur et les yeux d'un enfant : curieux, sans jugement, avec douceur.

Je vous propose d'accueillir ce que vous allez rencontrer de vous-mêmes comme vous accueillez un ami. Essayons d'être nos amis plutôt que nos juges ou nos bourreaux. Prenez note du climat général, de l'état d'âme qui domine en vous, sans grande analyse. Notez simplement ce qui se passe aux niveaux corporel et émotionnel, au niveau de l'énergie disponible : suis-je alerte... suis-je fatigué... intéressé... Y a-t-il une vigilance?... Peut-être n'y en a-t-il pas, ou il y a la torpeur ou la fatigue... À vous de répondre !

Prenez note du climat et formulez votre déclaration de volonté : qu'allons-nous faire durant ces trois quarts d'heure ? Quelle est la base de notre exercice ? En clarifiant, on choisit comme objet de méditation primaire les sensations corporelles liées à la respiration dans la région du ventre : les mouvements du diaphragme, les mouvements mêmes du ventre, ou aussi les sensations qui se produisent dans la poitrine quand nous inspirons et expirons, ou les sensations un peu plus subtiles dans les muqueuses des narines quand l'air entre et quitte les narines.

Je vous propose l'une de ces trois régions comme zone de votre présence d'esprit. Prenez, pendant quelques minutes, le rythme, la profondeur, la qualité de votre respiration et permettez à votre esprit de se calmer, de se placer dans l'une de ces régions et d'y rester calmement, accueillant toute sensation qui arrive, qui se ramifie, qui s'éclipse et qui disparaît. Simple témoignage, simple vigilance participative à ce qui se passe dans notre corps quand nous respirons, accompagnés de la clarté de l'esprit qui sait « quand j'inspire, j'inspire et quand j'expire, j'expire ».

Dès que l'esprit se ballade et que l'attention se perd, soit que vous êtes distraits, soit que vous êtes tourmentés par quelque chose, reprenez doucement l'attention, sans entrer dans un débat avec l'objet de votre distraction, remettez-la sur votre objet de méditation patiemment, sans jugement, mais aussi sans indulgence.

Enseignement du soir : les empêchements

J'aimerais vous parler ce soir de la topographie du terrain d'un méditant. On pratique ensemble depuis vingt-quatre heures et je pense que c'est le moment de parler des empêchements qui ont une forte tendance à apparaître dans toute leur puissance lorsqu'on essaie d'unifier l'esprit.

Dans les enseignements du Bouddha, il est admis que le mental est assez complexe et que la seule bonne volonté de concentrer l'esprit n'aboutit

pas nécessairement à un succès. Il y a des choses qui peuvent nous empêcher de trouver l'unification de l'esprit.

À ce sujet, il y a une très belle analogie dans la collection de l'*Angutarra Nikāya* où le Bouddha compare ces empêchements à l'état de l'eau : quelqu'un veut voir son visage se refléter à la surface de l'eau et il constate que l'eau est altérée et qu'il lui est impossible de reconnaître son propre visage. C'est l'image d'un homme qui cherche la connaissance de soi, la connaissance du bien pour lui-même, du bien pour les autres.

Le désir pour le plaisir des sens

Et le Bouddha dit : « L'homme qui regarde son image à la surface de l'eau comme dans un miroir, dans une eau dont on a changé la couleur, à laquelle on a ajouté de la couleur, c'est une première image. » L'homme n'est pas capable de reconnaître son propre visage, car l'eau a été altérée par la couleur. L'analogie avec ce qui colore l'eau, c'est l'état mental de la sensualité et plus particulièrement le désir pour des objets d'expériences. Un esprit qui essaie de trouver l'unification, le calme, n'y parvient pas, car il y a dans cet esprit un désir pour toutes sortes d'expériences sensorielles.

Il faut comprendre que dans la psychologie bouddhiste on parle de six sens et non de cinq, comme dans la psychologie occidentale. Les expériences sensuelles ne sont pas seulement la convoitise ou la sexualité, par exemple, mais concernent l'ouïe, l'odorat, la vue, le toucher, le goût et aussi, très important, notre imagination – la capacité de notre mental à avoir des conceptions, la parole intérieure, des notions intellectuelles, des images...

Le simple désir de chanter une petite mélodie qui tourne dans votre tête, ou de rechercher la fin d'une mélodie que vous avez écoutée, c'est, dans la psychologie bouddhiste, un désir qui paraît assez subtil, déjà. Ou bien, vous vous souvenez avec ravissement d'un texte ou d'un poème... ça remonte pendant que vous méditez. C'est considéré comme un désir sensuel qui se manifeste par le sixième sens : le mental.

Vous voyez qu'il y a beaucoup de choses qui ne nous paraissent pas hautement sensuelles, mais qui sont considérées, d'après la psychologie bouddhiste, comme des expériences des sens.

Considérez le terme « sensuel » dans son sens le plus large, car la plupart de nos distractions sensuelles sont situées dans le domaine de l'intellect,

de notre mental et sont fortement liées à notre capacité de nous souvenir de ce qui nous a touchés, de ce que nous avons pensé, de ce que d'autres ont pensé, de ce que nous avons lu, étudié... toutes sortes de choses dont nous avons fait l'expérience et qui deviennent un objet potentiel de désir.

Les désirs peuvent se montrer à travers une expérience sensorielle immédiate. Vous allez toucher quelque chose, ça vous plaît et vous avez envie d'approfondir l'expérience. Par exemple, le chat grimpe sur vos genoux, commence à ronronner, alors vous commencer à lui caresser le dos, le chat aime, vous aimez le chat... ça, c'est un désir sensuel, très sympa, très calme, très direct.

Donc, toutes sortes de choses dont vous vous souvenez peuvent aussi servir d'objet de désir sensuel. Cela ne concerne pas seulement ce que vous touchez, ce que vous sentez, ce que vous goûtez dans le moment présent, mais aussi tout ce que vous avez déjà vécu. Tout ce dont vous vous souvenez peut aussi servir de désir sensuel.

Nous avons donc un stock important d'objets potentiels de désir sensuel. Nous devons comprendre qu'il n'y a pas seulement ce qui se passe dans le moment présent et dans les cinq sens, qui soit l'objet potentiel de notre désir, que c'est aussi ce dont nous nous souvenons. Beaucoup de choses dont nous pouvons nous souvenir, que nous pouvons imaginer, nous pouvons nous y attacher, nous pouvons y investir beaucoup d'énergie mentale, ce qui nous empêche de trouver l'unification de l'esprit.

C'est pour cette raison que la parole intérieure, la pensée sont de grandes ennemies de l'unification de l'esprit, car on peut penser n'importe quoi. Vous me racontez une histoire et je peux m'en souvenir pendant une dizaine d'années. Je me souviens des histoires que l'on m'a racontées quand j'étais très petit... parfois, de telles histoires remontent et arrivent jusqu'aux pauvres moines quand ils vont en forêt, qu'ils recherchent des conditions particulières pour pratiquer la méditation et que leur reviennent des chansons bêtes que chantent les gamins. Ils se trouvent dans une petite cabane, près de la frontière birmane, avec la ferme volonté de pratiquer la renonciation, l'unification de l'esprit et leur tête est pleine de chansons de gamins qu'ils ont entendues une ou deux fois quand ils avaient quatre ou cinq ans.

Ce sont des choses qui sont assez loin, souvent, de notre volonté. Il y a une immense partie irrationnelle de l'esprit humain qui se braque contre

notre volonté déclarée, contre nos aspirations, celles auxquelles nous avons identifié notre travail.

Le désir sensuel – *kāmacchanda* – c'est une grande question, et de vraiment s'en libérer, c'est, dans l'échelle de la sainteté, un stade assez tardif. Si vous n'êtes pas un *anāgāmi*, le dernier stade avant la sainteté, il est probable que vous vous trouverez attiré par des expériences sensuelles. Aussi subtil que ce soit, il vous reste quand même un certain degré de désir.

L'aversion, la haine

C'est plus ou moins le contraire du premier. Le mot *pāli* est *vyāpāda* : c'est plutôt la méchanceté, la malveillance – entre colère et méchanceté. La forme la plus subtile, c'est une sorte d'aversion, la forme un peu moins subtile c'est « non ! » et le reste vous pouvez vous l'imaginer. On se braque contre quelque chose, c'est le reniement ou aussi l'agressivité. C'est toute la gamme entre méchanceté, colère, malveillance... et puis la haine.

Ce deuxième empêchement, c'est aussi un empêchement assez puissant. Dans l'analogie de l'*Anguttara Nikāya*, c'est de l'eau bouillante : l'homme qui cherche à voir son image dans le miroir et qui trouve de l'eau en ébullition ne peut reconnaître son visage, son bien, le bien des autres. Si vous avez fait l'expérience sur votre tapis de méditation d'être en colère, vous avez constaté que c'est difficile d'unifier votre esprit, il y a une sorte d'énergie centrifuge qui empêche l'esprit de vraiment s'unifier.

Constatez que, comme avec le désir sensuel, les objets qui provoquent la haine peuvent se situer dans l'immédiat. Ça peut être, par exemple, votre expérience avec le tracteur : tandis que vous allez épanouir votre mental avec la pratique de *mettā*, souhaiter du bien-être à tous les paysans dans le monde... il y en a un en particulier qui arrive avec son tracteur et qui vous provoque beaucoup de souffrance... vous sentez la colère qui monte.

C'est un exemple : vous avez jugé ce bruit désagréable et vous en avez fait un obstacle. Après avoir décrété que ce bruit était un obstacle, cela provoque en vous une réaction émotionnelle qui peut se gonfler. Peut-être vous souvenez-vous que le même paysan, dimanche dernier, pendant la retraite, a sulfaté son champ. Terminée votre méditation !...

Ce qui reste de *mettā*, c'est une colère contre les paysans, particulièrement votre paysan voisin.

Autre objet d'aversion, ce sont des choses qui vous reviennent, qui n'ont rien à voir avec votre expérience immédiate. Si vous méditez quelque temps, il y a des choses qui remontent. Vous pouvez vous énerver sur des choses qui se sont passées il y a une trentaine d'années. C'est très facile de se sentir provoqué ou bien de voir un souvenir déclencher en vous une forte aversion, une colère. Il y a des choses qu'on a refoulées pendant longtemps et, en méditant, le seuil de notre résistance baisse et on est plus vulnérable. C'est une sorte de démontage des filtres. On ouvre la porte de la cave et il y a des petits monstres qui remontent et qui disent : « Je veux être admis, je veux voir la lumière de ton attention, la lumière de ta conscience, je vais remonter maintenant que tu as ouvert la porte un tout petit peu... » et puis ils remontent, ça fait du bruit, parfois ça pue et c'est effrayant.

On ne peut pas faire semblant de ne pas les voir, car ils sont là, on les a vus, on les sent, on les écoute, mais, en même temps, on ne peut pas vraiment les admettre, car ils sont vraiment moches, horribles. Alors, on essaie de fermer la porte à nouveau, mais ça ne va pas, car on sait maintenant qu'ils sont là et fermer la porte à quelque chose qu'on ne croit pas être là est beaucoup plus facile que de la fermer sur quelque chose que l'on sait être là.

Il faut donc admettre, faire une petite négociation : « Tu es le bienvenu, mais il faut te laver les pattes avant d'entrer... », « Je t'écoute dix minutes, mais pas plus longtemps... » ou « Je vais écouter ce que tu veux, mais je ne vais pas te promettre de te donner ce que tu veux... » on négocie un peu !

Ces êtres sont là et dès qu'ils bougent, on cherche les coupables à l'extérieur : « S'il n'était pas là, je n'aurais pas de problème avec ça, c'est lui qui les provoque... s'il se comportait d'une manière différente, je me sentirais beaucoup mieux ». Mais lui – ou elle – n'est pas là et pourtant ces petits êtres remontent quand même et c'est difficile de le – ou la – rendre responsable.

Nous constatons, pour la plupart, que c'est en nous-mêmes que se trouve tout un potentiel latent de colère, de désir, de peur, de besoin de contrôle, etc. qui, normalement, de manière épisodique, est provoqué par des contacts, par nos relations, par ce qui se passe dans notre vie

sociale et quand on se sent confronté à l'émotion, on a tendance à dire « c'est à cause d'elle, de lui... » tout en niant qu'en nous-mêmes, il reste un potentiel d'émotion, de peur, d'insécurité, de colère, un sentiment d'impuissance, peut-être.

Je suis sûr que vous savez de quoi je parle. La méditation est une sorte d'expérience où on se trouve souvent confronté à cela, en restant calme à l'extérieur tout en ayant une grande intensité d'expérience à l'intérieur. On s'imagine que cela n'arrive qu'à soi, que les autres sont très calmes, très sereins. On les voit qui ne bougent pas, on pense qu'ils ont des absorptions tout le temps, mais si ces gens parlent entre eux, ils se rendent compte que c'est, pour tout le monde, une intensification de l'expérience intérieure, du climat général de notre être qui remonte dès qu'on médite quelques jours.

Si vous croyez que cela s'arrête après quelques jours ou quelques semaines, je peux vous dire que non. J'en ai fait pendant quelques années et c'est toujours comme ça. Il y a des histoires qui remontent. L'amplitude a un peu changé, le dénivelé est un peu retombé. C'est un peu plus modéré, mais, en fait, il y a des amplitudes émotionnelles et si vous avez l'opportunité de méditer pendant quelques mois, de faire une longue retraite, vous ressentirez, dans beaucoup d'histoires, la manière dont vous vous êtes comportés il y a une vingtaine d'années par exemple. Tout cela peut remonter et vous pouvez ressentir beaucoup d'émotions. Parfois c'est la joie, il vous arrive d'admettre un bonheur que vous avez eu dans votre vie et que vous n'aviez pas admis, parce que, souvent, on ne reconnaît le bonheur qu'après, tellement on est préoccupé avec ce qui se passe. C'est vraiment triste, car on est passé à côté de son bonheur, on n'avait pas le temps de se l'admettre à soi-même. Donc, cinq ans plus tard, en réfléchissant à ces moments-là, on constate que c'étaient les moments les plus heureux de la vie.

Parfois c'est la colère, souvent c'est le deuil, un sentiment d'échec, des moments ratés, des choses non dites...

Si vous avez beaucoup de peurs dans votre vie, il est probable que vous n'allez pas risquer beaucoup et si vous ne risquez pas de vivre, vous pouvez passer une grande partie de votre temps en deuil de n'avoir pas osé respirer, de n'avoir pas accepté de respirer vraiment dans la profondeur de votre corps.

Je ne connais pas une seule personne qui n'aurait jamais ressenti un peu de ce que je vous raconte. La qualité diffère selon les personnes, les tempéraments, les causes et conditions particulières de leur vie. Vous ressentez que le potentiel de vos émotions est en vous et que les gens, que vous blâmez pour avoir provoqué ces émotions, ne sont en fait que des catalyseurs. L'émotion dont vous vous plaignez, ou dont vous vous réjouissez est en vous ainsi que votre bien-être et votre malheur. Ça se dit facilement, mais c'est assez profond et, de vraiment prendre conscience du fait que vous êtes impliqués dans votre bonheur, dans la création et dans le conditionnement de votre bien-être ou de votre souffrance, c'est très important.

Pour moi, toute démarche spirituelle commence en étant responsable de cela. Le bonheur et le malheur sont en nous, à l'état latent. Ça ne veut pas dire que dans votre vie il n'y a pas de mauvaises personnes qui se comporteraient mal, de manière inacceptable. Ce n'est pas ce que je veux dire, mais votre propre résonance vis-à-vis de ce qui se passe dans votre vie est de votre entière responsabilité.

Accepter cela est la base de toute démarche spirituelle et s'il n'en était pas ainsi, mieux vaudrait ne pas être chez les bouddhistes, mais plutôt suivre un cours de management pour entraîner votre capacité à manipuler les autres et les situations de votre vie. Si votre bonheur ou votre malheur dépendait de la situation objective dans laquelle vous vous trouvez, il vaudrait mieux alors manipuler ces situations. Ce n'est pas ce qu'enseigne le Bouddha et je ne pourrais vous aider dans cette voie.

Mon approche est différente : nous commençons d'abord par être responsable du degré de complicité que nous avons avec notre souffrance et notre bonheur.

Torpeur, léthargie, inertie, langueur

C'est un obstacle que l'on peut remarquer lorsqu'il y a un changement de posture, une certaine lourdeur des paupières, une altération de l'équilibre avec la tête qui tombe légèrement ! Parfois, c'est la colonne vertébrale qui s'affaisse un peu. Certaines personnes ne donnent pas du tout l'impression d'être ainsi, se tiennent raides comme des bougies, mais sont quand même endormies. Il ne faut pas se fier aux apparences.

Je parle là d'une attitude intérieure et non d'une posture extérieure – bien qu'une posture, normalement, donne des indications sur le niveau

énergétique de ce qui se passe. Le corps reflète l'état mental, car ils sont liés fortement. Souvent le corps reflète très clairement ce qui se passe.

Thīna-middha – torpeur, lourdeur – inertie est une attitude : les mots *pāli* sont intéressants, car ils parlent de rigidité et non de fatigue honnête. C'est une sorte d'immobilité de l'esprit, quelque chose qui se braque. Souvent les causes de cet état ne sont pas vraiment de la fatigue corporelle ou de la fatigue mentale. Ça a quelque chose à voir avec une résistance.

Si vous avez beaucoup voyagé ou beaucoup travaillé, vous pouvez être fatigué. C'est tout à fait possible d'avoir un corps fatigué et un esprit alerte. Lorsque vous avez travaillé une dizaine d'heures devant votre ordinateur, le corps est parfois alerte, mais l'esprit est « cuit ». Souvent le corps et le mental peuvent être sur un niveau différent d'énergie. Le corps peut être fatigué alors que l'esprit est encore clair. Dès que vous accepterez les conditions du corps, il vous sera possible de rester alerte.

Toutefois, si l'esprit est vraiment « crevé », c'est très difficile de méditer, sauf si vous avez beaucoup de « routine » et une bonne posture : l'esprit commence alors parfois à s'améliorer. Si le corps et l'esprit ont beaucoup médité, que vous donnez au corps sa bonne posture de méditation, l'esprit peut se rétablir pendant une demi-heure, mais si l'esprit n'est plus alerte, il est difficile de maintenir une posture.

Donc l'obstacle n'est pas vraiment la fatigue, mais une certaine rigidité du mental qui l'empêche de s'accorder avec son objet de méditation, d'embrasser, de suivre cet objet. Il y a une sorte de rigidité de l'esprit qui fait penser à un morceau de bois. Quand on regarde le mot *pāli*, c'est l'image du morceau de bois qui est indiquée.

La question honnête n'est pas de savoir si nous avons de tels empêchements, elle serait de savoir : « Qu'est-ce qui se passe quand j'ai ces empêchements, dans quel climat je me trouve, quelles sont mes tendances en général ? » La plupart d'entre nous ont des tendances, des choses qui reviennent et c'est beaucoup mieux de connaître ses tendances que de les ignorer.

Donc, la troisième analogie pour ce troisième obstacle, c'est l'eau moussue.

L'agitation et les remords

L'agitation, sur un niveau corporel, ça signifie une inquiétude, une sorte de nervosité qui se transforme en grattements ; vous avez des petites douleurs partout, un besoin de vous gratter et ça ne s'arrête pas, c'est toujours comme ça. Dès que ça s'arrête d'un côté, ça recommence de l'autre, c'est comme des fourmis. C'est un gros problème car ces petites douleurs ont l'air assez sérieuses, ça pourrait être le ménisque, il faut bouger... C'est très convaincant. Il y a toute une histoire qui se monte avec ça et dès qu'on commence à donner de l'intérêt à ces sensations, on ne s'arrête plus. On peut passer des heures à se gratter avec des fantasmes de chatouillements et toutes sortes de trucs.

Je vous dis franchement, ne bougez pas, c'est vraiment la façon la plus facile de vous débarrasser de ces phénomènes, parce qu'ils ne s'arrêtent pas. C'est l'esprit qui se divertit par l'intermédiaire de ces petits maux, de ces petits obstacles. Tous ces obstacles qui piquent, qui démangent sont convainquants et il est très difficile de ne pas y croire.

Vous auriez tendance à vouloir détendre cette situation en vous touchant, en bougeant, mais il est recommandé, dans la salle de méditation, de ne pas bouger, de ne pas se gratter, de ne pas faire de bruit.

Pratiquez la méditation à la manière de *satipaṭṭhāna* : pratiquez les quatre fondements de l'attention¹ et ne vous embarquez pas dans des

¹1. L'attention au corps, *kāyānupassana-satipaṭṭhāna*, comprend l'attention aux postures, à la respiration, à la compréhension des processus corporels, aux parties du corps, et à la visualisation de la décomposition du corps dans un charnier.

2. L'attention aux sensations, *vedanānupassana-satipaṭṭhāna*, produites à l'intérieur du corps et par le contact avec l'extérieur, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres.

3. L'attention à l'esprit *cittanupassana-satipaṭṭhāna* : examen de soi, du comportement induit par nos tendances habituelles, évaluation des progrès et des difficultés.

4. L'attention aux objets mentaux *dhammānupassana-satipaṭṭhāna*, c'est-à-dire aux objets de la pensée, aux obstacles d'ordre mental et aux qualités à acquérir.

Le but est le non-attachement au corps et l'abandon des quatre distortions (*vipallāsa*) : prendre ce qui est impermanent pour permanent, ce qui est souffrance pour le bonheur, ce qui est impur pour le pur, ce qui est non-soi pour le «soi».

(Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme – Philippe Cornu)

analyses freudiennes de vos obsessions. Je ne voudrais pas vous décourager de le faire – le vieux Freud avait bien compris quelque chose – mais alors, faites-le en dehors de la méditation.

Donc, *uddhacca* – agitation corporelle – est souvent une manifestation de résistance ; c'est une sorte d'auto-protection de votre mental contre le *samādhi* – l'unification de l'esprit. C'est quelque chose qui est de l'ordre de la complicité avec Māra, les forces du mal... le grand séducteur des êtres, celui qui les fait périr.

L'inquiétude, l'agitation nous empêchent de trouver l'unification de l'esprit, nous empêchent de trouver une clarté, une transparence, une lucidité de l'esprit. C'est cette lucidité qui est nécessaire pour avoir une compréhension juste, une sagesse qui libère. Donc, premier aspect de ce quatrième empêchement, c'est l'agitation, l'inquiétude corporelle, physique, physiologique... énergétique, parfois.

Il y a un deuxième aspect, ce sont les remords. C'est vraiment la conscience qui se montre : vous êtes perturbés par des remords. Donc, au lieu d'être un problème physique, c'est un problème de la psyché. C'est votre cœur qui a mal, c'est quelque chose que vous avez fait qui vous trouble. Vous vous sentez soit coupable, soit vraiment responsable et c'est très important de comprendre la notion de préceptes, car c'est cette moralité qui vous protège de tels remords.

C'est pour cela que *sīla*, la moralité, est tellement lié à la pratique de méditation. Si vous méditez, vous allez baisser le seuil de vos remords. Si vous vivez d'une façon qui vous provoque des remords, ça va remonter pendant que vous méditez, parce vous allez devenir obligatoirement plus sensible. Dès que cela remonte, ça vous empêche de vous unifier, d'unifier l'esprit. C'est pour cette raison qu'une vie morale est une base pour tout progrès dans la méditation.

Si votre manière de vivre provoque des sentiments de culpabilité, des remords, ce sera très difficile de vous concentrer car vous êtes troublés.

Je ne sais pas comment ça se passe chez vous, mais pour moi, ce qui trouble le plus mon cœur, c'est d'avoir des remords, d'avoir l'impression de ne pas avoir vécu selon mes valeurs, de les avoir trahies. C'est ce qui me trouble le plus.

L'autre chose qui me trouble aussi, c'est la colère, qui est vraiment liée directement à l'enfer. En état de colère, vous pouvez faire des gestes,

prononcer des mots, avoir des attitudes qui font mal aux autres et à vous-mêmes. Avec la colère, ça va très vite. Avec les remords, ça va un peu moins vite, mais ça vous travaille, ça vous perturbe quand même. Dans ce cas, il est difficile de trouver l'unification de l'esprit.

Quatrième analogie, pour l'agitation, c'est de l'eau agitée.

Le doute

Ce n'est pas clair, on ne peut voir son reflet. Le doute, c'est quelque chose qui parvient, avec succès, à nous empêcher de nous concentrer, d'unifier notre esprit. Donc la cinquième analogie, c'est l'eau troublée.

On distingue, dans la psychologie du Bouddha, plusieurs formes de doute, mais il faut d'abord comprendre que le doute n'est pas une question intellectuelle et a peu à voir avec la tête. Le doute, c'est une émotion.

Le problème, c'est qu'on ne reconnaît pas que le doute est une émotion. On considère le doute comme quelque chose que l'on ne sait pas, mais, en fait, vous voyez bien qu'il y a beaucoup de choses que vous ne savez pas et qui ne sont pas des doutes : je ne sais pas s'il y a du lait chaud ou du lait froid demain matin et ça ne me travaille pas du tout... De ne pas savoir s'il y a encore ou non du muesli demain matin, c'est une question à laquelle je ne peux pas répondre maintenant, mais ce n'est pas un doute, ça ne me perturbe pas, il n'y a aucune charge là dedans.

Il y a donc des questions qui nous laissent calmes, beaucoup de choses que nous ne savons pas et qui ne nous travaillent pas. Le doute, ce n'est pas vraiment un simple manque d'information. Un doute, c'est une question et aussi le sentiment que ça ne devrait pas être comme cela, qu'il nous faudrait savoir : « Ce n'est pas possible que je ne sache pas !... » C'est la combinaison d'une question avec l'impression que ça ne devrait pas être comme ça. Il faut faire quelque chose maintenant. Et que fait-on normalement ? On pense, on pense, on repense... on développe des hypothèses, des plans de catastrophes, toutes sortes de choses.

Normalement, ça se gonfle et on essaie de pacifier avec des pensées ce qui est, en fait, une émotion. C'est quelque chose de très inutile. Il n'y a aucune émotion que je connaisse qui puisse se pacifier par des pensées. Avez-vous déjà pacifié votre colère avec une pensée ? Ça ne m'est jamais arrivé ! ! !...

Donc, une émotion c'est quelque chose qui se passe sur un autre niveau, dans un autre endroit de notre cerveau. Si vous avez une vue du développement de l'évolution humaine, les émotions c'est plus vieux que les pensées. Vous avez eu des émotions avant d'avoir des pensées. Pacifier quelque chose qui est lié à une couche antérieure de votre développement de conscience avec une pensée est très inutile. Les pensées ne savent pas vraiment s'occuper très bien des émotions de notre cœur.

Le dénouement d'une émotion se passe toujours au niveau du cœur et ne peut pas se passer au niveau du mental. N'importe quelle construction mentale ne peut vous aider en face d'une émotion forte. Il faut vraiment comprendre cela, car l'habitude, le conditionnement font que, lorsqu'une émotion nous travaille, nous remontons avec notre attention dans le cerveau, ou dans un domaine où nous avons une pensée conceptuelle.

Les émotions, ça ne va pas avec les pensées, elles ne se pacifient pas avec des pensées. On peut penser vite, vite, vite, pour couvrir l'émotion, mais plutôt que de résoudre l'émotion, on la fige, on la recouvre, parce que l'activité mentale est parfois plus convaincante et plus rapide que l'émotion. Nous arrivons ainsi à détourner l'attention d'une émotion et à nous convaincre que ce que nous pensons est vrai. En fait, l'émotion continue et remonte dès que la complexité de la pensée diminue un peu.

De ce fait, on n'arrive pas vraiment à résoudre ou à dénouer un état émotionnel à travers une pensée et il faut bien comprendre que le doute en est un très bon exemple. En conséquence, tout essai de résoudre le doute sur un niveau intellectuel est voué à l'échec.

La deuxième forme du doute, dans l'enseignement du Bouddha, c'est le doute éthique, un doute qui est lié à une bonne question : faut-il faire cela ? Est-ce quelque chose de sain, d'utile, de favorable ?... Est-ce *kusala* ?

Il y a une possibilité, dans le domaine de la quatrième forme de *satipaṭṭhāna*, dans laquelle on s'occupe du contenu des pensées, des images, de vérifier s'il y a des empêchements : une des réflexions dans les *suttā* du *satipaṭṭhāna*, c'est la contemplation des empêchements, la

contemplation des agrégats des attachements, la contemplation des quatre vérités, des facteurs de l'éveil, etc.

C'est très intéressant, parce qu'on y parle aussi des problèmes et pas seulement des choses inspirantes parmi ces contemplations. Donc c'est très important aussi de faire une recherche des empêchements, des obstacles et pas uniquement des qualités inspirantes de l'enseignement.

Qu'est-ce qui vous empêche de pouvoir unifier votre esprit ? Il est très intéressant de comprendre la dynamique de vos empêchements. **À travers une telle compréhension, vous êtes capables d'enlever les points d'appui de ces empêchements.**

Le premier obstacle – le désir – semble très lié à notre propre nature.

Avec le deuxième – qui est la colère, la méchanceté – c'est un peu plus difficile. C'est un réflexe de contrôle qui voudrait dire : « Moi, je suis là, j'ai des limites, il y a des frontières qu'il te faut respecter et si tu ne respectes pas ces frontières, si tu m'insultes avec du bruit, avec des contacts, de la promiscuité... je me fâche, je commence à montrer des signes de colère. » Si vous êtes extravertis, ce sera probablement plus agressif que si vous êtes introvertis, car, dans ce cas, votre agressivité va se retourner vers vous-mêmes et peut-être allez-vous développer un ulcère – il y a toute une gamme de maladies que l'on peut développer dans ce cas.

L'agressivité ou l'auto agressivité sont des réactions qui, je pense, ont un rapport avec la colère, l'aversion. C'est d'abord une protection, un mode de contrôle, avec, peut-être aussi, une notion de vulnérabilité. Du fait que l'on se sente vulnérable, on insiste plus pour que l'on respecte ses frontières, son espace, son territoire. Souvent, cette colère est stimulée par des expériences sensuelles désagréables qui peuvent nous énerver. Par exemple, un bruit désagréable, vraiment fort, peut provoquer notre colère – comme le bruit d'une tronçonneuse ou des scies qui coupent les arbres, des avions, etc. Tout cela déclenche souvent des émotions qui dépassent les normes, des émotions secondaires, un sentiment d'impuissance.

Les raisons pour lesquelles nous n'aimons pas ces choses, sont, d'une part, notre sensibilité et d'autre part notre ego, tout simplement : le fait d'être persuadé que l'on a le droit d'être là, d'être respecté, d'être traité d'une manière décente, nous cause nécessairement des problèmes.

Toute notion de « moi » est quelque chose qui me met en danger, car ce « moi » peut être mis en danger par des autres « moi » qui peut-être, sont plus forts que moi, ont des griffes plus longues que les miennes, sont plus intelligents que moi... ou veulent quelque chose de moi que je ne veux pas donner, ou que je n'ai pas... ou bien qui m'en veulent pour quelque chose que je n'ai pas fait et dont je ne me sens pas responsable. Vous voyez bien qu'il y a beaucoup de raisons de se trouver dans une situation d'aversion, de haine, de colère ou de refus.

Dans une situation de torpeur ou de léthargie – **troisième obstacle**, on donne comme raison la fatigue, mais, souvent, ce n'est pas ça, c'est un obstacle caché de résistance.

Si je suis un moine qui se dit contemplatif, qui fait des retraites, assis sur son tapis de méditation, avec son maître qui l'a fait moine, qui enseigne et que tout le monde voit, alors il faut que je sois là. Je ne peux pas vraiment fuir, à ce moment-là, parce que j'ai dit ce que je suis et que je dois faire ce que j'ai dit.

Cependant, si mon maître fait des discours vraiment ennuyeux, je ne peux rien faire, je dois être là ! ... C'est mal vu de disparaître, de claquer les portes et de dire : « Ah ! Il est tard, j'ai déjà entendu ce discours quinze fois, Monsieur... »

Alors, ce que je fais, je me laisse surprendre par une sorte de fuite intérieure, une espèce de léthargie et je bloque, je ferme, je retire mon attention... et, tout à coup, ça devient très paisible. Il y a comme un brouillard, je me trouve dans un nuage... Il y a comme un manque d'énergie, mais c'est beaucoup plus agréable que d'écouter des choses que je ne veux pas entendre, c'est plus moelleux.

Vous voyez, ça pacifie nos sens, nos expériences. C'est ça une auto-protection. Je me sens donc forcé – soit par moi-même, soit par une pression que j'expérimente de l'extérieur – d'être dans une situation dans laquelle je ne voudrais pas être, à laquelle je ne voudrais pas participer et je m'endors, je me retire.

Ça comporte beaucoup de niveaux et, au niveau de la méditation, c'est dangereux quand vous en faites une habitude car, si vous êtes en colère, vous le savez, mais si vous êtes endormis – ou aux trois-quarts endormis – parfois, vous ne le savez pas, ça n'est pas évident. Il y a donc le risque de ne pas savoir que vous êtes à moitié endormis. Il m'est arrivé de sortir des discours de mon maître – qui, au début, que je l'écoutais, m'avait

fait pleurer pendant des mois et dont j'espérais qu'il parle toujours plus longtemps – de sortir, donc, de ces discours, quelques années plus tard, avec l'impression, dès qu'il s'asseyait, d'un ras-le-bol, comme si j'étais recouvert d'un sac en plastique. Il y avait en moi comme une raideur, je transpirais et plus un mot ne rentrait dans ma tête. Je sortais de ses discours sans savoir de quoi il avait parlé.

Ça ne m'était jamais arrivé, en vingt ans d'études, de sortir d'un endroit comme celui-là en ayant fait semblant de participer et en ne me souvenant de rien, sans même piquer du nez. J'étais comme anesthésié, c'était une sorte d'auto anesthésie. C'est effrayant, car, parfois, vous ressentez ce qui se passe et parfois vous ne le sentez même pas.

C'est un problème et c'est une habitude dont il faut se méfier. Souvent, c'est plus facile de négocier un peu de colère ou de désir, mais, là, on est dans le flou, dans le vague : on a perdu ses points de repère dans ce brouillard de léthargie.

Il faut donc trouver les raisons de cela. Pour en comprendre la dynamique, il faut travailler sur un niveau psychologique et trouver ce qui bloque notre participation, ou peut-être notre agressivité. Parfois, c'est un manque d'agressivité qui nous permettrait de dire : « Ça ne m'intéresse pas... » ou « Ça fait deux heures, déjà... » Il faut donc une recherche psychologique pour trouver les raisons de ce troisième obstacle, *thīnamiddha*, torpeur et inertie.

les raisons du **quatrième obstacle** – **l'agitation** – en sont souvent une sorte de résistance au niveau physiologique, parfois une peur de vraiment s'engager, car on risque quelque chose lorsqu'on s'engage.

Tous les processus psychologiques transformateurs ont besoin d'une certaine « température » de travail. Il faut atteindre une certaine pression avant que l'alchimie du cœur se fasse. Soit une certaine température, soit une pression.

C'est la même chose au niveau psychologique : vous devez entrer dans un cadre où vous risquez quelque chose avant que votre cœur commence à changer, à se transformer. Avant qu'il y ait une purification de votre esprit, il vous faut de l'énergie. Si vous restez dans votre lit, c'est agréable, mais ce n'est pas la purification : le ciel est bleu, l'oreiller est doux, il ne se passe rien et rien ne change. Avant que ça change, il faut normalement une intensification de votre situation et souvent une intensification de ce qui est désagréable.

Pour comprendre la souffrance, il faut souffrir d'abord. Or, beaucoup d'entre nous ne veulent pas souffrir et si nous souffrons, nous ne désirons pas le sentir, nous ne voulons pas l'admettre. Accepter l'intensification de notre expérience est à la base de toute transformation.

Donc, souvent, il y a une résistance contre cela, ou une partie de nous qui dit « oui, renonciation », « oui, méditation... mais pas maintenant », ou « pas plus de soixante pour cent » ou « pas le samedi soir ». Ou alors, il y a un grand « oui » et beaucoup de petits « non », car le cœur humain est complexe.

Votre grand poète Rimbaud dit : « Je est un autre » et ça m'a toujours impressionné. Il a compris qu'il était beaucoup, beaucoup de personnages et que le gars qui s'appelle « Je » n'est pas toujours le même. Donc, il y a une complexité de ce que nous voulons et, parfois, nous avons une contrainte envers nous-mêmes, nous sommes nos propres obstacles.

L'agitation peut donc arriver s'il y a une résistance cachée. On s'empêche de risquer quelque chose, de s'engager et on provoque des petits phénomènes physiologiques qui nous empêchent de vraiment porter les coups à fond, de vraiment foncer.

La deuxième partie de l'agitation : les remords et leurs conséquences simples dans la manière dont nous gérons notre vie. Dans la tradition asiatique, c'est clair, on parle toujours dans ce cas de *dāna*, *sīla*, *bhāvanā* – générosité, moralité, développement mental.

La plupart des enseignants que je connais insistent sur le fait qu'il est indispensable de maintenir cette éthique tridimensionnelle. Pour ce qui est de ma propre expérience, je ne peux pas vraiment soutenir cela, car, chez moi, c'est plutôt à travers la méditation que je me suis rendu compte que certains domaines de ma moralité n'étaient pas vraiment au point, et c'est par *bhāvanā* que ça s'est amélioré.

Vérifiez par vous-mêmes les choses qui remontent quand vous méditez une journée, deux journées. Ce sont des choses qu'il faut étudier – peut-être pas pendant la méditation – mais c'est important si quelque chose revient sans cesse dans votre vie. Il vous faut regarder ce qui se passe, ça a une signification. Ce qui revient ne se développe pas du tout de façon arbitraire ou accidentelle.

Il faut trouver un moyen de distinguer la qualité des choses qui reviennent. Parfois ce ne sont que des mots – comme des bribes de pub – qui se baladent dans votre tête et ce n'est pas tellement significatif.

Mais parfois il y a des choses qui reviennent, qui remontent... qui remontent... et il faut vraiment rechercher ce qu'elles contiennent.

Quant au **cinquième obstacle, le doute**,. c'est très simple, ça provient d'un examen non sage. Les écritures sont très claires et disent que les conditions qui font apparaître le doute, c'est *ayoniso manasikāra* – ne pas examiner ce qui passe d'une manière sage. C'est un manque de sagesse, de compréhension, un manque d'application de nos capacités de réflexion sur ce qui se passe. C'est vraiment cette raison : ne pas utiliser notre intelligence de manière percutante.

Voilà pour les obstacles. Je peux vous garantir que vous rencontrerez ces choses si vous continuez à pratiquer la méditation et il vaudrait mieux les reconnaître quand elles se présentent. Elles auront beaucoup plus de pouvoir sur vous si vous ne les reconnaissez pas. Il vaut mieux reconnaître ses ennemis.

L'attention à la respiration – *Ānāpāṇasati* – Remèdes pour les empêchements

Enseignement : les remèdes

Pour ce qui concerne la pratique, notre attention est toujours sur les sensations de la respiration. Garder toujours l'esprit présent à ces sensations et plus particulièrement à leur apparition, leurs changements pendant leur existence et à leur disparition.

Cela reste la base de notre exercice, mais j'aimerais bien ajouter ceci : la recherche de quelque chose qu'on juge agréable ou désagréable. Entre les deux, il existe un point neutre, une résonance en nous qui dit : « ce n'est ni agréable, ni désagréable ». En vérité, la plupart du temps, on ne note rien. Tout simplement, on ne constate pas que quelque chose se passe.

Je vous propose donc, après avoir pratiqué *l'ānāpāṇasati* classique, l'attention à la respiration, aux sensations de la respiration – Je considère cela comme de *l'ānāpāṇasati* classique – de traiter les objets qui vous distraient, qui sont normalement considérés comme des distractions, des pensées, des images, des sons. Nous prenons note de tout cela et reportons notre attention sur notre objet de méditation primaire. Au lieu de les traiter simplement comme une distraction, constatez aussi leur degré « d'agréabilité » : si c'est agréable ou désagréable, si vous aimez ou si vous n'aimez pas.

Revenez au premier objet de méditation, la sensation de la respiration.

Il y a des choses qui remontent. Parfois, ce sont des choses de l'extérieur : quand nous sommes dans la salle de méditation, normalement, ce sont les sons qui viennent de l'extérieur, car nous ne regardons pas et nous ne nous déplaçons pas. Donc, s'il y a des sons, constatez si c'est agréable ou désagréable avant de renvoyer l'esprit sur les sensations de la respiration.

J'aimerais bien que vous prolongiez cet exercice durant toute la journée, quand vous vous déplacez, quand vous mangez, quand vous vous promenez, quand vous vous rencontrez dans l'escalier. Constatez si les contacts que vous recevez par l'intermédiaire de vos sens sont agréables, neutres ou désagréables.

Au lieu de noter simplement ce qui se passe et de revenir à la respiration, constatez si cette chose qui vous arrive est agréable, si vous avez ressenti de l'intérêt, ou bien si c'est le contraire, que c'est plutôt désagréable et que ça ne vous intéresse pas. Constatez le jugement de valeur qui est la base de beaucoup de nos motivations.

Après avoir examiné cela, revenez aux sensations de la respiration que vous considèrerez comme le centre de votre exercice.

Dès que cela vous paraîtra trop confus ou trop compliqué, rentrez tout simplement et permettez au mental de se calmer avec les sensations familières de la respiration. Essayez aussi d'approfondir la connaissance des qualités de cette respiration. Sa profondeur, l'endroit où se trouve le point le plus profond de son mouvement, son rythme, les liaisons entre les inspirations et les expirations, mais aussi leur durée : il arrive parfois que notre expiration n'ait pas la même durée que notre inspiration. Constatez donc le rythme, la fréquence de votre respiration. C'est la deuxième qualité.

Constatez si c'est un mouvement lisse ou un mouvement rugueux. On a parfois le sentiment que notre respiration balbutie un peu. Ça fait des petits hics quand vous inspirez ou quand vous expirez. Ce n'est pas tout à fait rond, pas tout à fait lisse. Quoi que ce soit, constatez sa qualité sans porter de jugement. C'est la troisième qualité.

Quatrième qualité, le tonus. Est-ce qu'il y a beaucoup de vitalité, beaucoup d'énergie dans cette inspiration ? Est-ce que c'est quelque chose qui me parle d'enthousiasme ? Ou est-ce que c'est classique, est-ce que c'est faible ?

Et finalement, constatez le degré de résistance qu'il faut surmonter pour soulever le diaphragme, ouvrir la poitrine, remplir les poumons. Est-ce que c'est facile, est-ce qu'il y a une grande dextérité des tissus ? Ou bien, au contraire, est-ce que cela paraît difficile et semble être un gros travail, est-ce qu'il y a peu de dynamisme, peu de dextérité dans nos tissus ? Ce qui voudrait dire qu'il nous faut beaucoup travailler pour qu'un peu d'air entre dans notre corps.

C'est un exercice que vous pouvez approfondir dans les semaines et les mois à venir, quand vous méditez. Prenez note de ces différentes qualités et questions car elles peuvent souvent aider à approfondir votre connaissance du souffle, de votre respiration.

Il n'est pas nécessaire d'examiner toutes ces qualités, mais vous pouvez en choisir une ou deux qui vous paraissent faciles à identifier et faire plusieurs fois cet examen pendant une session de méditation, ce qui vous permettra d'en approfondir la connaissance.

Également, dès que vous « rencontrez des contacts avec vos sens », dans l'immédiat, comme des visions ou des objets du toucher, constatez si c'est agréable ou non. Notez bien si ça arrive très souvent et ne vous laissez pas tromper par le fait que quelques-uns de ces jugements sont subtils.

Apprenez à vous arrêter un moment et à vraiment ressentir. Si vous cherchez une analogie pour ce processus, c'est plutôt le fait de se mettre à l'écoute que celui de voir. Se mettre à l'écoute me paraît être une analogie beaucoup plus proche de la recherche du jugement que c'est agréable ou désagréable. On écoute, on ferme les yeux et on attend un peu pour vérifier si on a envie que ça continue ou que ça s'arrête.

Et puis continuez cet exercice en dehors de la salle de méditation, essayez d'apporter, à tous les moments, une présence d'esprit qui vous indique si est agréable ou non, par exemple, une chose qui se présente à vous ou qui émerge de votre mémoire — comme une image, une mélodie, des pensées, le souvenir d'une personne. - .

Il y a d'abord nos sens extérieurs (*saḷāyatana*) qui peuvent fournir l'objet et puis il y a aussi notre capacité à nous souvenir et à concevoir les choses, à nous les imaginer.

Il y a des choses imaginables qui sont agréables et d'autres qui sont désagréables. Constatez... il me manque toujours le mot pour parler de cela, il n'y a pas vraiment de terme dans les langues européennes pour

définir cette qualité !... Le terme *vedanā* dont je vous parle, c'est ce jugement mental et quelque chose entre une sensation et une pensée. C'est entre les deux, c'est ni l'un, ni l'autre. C'est un processus d'évaluation qui signifierait : « Ah j'aime ça » ou « Je n'aime pas ». Ça précède la pensée, ça précède la réflexion. Il faut être un peu plus rapide que la pensée.

Quand nous commençons à comprendre l'enchaînement des causes et conséquences, nous commençons à réaliser l'origine de notre propre souffrance, de notre propre bonheur.

Parfois nous ne sommes pas calmes quand nous pratiquons la méditation. Il serait faux de dire que la méditation ne fonctionne pas, car le calme n'est qu'un des effets de *l'ānāpānasati*. C'est tout simplement une rencontre qui a lieu quand nous pratiquons la méditation : rencontre avec des aspects de notre psyché, des aspects qui sont moins visibles, qui sont souvent souterrains, sous la ligne d'eau.

Pendant la pratique, il y a acceptation des aspects de notre être qui ne sont en général pas admis dans l'autre conscience, celle de jour. Ils sont plus difficiles à admettre dans notre esprit de tous les jours : c'est cette autre partie de nous, en conflit avec l'image de nous-mêmes. Et bien que les résultats ne soient pas « pacifiants », ils sont plus réels. Nous allons rencontrer un *moi* plus essentiel, plus réaliste, plus terre-à-terre, plus honnête.

Il y a donc une croissance dans cette connaissance de nous-mêmes. Ne vous laissez pas tromper par le fait que, parfois, l'esprit n'est pas calme quand vous méditez. Cela ne signifie pas que la méditation est inutile, que ça ne fonctionne pas et que vous n'en retirerez aucun bénéfice.

Il est très difficile de juger des effets bénéfiques de la pratique de la méditation en tant que méditant. Normalement, on finit par comparer deux images assez fictives de soi-même et on fait une comparaison entre les deux pour constater si ça s'est amélioré ou aggravé. Donc vous avez, entre deux sommes d'éléments fictifs, un résultat dont les valeurs sont dénaturées. C'est tellement fictif que vous ne pouvez pas vous fier à cela. C'est une drôle d'arithmétique.

Il faut accueillir avec attention, avec gentillesse tout ce qui est dans les sens, dans le cœur, l'accueillir complètement, sans jugement, sans

analyse, sans précaution, l'accepter. Peu importe qu'on l'aime ou non. Maintenant c'est comme ça, même si ça ne l'était pas avant. C'est pour cela qu'on l'accepte : *parce que* ça se passe.

J'inspire, j'expire et je lâche, j'approfondis mon ressenti, mon écoute, mon expérience et je lâche... Je donne la permission à un changement. Je m'ouvre à la possibilité que ça change.

J'ai parlé des empêchements, des obstacles, abordé la phénoménologie, la manière dont ils nous apparaissent. J'ai approché un peu leur origine, mais n'ai pas parlé des solutions.

Aujourd'hui, je vais vous donner quelques exemples de moyens que nous trouvons dans les textes des *sutta*. Comment on peut soit combattre, soit résoudre, soit maîtriser ces empêchements.

Il est évident qu'il n'y a pas de méthode simple, car dès que nous méditons un certain temps, ce que nous allons rencontrer dans notre méditation, c'est la manière dont nous vivons. Ce n'est pas seulement le résultat de notre technique ou de notre méthode de méditation, mais c'est plus ou moins un écho de la manière dont nous vivons.

Donc pour maîtriser un empêchement qui se manifeste dans notre méditation, il faut savoir que, souvent, l'origine de cet empêchement se trouve dans notre manière de vivre. On ne peut pas localiser un obstacle et le traiter symptomatiquement — en mettant, par exemple, une rustine. Il faut chercher un peu plus profondément.

Il existe plusieurs méthodes pour traiter les distractions et les empêchements dans la méditation. Si vous insistez seulement sur une approche de *samādhi*, vous considérez toute distraction comme une distraction et vous essayez de minimiser l'événement, vos efforts, l'énergie que vous donnez à cette expérience. Ainsi, vous gagnez beaucoup d'énergie pour la pratique de l'unification de l'esprit, mais, en revanche, vous gagnez peu de sagesse.

Si vous traitez toutes les distractions comme un obstacle, comme quelque chose qui ne vaut pas la peine d'être analysé, peut-être allez vous garder une certaine clarté, un certain calme, mais vous n'allez pas comprendre la dynamique de ce qui vous bloque, la dynamique qui est derrière cet obstacle.

Cela dépend de votre approche et il vous faut beaucoup de jugement pour faire une distinction entre les moments où il vaut mieux prendre

une distraction pour ce qu'elle est – et ne plus vous en occuper, en continuant la pratique de la concentration – et le moment de commencer, avec discernement et analyse sage, à rechercher ce qu'il y a derrière cet obstacle – ce qui serait plutôt une pratique de *vipassanā*.

Si vous faites trop tôt la pratique de *vipassanā*, c'est comme allumer une allumette. Ajahn Chah disait : si vous ne faites que du *samādhi*, c'est comme si vous aviez une grande chandelle qui ne serait pas allumée. Et si vous ne pratiquez que *vipassanā* c'est comme allumer une allumette sans chandelle. La lumière est très brève ; dès que vous commencez à discerner ce qui se passe, c'est déjà fini. Il y a la lumière, c'est vrai, mais ça ne dure pas, il n'y a pas de puissance, pas de continuité.

C'est pour cela qu'il faut évidemment les deux, mais on reste dans une confusion : savoir déterminer le moment de cultiver plus de *samādhi* ou le moment de cultiver plus de compréhension de ses empêchements. Il est évident que vous ne pouvez pas faire confiance à votre intuition, car ce qui vous inspire n'est probablement pas de l'intuition, mais un conditionnement.

Si vous êtes perfectionniste, vous ne ferez probablement pas de *vipassanā* car vous aurez toujours l'impression de n'avoir jamais assez fait de *samādhi* – encore quelques retraites, encore un peu plus de concentration et je serai vraiment au point, ensuite je ferai du *vipassanā* – vous ne ferez jamais d'introspection, jamais de pratiques de vision pénétrante.

Si vous êtes un intuitif spontané, vous allez pratiquer directement le *vipassanā*, vous ne perdrez pas de temps avec la voie des perfectionnistes – *samatha*. Vous irez directement, et de façon utile, vers les plus hauts enseignements du Bouddha en pratiquant l'intuition spontanée, la recherche directe de toute introspection possible. Vous serez tellement pris dans votre introspection que vous allez vous perdre très vite, car vous n'aurez pas assez de chandelles pour tenir le coup. Ça fera de nombreux éclats de lumière qui, en fait, ne convergeront pas et ne vous donneront pas d'orientation.

Il est pratiquement nécessaire de savoir combien de temps vous pouvez consacrer à ces deux pratiques. Si vous avez une dizaine de jours, je vous conseille simplement trois ou quatre jours de pratique de *samatha* stricte et pure. Si vous pratiquez pendant la semaine une heure de

méditation tous les jours, il vous faut consacrer à *samādhi* au minimum un tiers de votre temps, ou peut-être la moitié.

Si vous attendez que l'esprit soit absolument calme, vous pourrez attendre jusqu'à la fin des temps car, si votre vie est comme la mienne !... Il y a beaucoup de choses qui se passent... même dans les monastères !

Donc pour évaluer ce que vous considérez comme calme, vous n'allez jamais y arriver et vous vous sentirez toujours frustrés, avec un sentiment d'échec, car une heure ce n'est pas suffisant pour calmer vraiment un esprit qui est perturbé par tout ce qui peut arriver durant la journée. Vous allez aussi rater toute possibilité de comprendre ce qui se présente comme distraction ou comme obstacle. Vous allez manquer de comprendre les dynamiques de votre souffrance.

Car, en fait, c'est cela qui nous intéresse vraiment. On ne pratique pas le bonheur, on n'essaie pas de comprendre le bonheur. Les bouddhistes sont très durs avec ça. Ils s'intéressent beaucoup au bonheur, mais comprendre le bonheur, ce n'est pas vraiment un grand travail. Il faut comprendre la souffrance, c'est beaucoup plus utile, c'est ce qui nous empêche d'être heureux.

Les bouddhistes sont beaucoup plus optimistes, ils pensent que le bonheur est l'état normal du cœur, que ça nous arrive quand on a supprimé tous les empêchements. On n'a pas à fabriquer le bonheur, il faut simplement se débarrasser des obstacles et le bonheur arrive automatiquement.

Ajahn Chah racontait l'histoire du buffle : quand il s'agit d'un buffle authentique, on doit simplement l'amener au pré et, là, il sait parfaitement se débrouiller pour brouter l'herbe. Il n'est pas nécessaire de lui apprendre à manger ou digérer l'herbe. De même, l'esprit, s'il est authentique, connaît très bien le bonheur. Il faut simplement supprimer les obstacles... et l'état qui reste, c'est le bonheur. C'est l'aptitude à aimer, à travailler, à jouir... l'aptitude à être clair et transparent.

Comprendre la souffrance, ça signifie regarder à l'intérieur des choses qui nous déplaisent. La souffrance nous déplaît, elle n'est pas agréable et notre réaction habituelle envers les choses désagréables, c'est de ne pas les regarder, de ne pas leur porter intérêt. On retire notre attention – je n'en veux pas, merci beaucoup !

Donc, vous allez rater la compréhension de la dynamique qui se cache derrière votre souffrance, si vous restez avec vos habitudes, avec vos

conditionnements : vous ne vous intéresserez pas à ce qui vous fait souffrir. La tragédie est là.

Dans l'Enseignement du Bouddha, l'approche est inverse. Dans la Première Noble Vérité, le Bouddha nous demande de comprendre la souffrance. Il n'est pas question seulement de souffrir, car on peut souffrir bêtement sans rien comprendre. Si on doit souffrir, on doit le faire d'une manière intelligente. Si on ne peut l'éviter, on peut apprendre à souffrir d'une manière plus efficace. C'est cela la proposition bouddhiste : souffrez d'une manière plus efficace, apprenez plus vite et avec moins d'efforts.

Samatha-vipassanā est une grande question. Dans les premiers textes Theravāda, on trouve des discussions entre les moines : à quel moment faut-il passer de *samatha* à *vipassanā* ? ... Combien faut-il de temps de *samatha* pour que le *vipassanā* soit efficace ? Faut-il un *jhāna* ou plusieurs ? Ça continue à travers les siècles et encore aujourd'hui. Des écoles birmanes disent une chose, des écoles thaïlandaises en disent une autre et je suis sûr que c'est la même chose parmi les Tibétains.

La seule expérience dans cette histoire, c'est vous ! ... Remarquez les différences dans votre approche. Dès que vous vous sentez dans le brouillard des pensées, que les idées grouillent et que beaucoup de voix vous parlent, soyez certains qu'il n'y a pas encore assez de *samatha*, d'unification de l'esprit : il vous faut plus de calme. Et ça ne veut pas dire qu'après avoir fait une demi-heure de *samatha* ce sera bien. Parfois, c'est bien : vous allez vous asseoir, vous croisez les jambes et votre esprit, comme le buffle, sait très bien ce qu'il faut faire, il se calme. Mais parfois le buffle ne se calme pas, il court partout, même au bout d'une demi-heure. Il ne veut pas reconnaître l'herbe.

Donc, ce qui nous reste à faire, c'est de continuer la pratique. Ce qui compte c'est vraiment l'état net, qui reste sous le trait du bilan. C'est cela qui compte. Ce n'est pas « une demi-heure de *samatha* et maintenant c'est l'heure de *vipassanā* ». Ça ne se passe pas comme ça. Parfois c'est une demi-heure, parfois c'est plus.

Mais si vous pratiquez régulièrement chez vous – si vous y consacrez disons une heure par jour – il vous faut trouver un équilibre. Si vous passez tout votre temps à la recherche du *samatha* parfait, vous ne ferez jamais de *vipassanā*. Il vous faut décider que « Oui, quarante-huit pour cent, c'est assez... ce n'est pas vraiment l'absorption, mais je me

sens plus calme qu'il y a une demi-heure et je vais chercher à utiliser ce calme pour comprendre ce qui se passe en moi – quelles sont les émotions dominantes, les raisons et les conséquences de ces émotions » : chercher à établir une compréhension des ramifications entre causes et conséquences.

Vous essayez de sentir tout cela, de vous mettre à l'écoute de ces connexions. Si vous trouvez qu'au bout de deux minutes, vous êtes de nouveau dans vos pensées, que ça tourne à nouveau, c'est qu'il n'y a pas assez de concentration. Vous reprenez votre objet de méditation et vous donnez à votre esprit la possibilité de se pacifier, de se calmer à travers un objet qu'il connaît bien.

Parfois, il vous faut faire cela une vingtaine de fois. Dès que vous constatez que ça a trop « le goût de pensée » et que ça n'a plus « le goût de contemplation », vous reprenez votre objet de concentration et vous faites la navette entre ces deux exercices.

Il paraît important de vous donner le conseil de vérifier de quel tempérament vous êtes, quelle est votre tendance, êtes-vous perfectionniste avec un désir d'approfondir toujours plus quelque chose avant de l'utiliser ? Ou bien faites-vous partie de ceux qui n'ont pas tellement envie de développer des outils et qui passent directement aux pratiques ultimes ?

Observez bien de quelle catégorie vous faites partie. Il est très important de connaître ses tendances, son tempérament. Mon tempérament, par exemple, est un tempérament qui mène au perfectionnisme. Je n'ai pas voulu faire de *vipassanā* pendant des années. Quand j'ai commencé à prendre goût à la concentration, c'est ce qui m'a intéressé et rien d'autre. C'était tellement bien que, finalement, ma tête ne me demandait pas de quitter *samatha* pour entreprendre le travail de *vipassanā*.

En fait, je me souviens quand j'étais novice qu'après avoir quitté une première longue retraite, il ne m'a fallu que trois ou quatre jours pour m'engueuler avec les autres novices dans la cuisine. Trois mois de retraite, trois jours de travail et puis... l'enfer ! ... C'était tellement embarrassant et ça m'a fait tellement mal de constater qu'après avoir été si paisible, dans un état hautement agréable de béatitude, il ne m'a fallu que trois jours pour en sortir et me retrouver dans une situation de conflit dans une cuisine.

C'est très embarrassant et je me suis rendu compte que, durant ces trois mois de ma pratique de méditation, j'ai goûté et joui de la paix, mais je n'ai pas vraiment transformé cela en monnaie d'échange. Vous voyez que *samatha* n'est pas convertible et dépend fortement de vos conditions... et puis ces conditions changent et votre *samatha* s'en va.

Samatha peut être convertible en sagesse – *vipassanā* ou *paññā*. Si vous ne développez pas *paññā* – la sagesse de votre *samatha*, ce n'est pas convertible et c'est très périssable.

Il faut bien comprendre cela : la concentration, bien qu'agréable, va s'évanouir dès que vous allez sortir de votre retraite, vous lever de votre siège de méditation. Peut-être que ça s'en ira moins vite si c'est une bonne concentration. Si vous avez vraiment des absorptions, cela durera quelque temps avant que les obstacles remontent.

La seule chose convertible dans votre vie de tous les jours – avec vos partenaires, vos enfants, votre boulot – c'est vraiment la sagesse. Si vous ne convertissez pas vos jetons, si vous ne les changez pas en sagesse, ils ne valent rien, c'est du plastique. Pour en faire une monnaie convertible, il faut transformer le calme en sagesse.

Revenons aux empêchements, reprenons les moyens qui sont mis à notre disposition pour vaincre ces obstacles quand ils se présentent.

La sensualité

Si vous êtes perturbés par des pensées de sensualité ou par des désirs durant votre méditation, il est utile d'avoir une clarté d'intention dans votre pratique. Au moment où arrivent ces pensées, il est déjà un peu tard, il vaudrait mieux clarifier vos intentions auparavant. C'est la prophylaxie que je vous propose, plutôt que l'intervention. C'est beaucoup plus efficace.

Donc, clarifiez, dès le début, l'intention d'une méditation, ce que vous allez faire avant de vous perdre dans vos fantasmagories. Une promesse de revenir au mental dès que vous vous rendez compte que vous vous éloignez de votre objet de méditation, ça aide beaucoup !

Pour comprendre vraiment les dangers de la sensualité, il faut connaître le prix que l'on paie pour cette sensualité, le prix de l'effort à faire pour arriver à ce que l'on veut. La plupart d'entre nous attendent plus du monde sensuel que ce que celui-ci peut offrir. Si vous n'êtes pas d'accord avec cela – et c'est compréhensible – je vous conseille de vraiment

observer les efforts que vous faites pour arriver aux buts de vos désirs et d'examiner si la récompense en vaut la peine.

Il est important de faire cela en dehors de la méditation. Vous n'aurez pas vraiment envie de renoncer à la sensualité si vous n'êtes pas convaincus que cela en vaut la peine. Si vous n'êtes pas certains que le prix à payer est trop important, vous ne voudrez pas renoncer. Parfois, il vous arrive de dire : « Tous les bons gars disent non... moi aussi, je suis un bon gars et je dis non ! » Mais, en fait ça ne dure pas. Il vous faut être vraiment sobre, et une telle sobriété ne vient qu'après avoir vraiment réfléchi à cela.

Le Bouddha dit que toutes les renonciations et les envies de sortir du *samsāra* n'arrivent qu'après avoir vraiment évalué le prix à payer et les avantages dont vous pourrez bénéficier. Si vous n'avez pas fait cela, vous ne voudrez pas vraiment renoncer, vous ne trouverez pas l'envie de vous en sortir.

Dès que vous aurez un doute là-dessus, vous allez vous tourmenter et vous ne serez pas complètement prêts à suivre une voie de libération. Vous chercherez toujours le confort et le réconfort dans un domaine qui ne peut vous offrir un bonheur permanent. Peut-être cela vous offrira-t-il du confort — j'en suis sûr d'ailleurs ! Le Bouddha n'a jamais nié qu'il y ait certains avantages dans le monde sensuel. Il est dit que les délices des sens peuvent être attirants, variés et peuvent facilement nous enchanter.

Il n'y a pas d'objection, dans l'enseignement du Bouddha, à ce que l'on trouve des avantages dans la sensualité. Le problème c'est que la plupart d'entre nous cherchent le bonheur. Moi, je cherche un bonheur permanent, absolument extatique, tout le temps, tout le temps, tout le temps... pas un bonheur de dix minutes ou de deux semaines. Mais le problème, c'est que les choses dont je peux me servir dans le monde sensuel ne durent pas.

Donc, je me sens trompé. Même si c'est bien, il faut que j'augmente la dose, car je me désensibilise. Allez-vous passer le reste de votre vie à refaire une expérience que vous avez déjà faite et qui était bien, mais qui, en fait, n'a pas changé votre vie ? Allez-vous dépenser votre énergie à répéter des choses que vous avez déjà expérimentées ?... Des choses qui sont bien, mais qui ne changent pas réellement, fondamentalement « existentiellement » votre vie.

Il y a quelque chose de triste là-dedans. On aura quelques « Épiphanies », quelques révélations à l'âge de vingt ans et on continuera jusqu'à quatre-vingts ans. Cela me paraît assez triste. On trouve que ça devient ennuyeux au bout de quelque temps et on perd espoir, c'est encore pire. Ces sens qui peuvent vous rendre heureux, vous allez les perdre. Vos sens perdent leur capacité.

C'est donc un sujet important, profond, sur lequel il faut bien réfléchir en dehors de la méditation. Dans la pratique de la méditation, quand on est perturbé par la sensualité, il faut observer les choses désagréables, celles qui ne sont pas attractives ou observer une partie seulement de ce qui vous attire.

Pour prendre l'exemple de la télé, avec laquelle vous êtes tous familiers, si vous voyez une très belle image, vous zoomez. Parfois la caméra est très cruelle : au théâtre, un peu de fard, une perruque et assez de distance entre le spectateur et l'acteur, nous permettaient de garder une certaine illusion, alors qu'aujourd'hui la caméra, avec sa cruauté, zoome.

Donc, vous pouvez faire un zoom dans votre méditation. Si, par exemple, vous êtes attiré par quelqu'un, faites un zoom sur ses ongles un peu sales. Vous avez une petite obsession pour quelqu'un... et vous faites un zoom. Elle a de beaux cheveux, faites un petit zoom sur un cheveu... quelle beauté trouvez-vous dans un cheveu ? Quand vous trouvez ce cheveu dans votre assiette, que se passe-t-il ? Que reste-t-il de cette beauté ?... On fait un petit zoom...

C'est une pratique qui s'appelle *asubha* et qui est recommandée comme une manière directe de travailler sur l'obsession d'un désir. Il faut simplement changer un peu de perspective et vous constaterez que cette obsession, ce désir, va se transformer, car les mêmes beaux ongles sur une main sont tout à fait différents lorsqu'ils se trouvent ailleurs – par exemple dans un coin des toilettes – et c'est beaucoup moins attirant.

Cela va vous aider peut-être un moment pour des obsessions particulières, pour des choses assez concrètes, comme des personnes ou des endroits. Vous voyez les palmiers de Miami Beach, ce sont vraiment de beaux palmiers, mais vous allez penser à la facture d'hôtel que vous recevrez et ça va pacifier un peu votre désir. Vous ne contestez pas la beauté des palmiers, ni celle des hommes et des femmes, mais vous acquérez une perspective un peu différente et votre obsession va probablement changer.

Cet outil, dont on peut se servir et qui paraît très efficace, nous donne une certaine perspective sur la nature de ce qui nous tente. Beaucoup de ces choses qui nous attirent sont attractives en raison de notre fantaisie. Ce sont des choses qui, en elles-mêmes, ne sont ni laides, ni attirantes et qui, d'après l'enseignement du Bouddha, ne nous paraissent laides ou attractives qu'en fonction de notre jugement de valeur.

C'est donc à travers le désir ou l'aversion que nous trouvons les choses détestables ou agréables et c'est pour cela qu'il est important de pratiquer les exercices de *vedanā* : observer ce jugement et à quelle profondeur ce jugement est ancré dans notre vie.

C'est pour cela qu'il faut faire le lien entre le fait que les choses ne sont pas, en elles-mêmes, attractives ou détestables et le fait que nous apposons sur ces choses les valeurs qui nous obsèdent, ou qui nous paraissent rébarbatives.

La compréhension du degré d'implication que nous avons dans la sensualité ne peut se faire que dans une réflexion assez profonde, un examen sage qui nous prendra beaucoup d'énergie. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut faire rapidement dans la méditation.

Les outils que sont le zoom et la recherche dans ce qui vous obsède, c'est-à-dire le regard porté sur un aspect qui paraît moins attractif lorsque vous changez de proportions, de perspectives... ce sont des petits trucs et ça ne va pas vous libérer du désir ou du mépris, mais ça peut, de façon tactique, vous dépanner à un moment donné.

La haine

Il n'y a qu'une chose qui puisse nous aider, c'est de considérer que nous sommes liés au bonheur des êtres. Cela se fait au moyen des pratiques de *tonglen*, ou de *mettā* — une profonde compréhension de l'interdépendance des choses. Vous comprenez que vous ne pouvez pas être heureux alors que les gens qui vous entourent et auxquels vous êtes liés — ceux avec qui vous vous trouvez en interdépendance — ne sont pas heureux. Vous ne trouvez pas de moyen de justifier votre aversion, votre haine.

Pour pratiquer psychologiquement, il faut utiliser les pratiques de compassion, les pratiques de *mettā*, de l'amour bienveillant. C'est pour imprégner l'esprit. Des textes recommandent de pratiquer l'amour bienveillant quand vous ressentez de la haine : je ne suis jamais arrivé à

faire cela ! Ça me paraît une fantaisie de commentaire. Il faut pratiquer *mettā* avant d'avoir des aversions, pour protéger votre mental de l'aversion et de la colère. C'est une méthode prophylactique. Je n'ai jamais rencontré personne qui puisse pratiquer la méditation de *mettā* quand il est en colère. En revanche, on peut pratiquer la méditation de *mettā* pour protéger le cœur contre la colère ou bien adoucir les effets de la colère. Ça va et ça vient, ça ne prend plus deux heures, ça prend quatre-vingts secondes ou une seconde.

Donc, pratique directe, pratique de compassion – pratique de *tonglen*, de *mettā* – et aussi une compréhension profonde de l'interdépendance des choses : qu'il n'y a aucune chose qui mérite votre haine, aucune chose dont vous puissiez vous séparer en ayant vraiment de l'aversion. L'aversion, c'est un jugement de valeur : « Ça ne fait pas partie de mon monde, ça n'a rien à voir avec moi ! » Il faut vous éloigner de quelque chose ou insister pour que ce quelque chose soit différent de vous.

En fait, ce n'est pas comme ça, c'est parce que toute chose est vide : toutes les choses sont interdépendantes et vous ne pouvez pas vous en séparer. Même les choses les plus détestables ont un reflet en vous. Pour ceux qui sont familiarisés avec la psychologie, normalement, vous savez que ce qui vous provoque le plus d'aversion, le plus de mépris, de colère ou de haine, c'est ce que vous ne pouvez pas admettre en vous. Ce sont vos propres phobies que vous allez détester chez les autres, pour lesquelles vous allez obliger les autres à s'arrêter, vous allez insister pour les faire enfermer.

Ce sont donc vos propres phobies que vous remarquez et que vous combattez chez les autres. Simple processus de projection : ce que je ne peux accepter chez moi, je le critique chez l'autre. « Enfermez le, il est fou ! » En fait, c'est moi le fou, c'est ma folie qui m'effraie. Le fait que je ne l'ai pas acceptée chez moi signifie que je l'ai bloquée, que je l'ai refoulée et que ça m'effraie de le voir chez l'autre. Donc, il faut que je fasse quelque chose contre lui, car sa folie stimule ma folie, parce que ça fait de drôles de sentiments et que je dois l'ôter de ma vie. Je me braque donc contre lui...

Donc pour ce deuxième empêchement, l'aversion : pratiquez de *mettā* – l'amour bienveillant envers les êtres – la pratique de compassion. Être capable d'imaginer que souffre quelqu'un que vous n'aimez pas, que c'est un être comme vous qui souffre, qui apprécie le bonheur, qui apprécie

d'être respecté, d'être aimé... Visualiser de cette façon une personne que l'on n'aime pas, de même qu'avoir une compréhension profonde de l'interdépendance, ça aide beaucoup.

La torpeur et l'inertie

Il y a plusieurs raisons à cet obstacle et les remèdes dépendent des causes, évidemment. La pratique recommandée est de développer l'effort, *virīya*, qui est la qualité d'un guerrier — *vir*, c'est un héros, c'est une qualité qui a quelque chose à voir avec la virilité. Ça signifie développer de l'énergie, appliquer une énergie, être capable de maîtriser, de gérer l'énergie et de la projeter.

Virīya est une vertu spirituelle, une occasion d'apprendre à développer de l'énergie quand vous êtes faibles, fatigués, désespérés, déprimés... Comment trouver de l'énergie ? Comment connaître ses ressources ?

Pour la plupart d'entre nous, je pense qu'il est indispensable de travailler avec le corps, de trouver des moyens corporels, des ressources énergétiques en nous-mêmes. Mais aussi, nous devons comprendre le mouvement des émotions, comprendre quelles sont les émotions qui pompent de l'énergie.

Pour moi, c'est une question de respiration. Si vous ne savez pas vous revitaliser à travers votre respiration, il vous manque quelque chose. Dès que vous êtes un peu déprimé, vous n'allez plus respirer, ou respirer à moitié, au tiers. Il va vous manquer à chaque souffle, un ou deux tiers de cette vitalité qui vient avec la respiration. Les Indiens parlent du *prāna* — qui est le *pāna* dans *satipaṭṭhāna* et l'*ānāpānasati* -le *prāna* des Indiens, c'est l'énergie de la respiration.

Il vous faut donc trouver, à travers une posture, le sentiment de faire partie de cette terre, de pouvoir gérer l'énergie de la terre et de pouvoir gérer, par la respiration, une énergie assez primordiale. Il faut savoir aussi comment développer, comment maîtriser, comment produire une convergence, un « focus », dans vos actes, dans votre regard, dans votre pratique de méditation. Il faut savoir comment maîtriser l'énergie disponible, autrement on s'éparpille.

Il y a tellement de choses qui m'intéressent dans ce monde ! Je suis moine, j'ai une grande pratique du renoncement et il y a toujours tellement de choses qui m'intéressent ! Il existe plus de livres sur le bouddhisme que je ne peux en lire. Je dois choisir !... Pour chaque choix

il y a un « non » et un « oui » : un oui, ça signifie une douzaine de « non ». C'est difficile. Vous savez très bien que de se marier avec « un mari », ça veut dire « non » à beaucoup de maris possibles. Donc, chaque « oui » implique des « non » et chaque « non » exige une décision, une clarté, un « focus ». Pour pouvoir approfondir quelque chose, il faut rester sur place. Si vous vous éparpillez partout, vous ne foncerez pas, c'est simple.

Comment trouver l'énergie pour foncer, pour soutenir, pour garder une ligne de conduite, pour dire « non » ? C'est une chose de pouvoir dire « oui » mais c'en est une autre de pouvoir dire « non ».

Donc, l'énergie, c'est un moyen de combattre l'inertie et la torpeur.

L'autre moyen, c'est d'acquérir une clarté de ce qui gagne en nous quand on est fatigué. **Il y a toujours quelque chose, en nous, qui gagne quand les obstacles gagnent...** quelque chose en nous qui ne veut pas être éveillé. Si vous êtes comme moi, il y a une partie en vous qui ne s'intéresse pas à l'éveil, qui demande qu'on lui fiche la paix, qui ne veut pas se lever le matin, qui ne veut pas réfléchir, pas méditer, qui ne s'intéresse pas à l'enseignement du Bouddha, qui veut jouir et qui veut qu'on la laisse en paix. C'est une espèce de force d'inertie en vous qui refuse que quelque chose bouge, se transforme.

C'est quelque chose de très primordial et vous devez savoir reconnaître quand cette énergie est dominante. Lorsque vous avez des obstacles qui vous empêchent d'être plus clairvoyants, plus libres, plus concentrés, il y a quelque chose qui gagne en vous. Quand ça se présente comme cela, il faut savoir reconnaître l'aspect de vous-mêmes qui combat vos aspirations à la libération. Nous ne sommes pas noirs ou blancs et nous avons toujours en nous les deux côtés. Si vous pensez qu'il n'y a qu'un côté... alors : « mes condoléances », il faut encore beaucoup de travail ! Si vous n'avez pas encore fait face à l'ambiguïté de vos aspirations, vous avez intérêt à connaître ces obstacles, sinon ils vont continuer à vous envahir.

Il est donc important de connaître la partie en vous qui « vous gagne » quand vous vous bloquez. Une partie en vous dit « Je veux méditer, je veux pratiquer » et l'autre partie s'endort. Il y a plusieurs joueurs autour d'une table, vous en reconnaissez quelques-uns, vous regardez leur visage... Mais certains joueurs, dans ce drôle de poker, portent leur chapeau assez bas, ils sont dans l'ombre et vous ne parvenez pas à reconnaître si ce sont des amis ou des ennemis.

Il faut comprendre que, contrariée par votre effort et malgré vos aspirations, il y a une autre partie en vous qui gagne. Donc, vous devez admettre cela même si vous êtes en colère, même si vous êtes frustrés, déprimés. Quelque chose en vous a choisi cela, vous êtes complices de cela, il faut l'admettre.

Évidemment, quelque chose se braque contre votre aspiration. Quels en sont les raisons, les motifs ? C'est une question assez profonde : il faut faire une recherche et ça ne se fait pas pendant la méditation, ça ne guérit pas avec peu d'efforts. Il faut élargir l'image de vous-mêmes.

Bien sûr, il y a des aspects qui ne font pas partie de cette image et qui sont quand même assez puissants pour vous endormir, pour rendre votre esprit stérile. Il n'y a rien qui bouge, rien qui pousse, c'est mort. On ne peut pas discerner les obstacles. C'est quelque chose qui arrive quand nous faisons beaucoup d'efforts dans notre pratique. On arrive à peu près à calmer l'esprit, mais, en fait, on l'a tué, on l'a rendu aride. C'est un peu apocalyptique, un peu comme la lune : c'est beau, c'est paisible, mais, en fait, il n'y a rien qui pousse.

Donc, parfois, ça nous arrive et il faut savoir comment vitaliser cela. Souvent, il faut élargir la notion qu'on a de nous-mêmes pour pouvoir admettre, dans cette image de nous-mêmes, des parties que l'on n'avait pas admises. Ce sont ces parties qui gagnent quand nous ne sommes pas présents, alertes.

En fait, c'est une sorte d'auto sabotage qui se présente et que vous allez rencontrer partout, pas seulement dans la méditation. Vous le rencontrerez dans vos relations, dans votre travail – dans votre manière d'appréhender votre travail. Parfois, c'est une sorte d'auto sabotage et quand des schémas se répètent au cours de votre vie, cela vaut bien la peine de faire une recherche. Qu'est-ce qui gagne dans ce cas ? Souvent, c'est une partie de nous-mêmes qui n'a pas été admise.

En conséquence, ça demande de notre part une plus grande compréhension, plus approfondie, de notre tempérament, de nos motivations, de nos peurs, car souvent ce sont nos peurs qui se protègent – contre un succès, par exemple – et qui se servent du sabotage. Tandis qu'une partie de moi veut méditer, une autre partie ne le veut pas et, ne pouvant le dire, dispose un obstacle. Elle ne dit pas : « Arrête de méditer, c'est bête !... », mais : « Oui, c'est bien que tu médites... mais, maintenant, je vais t'endormir, ou je vais changer quarante fois d'objet

de méditation, de façon à ce que tu ne puisses pas en approfondir un seul ... »

Donc, cela nous arrive et si vous ne l'avez pas remarqué dans votre vie, je vous conseille de l'observer plus clairement. Je ne connais personne qui n'ait pas ce travers dans sa vie. Pour certains, c'est très marqué, pour d'autres, ça l'est moins. Il y a, là, quelque chose d'assez puissant car ça ne se déclare pas, c'est un « non » pas déclaré. Quand une partie de moi dit « Je veux faire cela » et l'autre dit « Non, je ne veux pas » c'est assez facile : on négocie un peu et on arrive à un compromis où tous les deux gagnent. Mais parfois il y a des « non » qui sont souterrains, sous la ligne d'eau : parce que ces « non » ne sont pas admis il n'y a pas de négociations et par conséquent tous les deux perdent. C'est un processus corrosif et très destructeur.

L'inertie exige souvent une grande quête des motifs qui entretiennent cet auto sabotage. Parfois, ça aide de développer l'effort et, parfois, il est utile de noter l'importance du prix de la vie qui fait que, s'il vous reste longtemps à vivre, tout vous paraît possible alors que, dans le cas contraire, il vous faudra donner des priorités.

Il est très important de se rendre compte du fait que l'on va mourir, que l'on ne sait pas quand et que notre temps disponible est limité, que certaines choses sont plus importantes que d'autres.

Si vous avez des difficultés à trouver un sens de l'urgence, à choisir des priorités, une des contemplations traditionnelles est la contemplation de la mort. Du fait que l'on doit mourir, que l'on ne sait pas quand et que la vie humaine est précieuse, parfois, on peut acquérir une capacité plus aigüe à faire un choix de priorités — de ce qui est important et de ce qui l'est moins.

L'agitation et les remords

En ce qui concerne l'agitation physique, l'intention aide beaucoup. Être décidé à ne pas bouger, tout simplement, et avoir le courage d'approcher un état dont on craint qu'il soit plus fort que nous. Il n'est pas compliqué de s'apercevoir que l'on peut supporter beaucoup plus de douleurs qu'on le pense.

Je ne sais pas si vous avez déjà expérimenté certaines douleurs physiques que vous ne pouvez pas supporter, qui sont plus fortes que votre *samādhi*, que votre capacité à tenir.

Donc, avant que ça en arrive là, vous allez avoir peur de cela. Bien avant que ça devienne insupportable, vous avez peur que ça le devienne. Et normalement, quand ça commence à devenir un peu fort, on craque parce que l'on a peur de ça : « Maintenant, ça va arriver et il vaut mieux que je change avant que mon genou éclate ».

En fait, on se rend esclave, non de la douleur elle-même, mais de la crainte de la douleur. Osez, risquez de ne pas vous faire prendre par la peur, par les angoisses qui montent. Testez vraiment s'il vous est possible de tolérer, de coexister avec une telle expérience. Est-ce que quelque chose en moi peut grandir autour d'une expérience qui paraît insupportable ? Est-ce que je peux faire de l'espace en moi pour quelque chose qui est insupportable dans ma tête ? Si vous osez le faire, vous allez trouver des miracles et si vous ne vous faites pas prendre par vos peurs, vous allez tout à coup les surmonter.

Donc, l'intention vous aide beaucoup et, évidemment, une certaine discipline physique. Si vous faites quelques étirements, un peu de yoga, ça aide beaucoup pour méditer.

En ce qui concerne la deuxième partie – les remords – il est clair que vous devez examiner ce qui vous provoque ces remords. Est-ce qu'il vous est possible de changer votre façon de vivre de manière à vous épargner de tels remords ? Quelque chose, également, à faire en dehors de la méditation et qui peut vous aider, c'est de vivre en respectant les cinq préceptes. Vous vous épargnez ainsi beaucoup de remords.

Le doute

La seule chose que je connaisse, c'est l'examen sage, tout simplement. L'origine du doute, c'est de voir les choses d'une manière non sage. Il faut avoir une vision juste et une compréhension juste des relations entre cause et effet, regarder à travers l'apparence des phénomènes, trouver leur origine, la dynamique qui les produit.

C'est tout un sujet et le texte en *pāli* s'appelle *yoniso manasikāra*. On a beaucoup d'exemples de ça. Le Bouddha a beaucoup parlé des valeurs de cette vertu et ce serait trop long d'en parler ce soir. Toutefois, la chose la plus importante dans ce *yoniso manasikāra*, c'est vraiment la décision, la volonté de comprendre l'origine de quelque chose. Pas simplement vouloir que ça disparaisse, mais comprendre d'où ça vient, quels en sont les fondements.

Souvent, je prends l'image d'une plante. Si vous voulez connaître cette plante, il ne suffit pas d'en arracher les tiges, car vous la tueriez en procédant ainsi. Il faut prendre aussi les racines, avec un peu de terre autour, car les plus petites racines sont cachées dans la terre.

C'est une sorte de compréhension, une attitude, une intelligence du cœur qui va vraiment au fond des choses, qui prélève en même temps les racines et la terre, tout ensemble. C'est une sorte de compréhension qui cherche à ne pas séparer les causes des conséquences, qui est le contraire de quelque chose de superficiel.

Le mot *yoniso manasikāra* est très intéressant : *yonī*, ça signifie au sens propre « utérus, matrice » et, au sens figuré, « origine, provenance de quelque chose ». La deuxième partie du mot – *manasikāra* – signifie « application du mental d'une manière très complexe ». C'est-à-dire, diriger son mental de façon à comprendre la provenance des choses. Dans le sens ancien, on pourrait dire « radical, qui appartient à la racine »... c'est comprendre la racine.

C'est une attitude mentale, une sorte d'intelligence du cœur. Ce n'est pas une manière de penser systématique, ça en fait partie, mais ça n'est pas entièrement ça.

Donc ce *yoniso manasikāra*, cette sorte d'examen sage, exige que l'on suspende notre jugement. En effet, dès que nous rencontrons quelque chose, nous avons souvent un jugement : « Ça m'intéresse, ça ne m'intéresse pas, c'est bête ou c'est intelligent... » Donc, pour connaître la racine de cette chose, il faut suspendre un moment notre jugement pour comprendre et pour toucher plus profondément, pour extraire plus que la tige et s'enfoncer un peu dans la terre.

C'est une attitude dont nous parle le Bouddha dans plusieurs textes de grande urgence, avec beaucoup d'emphase parce que c'est quelque chose de très utile et que c'est cela qui permet de combattre le doute.

Je répète les remèdes pour les cinq empêchements :

Pour le premier, le désir :

– observation des choses qui ne sont pas attractives...

– évaluation du prix à payer pour la « gratification des choses dont nous jouissons ».

Pour le deuxième, *vyāpāda*, la haine :

– pratiquer la méditation de *mettā* – l'amour bienveillant, de *karuṇā* – la compassion;

– comprendre l'interdépendance des choses, voir le fait que nous ne pouvons pas nous séparer de quelque chose à travers la haine. La haine est la manière du cœur de vouloir se séparer de quelque chose, d'imposer une séparation. Nous devons comprendre l'origine interdépendante qui nous permet de réaliser qu'il n'existe rien dont nous puissions nous séparer.

Pour le troisième, l'inertie et la torpeur, il faut :

– développer de l'énergie, savoir comment trouver des ressources d'énergie à travers la respiration, la posture, pouvoir gérer une bonne mise au point de notre pratique, développer un intérêt, développer une énergie ;

– chercher les parties de notre psychisme qui gagnent lorsque nous sommes endormis, « pas alertes », que nous ne voulons pas nous libérer. Quelles sont ces parties, qu'est-ce qu'elles veulent et comment les distinguer dans notre vie. Est-il possible de comprendre plus profondément leur relation avec ce qui se passe dans notre vie ?

Pour le quatrième obstacle, l'agitation, il faut :

– clarifier d'abord nos intentions puis pratiquer certaines disciplines corporelles.

En ce qui concerne les remords :

– pratiquer la moralité tout simplement et comprendre notre sensibilité, avoir ce que les chrétiens appellent « une conscience ». Nous devons comprendre que quelque chose en nous est sensibilisée par la qualité morale de nos actes, que quelque chose nous fait mal quand on ne fait pas attention. Ce n'est pas parce que « papa a dit comme ça », mais parce que quelque chose en nous est sensible à cela et que ça nous fait mal à nous, pas seulement aux autres. Cela nous demande de prendre une responsabilité, de vivre d'une manière plus subtile avec nos intentions, nos actes, nos paroles.

En fait, les bouddhistes aussi connaissent cela. Ils n'utilisent pas le mot « conscience », mais ils basent leur notion de « bénéfique » et de « non bénéfique » sur la même capacité que nous avons en nous de sentir ce qui est bien et ce qui ne l'est pas. Ce n'est pas parce que ça correspond à des valeurs extérieures, mais parce que ça répond à une sensibilité intérieure. Il faut apprécier cela.

Parfois, ce sont des sensibilités rencontrées à travers la douleur. Le remords est un exemple : on a raté cette sensibilité. On ne se rend

compte de cette sensibilité qu'à travers la sensation que ça fait mal. On pourrait se servir de cette sensibilité d'une autre manière qu'au travers des remords. La prophylaxie serait de s'interroger sur cette sensibilité, d'apprécier cette sensibilité avant d'agir et provoquer des remords.

Pour le cinquième, le doute, il faut pratiquer l'examen sage, considérer les *lakkhanāni*, les caractéristiques universelles de l'impermanence, de l'insatisfaction, de l'interdépendance et de l'impersonnalité de nos expériences...

Le doute est la conséquence de l'examen non sage. C'est penser et réfléchir à ce qui nous arrive d'une manière qui n'est pas sage, qui ne prend pas les choses à la racine, qui considère les choses comme elles apparaissent. C'est pour cela que l'examen sage aide à combattre cette superficialité. Il fait partie de cet examen sage de comprendre l'impermanence, par exemple. L'impersonnalité, l'insatisfaction, cela fait partie de cet examen.

Le Bouddha nous dit que toutes sortes de choses malsaines nous arrivent parce que nous réfléchissons d'une manière qui n'est pas sage, que nous opérons avec des termes impropres, avec des notions superficielles, des déductions qui ne tiennent pas. On arrive alors à des conclusions qui, en fait, n'en sont pas et ces choses-là nous provoquent des doutes. Elles nous provoquent également de drôles de désirs, des craintes, des tas de choses malsaines.

Entre autres, cela produit le doute et, pour le combattre, il n'y a qu'un seul moyen, c'est de mieux comprendre, de comprendre plus profondément. Et cela se fait par un examen. C'est un exercice plutôt que quelque chose que l'on fait juste une fois.

Ce n'est pas vraiment « réfléchir ». Ce n'est pas un processus de « réflexion intellectuelle ». C'est plutôt une manière de voir. Il ne s'agit pas, par exemple, de penser à l'impermanence, car on peut y penser des années sans vraiment la comprendre. C'est quelque chose qui se sent, qui se goûte. Ça se fait « dans la moelle des os » et non dans le cerveau. C'est une attitude du cœur qui s'installe après un certain calme. Avant, ça s'appelle « penser » et ce n'est pas libérateur. Peut-être est-ce utile, inspirant, mais ce n'est pas libérateur.

La plupart d'entre nous doivent développer une maîtrise, une discipline de concentration avant que ça vaille la peine de pratiquer *vipassanā*. Normalement, il nous est plus facile de développer de la sagesse quand

on a beaucoup pensé et ça nous aide. Lorsqu'il y a une certaine clarté de l'esprit, un certain calme de l'esprit est très utile, très efficace.

Tous les Asiatiques pensent que leur *citta* se trouve au milieu de la poitrine. Quand on demande aux Chinois ou aux Thaïlandais où se trouve le *citta* — ce que l'on traduit par « mental » ou « esprit » — ils montrent le milieu de leur poitrine, l'endroit du cœur. Mais notre drôle de culture persiste à dire que l'intuition et la compréhension de *vipassanā* se travaillent ici [*le Vénérable montre la tête*], que la conscience se trouve ici...

Moi, j'ai des doutes à ce sujet, car j'ai subi beaucoup de conditionnements en ce qui concerne le cerveau et j'ai une certaine tendance à prendre les choses à ce niveau. Dès qu'il m'arrive quelque chose, « je monte dans mon cerveau » en essayant de le faire travailler... avec des résultats décevants. C'est pour cela que je propose souvent aux gens qui méditent d'essayer de ressentir les sensations dans l'abdomen, qui se trouve à un demi-mètre de distance... une distance de sécurité.

Il y a plusieurs sortes de compréhensions. Si je pense à la raison d'une colère, oui, je peux faire cela dans la tête, mais s'il s'agit de *ma* colère, j'ai besoin de mon cœur pour ça. Quoi que l'on en pense, la colère ça se passe ici, dans le cœur, alors que les pensées, ça se passe ici, dans le cerveau, et toutes les deux ne s'aident pas si on ne les associe pas. Une telle association ne se fait pas dans le cerveau... en tout cas pas dans le mien !

Je vous propose de considérer avec une certaine défiance le « *vipassanā* cérébral » !

Tous les enseignants des centres occidentaux *vipassanā* utilisent le terme d'une manière assez différente de celui que l'on trouve dans les sutta — les sutta soutiennent parfois l'usage du mot tel qu'il est répandu de nos jours, mais la plupart du temps, ils ne le soutiennent pas. Ils le définissent donc comme un moment d'intuition, comme une perspective, comme le fruit d'un exercice plutôt que comme un exercice et même parfois sans exercice, à des moments inattendus.

Dans la langue *pāli*, vous avez presque deux douzaines de mots pour « sagesse », tandis que dans nos langues, il y en a très peu... En anglais, il y a « wisdom », « understanding », « insight » et en français, « compréhension », « vision pénétrante », « sagesse ». Il en existe très peu. Il y a beaucoup plus de choix dans la langue *pāli*. Mais ça paraît

déjà assez subtil, nos problèmes sont d'habitude sur un niveau plus élémentaire.

Servez-vous des outils que nous avons développés, du pouvoir de vous arrêter, de suspendre votre jugement, vos associations.

En ce qui concerne la suspension de votre jugement, prenez plus de temps : au lieu de juger et de réagir au jugement, prenez plus de temps pour respirer plus profondément, pour vérifier si ce que vous rencontrez est vraiment la totalité de l'expérience. Normalement il y a un petit stimulus et un jugement qui arrive très vite – on colle tellement vite des étiquettes !

Tout cela va tellement vite qu'on ne se rend plus compte des racines des choses, on ne les examine plus, car on croit connaître les choses. On réduit son degré d'attention. On rate beaucoup de choses. C'est comme à la télé, il n'y a pas d'images, mais rien que des petits points. Il y a quelque chose à la télé qui ressemble à une ferme et parce que vous avez déjà vu des fermes des dizaines de fois vous pensez : ah ! C'est une ferme ! Mais en fait, ce sont des petits points. Il y a un déclic dans notre tête qui traduit les petits points par une ferme parce que ça ressemble à peu près à une ferme.

Ça fonctionne tout le temps comme ça. On a une vague compréhension et à travers un souvenir, on se fabrique une image et on arrive à un jugement. En fait, ce n'est qu'une réalité superficielle et la première manière d'approfondir notre examen, c'est de suspendre le premier jugement qui arrive souvent très vite et de se mettre un peu plus à l'écoute, de vérifier s'il n'y a pas une complexité que l'on aurait ratée, que le jugement ne serait pas vraiment juste et ne correspondrait pas à la complexité de ce qui se passe.

Outils et questions habiles

Enseignement

Ces outils qu'on a développés, restent à votre disposition, ils vous seront utiles aussi en dehors de la salle de méditation, en dehors du monastère : c'est à vous de les appliquer dans votre vie.

Donc, constatons d'abord les moyens que nous avons pour arriver au moment présent. Représentez-vous ce mélange de courage et de décision qu'il faut pour sortir de ce cinéma privé qui nous occupe très souvent. On peut faire des coupes, comme pour un film : on coupe, on coupe plusieurs fois, on fait des montages et on arrive au moment présent.

Commencez avec les sensations corporelles. C'est votre corps qui vous parle de la manière la plus immédiate, de ce qui se passe. Chaque émotion ressentie a sa correspondance physiologique. Donc apprenez à reconnaître ce qui se passe dans votre corps, apprenez à comprendre que la colère, ça se sent comme ça, la tristesse comme ça, la joie, l'inquiétude, la nervosité...

Apprenez à reconnaître les symptômes et la phénoménologie physiologique de ces émotions. Constatez aussi que vous pouvez choisir où porter votre attention. Quelles que soient vos expériences, vous avez toujours un choix – pour un bouddhiste, il y a toujours un choix. Si vous ne faites pas ce choix, votre attention va aller à l'endroit où elle se sent bien ou à l'endroit où vous êtes habitué, l'endroit pour lequel vous êtes conditionné. Donc, pour la plupart d'entre nous, c'est le royaume des pensées. Même si vous ne vous considérez pas comme un intello, vous allez penser. Il y a quelque chose qui vous plaît, vous allez penser, il y a quelque chose qui vous effraie, vous allez penser.

D'abord, c'est une expérience, une émotion dans le cœur et puis on fait une sorte d'abstraction et on commence à penser. On en fait un objet de pensée. Parfois, c'est une attitude qui est utile, mais dans la plupart des cas, ce n'est pas utile du tout. Certainement pas quand l'émotion a une certaine charge.

Donc, considérez que vous pouvez choisir quand quelque chose vous arrive – agréable ou désagréable – où mettre votre attention. Va-t-elle rester dans le corps, avec l'expérience, ou va-t-elle monter dans la tête ? Allez-vous vous adonner à des associations – agréables ou désagréables – où est-ce que vous allez garder le moment présent comme objet de méditation ? Parfois ça vaut la peine de réfléchir à quelque chose – c'est intéressant mais alors faites-le à partir d'un choix conscient : le choix conscient de réfléchir à cette chose.

Donc, vous avez le choix de reprendre l'objet primaire de votre pensée. Normalement c'est une expérience dans le corps : dans le cou, dans la poitrine, dans l'abdomen. Quelque part, là, il y a une sorte de résonance. Et ça vaut bien la peine de faire le choix de donner son attention à cette expérience primaire, souvent pas reconnue, nous ne savons pas que quelque chose se passe. Ce que nous savons, c'est la suite de cette expérience – notamment, un enchaînement de pensées associatives.

Il faut donc trouver la source, il faut être prêt à nager à contre-courant. Pour remonter à l'origine de cet enchaînement de pensées, il faut trouver ce qui a déclenché l'émotion qui est derrière ces pensées et les propulse... Faire ce choix, *c'est un des outils que vous avez à votre disposition*. Ça commence simplement en constatant où se trouve votre attention.

Et appréciez votre capacité de pouvoir pacifier l'esprit, de pouvoir le calmer en lui donnant un objet régulier d'un rythme neutre, comme la respiration.

Il faut se souvenir que parfois notre confusion est tellement convaincante qu'on ne croit pas pouvoir la changer, pouvoir la pacifier. Si vous ne pouvez pas imaginer que votre confusion actuelle peut-être pacifiée, faites confiance. Il faut se souvenir que c'est possible, que vous avez un choix, que vous avez une possibilité à votre disposition.

Et puis, l'autre *outil*, *c'est de prendre un petit recul*, sans renier ce qui se passe dans vos émotions, vos pensées, votre corps. Prenez un recul,

faites quelques pas en arrière et vous gagnerez une autre perspective. Constatez que vous n'êtes pas sur scène, que vous êtes dans le public, que les choses se passent, mais qu'il vous est possible de prendre la position de témoin. Il vous est possible de prendre une certaine distance. Prenez note de la distinction entre *penser* une pensée et *voir* une pensée. Donc, à la place de penser les pensées, vous pouvez les *voir* arriver, les *voir* bouger un peu, les *voir* disparaître. C'est la même pensée, mais c'est une question de perspective, une question de distance. Un certain détachement vous permet tout à fait de comprendre le contenu de cette pensée sans nécessairement la croire. Nous devons avoir le courage de ne pas toujours croire ce qui se passe dans notre tête.

Il y a plusieurs moyens d'arriver à ce recul : un des moyens est évidemment, d'avoir clarifié, d'avoir pacifié l'esprit. Donc c'est naturel qu'une certaine distance s'installe. Mais parfois, on ne peut pas. On peut faire cela avec la volonté, comme je vous l'ai montré avec l'exemple du zoom. Vous pouvez faire le contraire, vous pouvez faire le zoom dans l'autre direction et prendre du champ.

C'est possible de gagner une perspective globale. Pendant qu'une partie de nous est impliquée dans un conflit ou une situation difficile, il y a l'autre partie qui est tout à fait capable de comprendre ce conflit, de rester au-dessus de la mêlée.

Prenez refuge auprès de cette perspective qui reste au-dessus de la mêlée, c'est possible. Il faut qu'on la trouve, il faut qu'on l'encourage. Il y a quelque chose en nous-mêmes, si vous êtes en pleine bagarre avec quelqu'un, il y a quelque chose qui vous voit, il y a une partie qui reste capable de témoigner de ça, qui reste « intouchée » par ça...

Commencez par discerner cette possibilité et par la pratiquer. Et puis, constatez votre appréciation ou votre mépris pour ce qui se passe dans vos sens, dans votre cœur pendant une journée.

Ensuite, pour répondre à une question au sujet de la dépression : la recette la plus sûre pour arriver à la dépression, c'est ce qui s'appelle (*aharṅkāra*) en langue pāli, ça veut dire faire un « moi » – *aharṅ* –, c'est moi, « *kāra* » ça veut dire « faire », le processus de faire un « moi » de mes expériences. Pour moi, c'est vraiment cela la recette de la dépression : l'appropriation de mon expérience et d'en faire une image de moi, de me créer une identité à travers mes expériences.

Toute pensée qui commence avec « moi », je la considère comme une trahison. Je considère, à priori, comme un traître, comme quelqu'un qui me ment, toute pensée qui commence avec : « moi, je suis... », « moi je ne suis pas », « moi je devrais.. », etc.

Parce que ça implique une identité, une solidité, qui ne sont pas du tout vraies, que je ne peux qu'accepter que si je nie les enseignements fondamentaux du Bouddha : le fait que je suis responsable, le fait que les choses se développent à travers des conditions, qu'elles ne persistent pas lorsqu'on enlève les conditions. Tout cela, il faut l'oublier pour arriver à un moi.

Dès que je commence à investir dans un moi, c'est toujours un moi qui va échouer.

Donc, je vous prie de rester sur vos gardes, quand des pensées vous parlent de vous-même d'une voix raisonnable, souvent avec des arguments crédibles, méfiez-vous... et lâchez prise. C'est vraiment un grand remède...

Quand vous constatez de mauvaises habitudes en vous, au lieu de vous juger, lâchez prise et pardonnez, donnez-vous la possibilité de recommencer.

Fermons la parenthèse « dépression ».

Vous constatez l'inspiration, vous lâchez prise – toute notion de vous-mêmes, tout votre passé, tous les plans, les craintes qui concernent l'avenir, vous lâchez prise, avec une grande respiration toute simple. Et soyez prêts à lâcher prise plusieurs fois : il y a des choses qui nous reviennent.

Donc, choisissez parmi ces outils qui vous ont été présentés, clarifiez ce que vous voulez faire, clarifiez ce qu'il y a comme climat, ce qu'il y a comme émotions, comme pensée dominante et puis choisissez vos outils, choisissez une méthode de pratique – soit de pacifier le mental, soit d'examiner quelque chose de proche, soit de faire un zoom.

Évidemment, il y a beaucoup d'autres exercices, mais ce sont là des exercices de base, qui sont très efficaces : ne les oubliez pas, je vous prie.

Méditation

Revenez au centre de votre poitrine, sur le niveau du cœur pour quelques moments.

Laissez derrière les situations dont vous venez. Prenez conscience du bien qui se passe dans notre vie. Nous sommes tellement prêts à nous

plaindre, à dire ce qui n'est pas bien avec nous-mêmes, avec notre vie, avec les conditions dans lesquelles nous nous trouvons. Je vois bien que nous faisons le contraire...

Le fait que vous entendiez l'enseignement du Bouddha, que vous sentiez la nécessité de pratiquer, de vous ouvrir à quelque chose qui est au-delà du sens commun... le fait que vous ayez le privilège de donner du temps, de l'énergie à un tel cheminement est dû à beaucoup de conditions, à beaucoup de gens aussi... des gens qui soutiennent l'enseignement du Bouddha depuis longtemps, les gens qui soutiennent ce temple ici, et les endroits où vous pratiquez, les gens qui font la cuisine maintenant, des gens auxquels nous devons beaucoup de gratitude...

Attestez du bien que vous recevez, même si tout n'est pas parfait. Pour le moment, mettez l'accent sur ce que vous avez reçu, sur ce qui vous permet de vous ouvrir et de vous appliquer à un enseignement spirituel. C'est une appréciation primordiale des choses de valeur, reconnaître les choses de valeur.

Peut-être pensez-vous que c'est normal, mais ce n'est pas normal. Peu de gens sont capables de faire ça. Constatez que le fait de pouvoir faire ça, c'est que vous l'avez reçu de quelque part.

Ressentez de la gratitude de pouvoir pratiquer. Élargissez ce sens de gratitude, ne vous arrêtez pas à la limite de vous-même. Offrez cette gratitude aux autres.

Je pense vous laisser avec quelques questions qui je pense vous seront utiles – questions que, moi je me pose souvent, questions qui aident à clarifier : où vont mes énergies ? Finalement, c'est ça la question : où vont mes énergies ? C'est là que j'ai le choix, est-ce que je canalise mes énergies dans des actes, dans des formes d'intentions transformatrices ou est-ce que je laisse traîner, je laisse courir ?

La première des questions que je trouve utiles, c'est quand je me trouve attaché à quelque chose, ou impliqué dans quelque chose, je me demande : qu'est-ce qui pense ça, qui fait ça, qui ressent ça ? Qu'est-ce que c'est, exactement ?

Donc, prenez cette question d'un peu plus loin : qu'est-ce que c'est qui pense la pensée très convaincante qui coule dans votre tête ? Qu'est-ce que c'est qui ressent ce sentiment très convaincant, très fort maintenant ? Ou : « Qu'est-ce que c'est exactement ce qui fait ça, ce qui agit de telle manière ? »

La simple question : « qu'est-ce que c'est », tourne dans l'autre direction la lumière de la chose que vous êtes en train d'expérimenter.

La seconde question c'est : « Qu'est-ce qui compte vraiment dans ma vie ? Ce n'est pas une liste de dix choses, ce qui compte vraiment. Cette question ne vous demande pas de préférences, elle vous demande : sous la ligne, quand vous faites votre bilan final, qu'est-ce qui compte... quel est le plus grand malheur dans votre vie ? Ce n'est pas quelque chose qu'il faut dire au moins, c'est quelque chose qu'il faut vous dire à vous-même... Parmi toutes les choses importantes quelles sont celles qui comptent vraiment ?

Parfois, c'est difficile à trouver. Si c'est difficile, imaginez que vous n'avez plus que très peu de temps. Qu'est-ce que vous allez faire si on vous dit qu'il ne vous reste que deux ans ? Qu'est-ce que vous ne ferez plus ? ... demandez-vous !

Si deux ans, ça vous paraît beaucoup, prenez quinze jours : qu'est-ce qui est le plus important s'il ne vous reste que quinze jours à vivre ? Peut-être est-ce là une chose utile à se demander. Combien de choses qui vous préoccupent aujourd'hui seraient encore importantes s'il ne vous reste plus que quinze jours ? Comme ça, vous clarifiez les priorités.

Et demandez-vous ça souvent, regardez si ça change, si ça ne change pas. Ça coupe beaucoup de confusions si on s'interroge de cette manière. C'est un peu plus aigu, peut-être un peu plus raide, mais il y a une clarté qui s'installe

Troisième question : Demandez-vous à quoi, à qui, vous aimeriez bien ressembler dans une dizaine d'années. Identifiez des valeurs que vous aimeriez bien incarner.

Et puis, ça peut-être **la quatrième question**, demandez-vous ce que vous faites maintenant pour leur ressembler, ce que vous faites pour embarquer. Demandez-vous ce que vous allez faire maintenant pour ressembler à ce que vous avez identifié comme quelque chose d'admirable.

Enfin, **cinquième question**, ce que vous avez compris dans votre vie, cette compréhension, vous engage-t-elle à quelque chose, à quoi exactement ? Votre évolution spirituelle, est-ce qu'elle vous engage à faire quelque chose, est-ce qu'elle vous demande quelque chose ? Comment faut-il vivre pour vraiment se servir de sa compréhension ? Est-

ce qu'il y a des choses dont nous devenons responsables, parce que nous avons compris ? Si vous savez comment la haine se transforme, comment les passions se transforment, est-ce que vous devenez responsable que ça se transforme vraiment ou est-ce que vous pouvez laisser aller ?

Donc, demandez-vous ce que vous avez compris. Le fait de prendre refuge dans la sagesse, dans la vérité, dans la communauté, est-ce que cela vous demande quelque chose ? Ça vous demande un engagement, peut-être une renonciation, peut-être ça vous demande une vulnérabilité ? Demandez-vous.

Et puis cherchez des gens qui pensent comme vous, cherchez des gens avec qui vous sentez une parenté dans la pratique.

Beaucoup d'entre nous ressentent fortement qu'ils sont seuls. La perspective non éveillée est un point de vue de solitude.

Après avoir accepté une certaine solitude, il est recommandé de rencontrer les autres et de reconnaître beaucoup de bonté dans la présence des autres et toute l'aide qu'on peut s'apporter.

En fait, ce qu'on appelle *kalyāṇamittatā*, l'amitié spirituelle, c'est une vertu dans la vie. Pas seulement avec les gens que vous aimez et envers qui vous vous sentez attirés, mais aussi avec ceux chez qui vous ressentez une honnête aspiration à la clarté, à la libération. C'est une vertu à pratiquer et à cultiver dans votre vie.

Je vais vous laisser avec cela, on commençait juste à toucher les points essentiels ; considérez ces enseignements comme un début plutôt qu'une fin.

Merci.

Table des matières

Le développement du cœur (<i>bhāvanā</i>) et les fondations de l'attention (<i>satipaṭṭhāna</i>)	9
Introduction	9
Méditation	14
Enseignement	16
Les cinq empêchements (<i>nīvaraṇa</i>)	27
Méditation du soir	27
Enseignement du soir : les empêchements	28
Le désir pour le plaisir des sens	29
L'aversion, la haine	31
Torpeur, léthargie, inertie, langueur	34
L'agitation et les remords	36
Le doute	38
L'attention à la respiration — <i>Ānāpānasati</i> — Remèdes pour les empêchements	45
Enseignement : les remèdes	45
La sensualité	54
La haine	57
La torpeur et l'inertie	59
L'agitation et les remords	62
Le doute	63
Outils et questions habiles	69
Enseignement	69
Méditation	72

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 Incarnez 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*

Dépôt légal -
Achevé d'imprimer

Enseignements du Refuge n° 6
À propos des cinq empêchements
Ajahn Akiñcano

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