

Les Livrets du Refuge



# ***Les saṅkhārā***

Ajahn Sucitto Bhikkhu

Enseignements du Refuge n° 8



Les *saṅkhārā*



*« Quand la souffrance est présente,  
l'ignorance est présente. »*

*Paroles du Bouddha*

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

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

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

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

Avec une profonde gratitude envers Ajahn Sucitto, les méditants du Refuge se sont mobilisés pour assurer la transcription et la publication de ces précieux enseignements afin qu'ils puissent être diffusés gracieusement et bénéficier au plus grand nombre.

Le style parlé, avec ses imperfections et ses répétitions, a été conservé afin de garder au texte toute sa spontanéité.

*« Le Don du Dhamma surpasse  
tout autre Don. »  
Dhammapada 354*

Nos remerciements vont à Chandhana et Claude Le Ninan dont la générosité a permis l'impression de ces enseignements.

Notre reconnaissance pour ceux et celles qui ont effectué la relecture de ce Livret.

*La générosité est la première  
des dix perfections.*



## Ajahn Sucitto Bhikkhu



**Ajahn Sucitto** est né à Londres en 1949. Sa première rencontre avec le bouddhisme se produit à travers la littérature japonaise. La recherche d'un sens à la vie lui fait entreprendre un long périple vers l'Orient. Il passe quelque temps en Inde puis, en 1975, il arrive en Thaïlande dans la région de Chiangmai. Très rapidement, il décide de s'engager dans la vie monastique et passe trois années dans ce pays, où il rencontre **Ajahn Sumedho**, qu'il retrouve en rentrant en Grande-Bretagne en 1978. Il décide alors de rester auprès de lui, assumant la responsabilité de l'édition et la publication de ses enseignements ainsi que d'autres publications du *Saṅgha*. Lui-même publie de nombreux ouvrages disponibles pour une distribution gratuite.

([www.forestsangha.org/sucitto.htm](http://www.forestsangha.org/sucitto.htm))

Ajahn Sucitto fait partie de ceux qui ont fondé *Cittaviveka*, le monastère de Chithurst, en 1979. Il a aussi aidé en 1981 à établir un *vihāra* dans le Northumberland, *Aruna Ratanagiri*. En 1984, il participe à la création du monastère bouddhiste *Amaravati* au nord-ouest de Londres, devenu le grand Centre du *Forest Sangha*.

Cela fait une trentaine d'années qu'Ajahn Sucitto Bhikkhu enseigne et dirige des retraites en Europe, États-Unis, Afrique du Sud, Australie. Depuis 1992, il assume la responsabilité du monastère de Chithurst.

La mise en page est d'Élisabeth Martin et de Jean-Yves Delarbre.

Les Livrets du Refuge

# *Les saṅkhārā*

Retraite du 23 novembre au 2 décembre 2006

**Ajahn Sucitto Bhikkhu**

Traduction de Geneviève Hamelet

Les Enseignements du Refuge n° 8



## S'installer

### *Accueil*

*En regardant les tapis, on a l'impression que ce sont des radeaux, des radeaux qui flottent sur la surface de l'océan du saṃsāra, ce qui signifie que nous avons erré, mais que nous avons réussi à nous hisser sur un radeau.*

*Bienvenue sur les radeaux !*

Ce soir, nous venons d'arriver, nous avons voyagé pour arriver jusqu'ici, et comme nous avons fourni l'effort d'amener ici notre corps, nous allons essayer d'y rassembler aussi notre esprit et notre cœur.

Nous allons définir la retraite qui va se dérouler dans ce lieu précis, pendant un temps donné et dans le contexte, le cadre des huit préceptes. Nous prendrons l'engagement déterminé d'éliminer tout comportement erroné et d'être attentif à toujours nous maintenir dans une position d'auto-restriction, de simplicité et de calme : ceci est la base. Nous allons pratiquer en amenant d'emblée ce thème dans l'assise, ici.

Il y a deux aspects : ce que nous évacuons, les choses dont nous nous vidons et que nous mettons de côté, et puis les choses dont nous allons nous remplir. Il y a donc ces deux comportements de vider et de remplir. Ce dont vous allez vous vider, que vous allez mettre de côté, ce sont les préoccupations habituelles, les sujets qui vous tracassent au niveau de votre vie quotidienne, de votre travail, ainsi que les soucis familiaux, et cela pendant toute la durée de la retraite. Mais bien sûr, tous ces aspects pourront avoir tendance à revenir, et à chaque fois qu'ils vont se manifester, qu'ils vont essayer de réapparaître, vous allez les

accompagner en direction de la porte en leur montrant le chemin vers l'extérieur. Ce qui aura tendance à demeurer, à rester, vous allez l'explorer, le questionner. Il se peut que vous arriviez à la source d'un regret, d'une anxiété, ou d'une attente ; vous allez dès lors contempler toutes ces énergies émotionnelles et vous remplir de la présence corporelle dans votre assise, ici. Ainsi, vous ramènerez à votre esprit le ressenti de votre corps – les sensations de votre corps –, et tout ce qui vous rappelle que vous avez un corps physique.

Pour simplifier, cela peut s'expérimenter dans la sensation des points d'appui et de solidité ; vous pouvez ressentir aussi une sensation de chaleur ainsi que tous les mouvements subtils du corps, tel que l'inspiration, puis l'expiration. Cela peut être aussi une sensation de quelque chose qui circule, la façon dont les sensations traversent le corps en mouvements ondulatoires. C'est cela que l'on garde à l'esprit lorsqu'on commence à reconnaître cette expérience. Vous apprenez à reconnaître quelles sont les pressions et les tensions que vous pouvez lâcher de façon à avoir le minimum de tension et de saisie possible. Ce qui signifie relâcher les muscles partout où vous pouvez les détendre, que ce soit les muscles du visage, des épaules, des bras, des mains, du thorax.

L'idée, c'est que ce sont les os qui portent le poids, et non pas les muscles. Et lorsque c'est le cas, alors il y a très peu de tensions musculaires, et lorsqu'il y a peu de tensions musculaires, alors il y a peu de tensions psychologiques, émotionnelles. Lorsque l'on parvient à relâcher les tensions émotionnelles et psychologiques, alors peut se manifester un ressenti d'espace, d'ouverture et de plus grande souplesse. Ce qui signifie que l'esprit a la possibilité de se manifester et de devenir plus apparent au niveau de sa nature énergétique plutôt qu'à celui de son contenu. Et c'est là que nous commençons à prendre conscience de ce avec quoi nous vivons, de tout ce qui a été enfoui et caché sous les pensées. C'est là où le potentiel d'Éveil se présente, tandis que, avec un ressenti énergétique lumineux et stable, nous commençons à nettoyer et clarifier cette base énergétique d'un esprit qui n'est pas en train de s'éparpiller.

Pour trouver le moyen de détendre ainsi le corps, il vous faut arriver à l'équilibrer, et pour cela, l'axe de la colonne vertébrale est vraiment l'axe central, l'aspect majeur. Tout en faisant l'expérience du corps, vous

commencez à sentir sa rectitude, le fait que le corps est droit. Vous partez de la base, là où le corps est en contact avec le sol, et vous établissez fermement, très fermement ce contact, vous laissez vraiment aller tout le poids de votre corps vers la terre, en l'offrant à la terre, et vous détendez aussi les jambes, même au niveau des tensions très subtiles.

Puis, à partir de la région de la colonne vertébrale, vous prenez conscience de la zone la plus inférieure, lombaire et pelvienne. C'est vraiment la zone la plus importante, la zone cruciale qui vous permet de redresser le corps. Il vous faut éviter que le bassin retombe en arrière en étant recourbé : vous pouvez donc effectuer une bascule en avant, rouler en avant, en gardant la base du sacrum bien ancrée sur le sol, tout en relevant l'abdomen. Ainsi, l'abdomen est bien ouvert, détendu, il n'est pas sous pression, il n'est pas comprimé. Lorsque la région de l'abdomen est bien ouverte et détendue, alors l'énergie du bas du corps, du fondement, peut remonter et toute cette énergie peut circuler pendant l'inspiration et l'expiration.

Vous laissez votre attention remonter le long de la colonne vertébrale, de la colonne lombaire jusqu'à la région des côtes ; là, vous sentez la sensation au niveau du diaphragme, le muscle qui se trouve juste sous la cage thoracique. Si la colonne vertébrale est bien positionnée, alors il doit y avoir peu de pression au niveau du diaphragme, car il n'a pas à soutenir le poids de la cage thoracique ; au contraire, tout le poids va pouvoir descendre dans le dos jusqu'au sol.

Vérifiez, lorsque vous respirez, que le mouvement du diaphragme est souple, que vous n'avez pas besoin d'effectuer une pression en comprimant la cage thoracique. Essayez vraiment de faire un mouvement d'étirement de la colonne vertébrale, car la tendance habituelle, c'est effectivement d'avoir le dos voûté, les épaules courbées en avant à cause de nos activités – comme le fait de conduire, de pianoter sur l'ordinateur ou d'utiliser nos mains à toutes sortes d'autres choses ; donc, il est bon de rentrer la colonne vertébrale pour sentir l'ouverture de la cage thoracique. Ensuite, vous laissez votre attention remonter entre les omoplates et sentir le point situé entre la partie inférieure des omoplates, qui est une zone importante. Vous sentez ce point, comme si quelqu'un allait venir y presser le doigt, et vous pouvez sentir ce point jusqu'au centre, jusqu'au cœur.

Si la colonne est bien positionnée de cette façon, à nouveau tout le poids du dos, des épaules et de la tête peut redescendre jusque vers le sol. Il s'agit là d'un point stratégique, car c'est là que réside le grand obstacle, le grand empêchement de la torpeur, exactement dans ce point. Et si le démon de la torpeur s'empare de ce lieu, vous allez graduellement vous recourber, baisser le dos. C'est assez paisible !

À ce moment-là, peut-être allez-vous réaliser que vous êtes en train de vous endormir ; alors, vous allez renforcer la partie inférieure du tronc en soutenant le dos, ce qui va naturellement permettre d'ouvrir la partie supérieure au niveau de la cage thoracique ; le corps devient ainsi plus vivant.

Puis, vous imaginez le mouvement des épaules, comme lorsque vous enlevez un manteau en repoussant les épaules en arrière, avec le même type de mouvement. Cela aide, produit un changement au niveau des muscles qui se trouvent autour des épaules. Parce que, juste à ce niveau du dos, là encore, c'est un lieu qui se recourbe, car nous y portons tout le poids de nos chagrins, ce qui fait que nous avons cette tendance à nous positionner ainsi. Mais nous allons rejeter tout cela. Laissez vos bras se détacher naturellement du corps, de façon à ce qu'il y ait un espace sous les aisselles et n'y effectuer aucune pression.

Continuez à suivre la colonne vertébrale en remontant jusqu'au niveau du cou, sentez vraiment que la nuque est dans l'alignement de la colonne vertébrale que vous continuez à redresser jusqu'au niveau des cervicales, en sentant que la tête repose bien droite, le crâne semblable à une balle sur le jet d'une fontaine. Cela permet de soulager l'effort des muscles de la nuque, du cou. Si la tête est bien équilibrée, alors les muscles du cou peuvent se détendre. À partir du moment où votre cou est détendu et relâché, alors le poids de la boîte crânienne peut lui aussi se déposer et redescendre vers le bas, vers le sol, et cela a un effet sur l'ensemble de votre psychisme affecté par les tensions musculaires.

Maintenant, vous allez porter votre attention sur la partie antérieure de votre corps. La partie postérieure, le dos, c'est là où il y a toute l'énergie qui tient, qui rassemble, alors que, sur la face antérieure, c'est plutôt une énergie de lâcher prise.

Portez votre attention, notamment, au niveau des muscles faciaux qui sont souvent en mouvement, sous tension, en raison des expressions du visage ; c'est effectivement l'endroit où l'on est vu, et donc où il y a

souvent des mouvements musculaires. Alors, vous essayez de relâcher au niveau des yeux, au niveau des joues, de la bouche, en essayant de ressentir votre visage comme un tissu. Peut-être vous rendrez vous compte que cela aide d'avoir les yeux légèrement ouverts, car, dès que l'on se détend, si on a les yeux fermés, il y a une tendance à s'assoupir ou à être désorienté.

Tout en détendant les muscles du visage, vous essayez d'ouvrir la région de la gorge en sentant le relâchement de la mâchoire et la détente de la langue. La langue, détendue, repose dans sa cavité naturelle, ce qui peut vous aider à maintenir l'ouverture au niveau de la tête et de la gorge. Vous sentez toute la région du cou, les muscles du cou, comme si vous dénouiez un foulard, de façon à sentir cette région de la gorge très ouverte. Et tandis que vous êtes en contact avec ce ressenti de détente de votre corps, vous émettez le souhait, un peu comme un mantra : « Puissé-je être bien, puisse ce corps être bien ! », de façon à ressentir en vous une qualité d'amour, de tendresse et de chaleur. Et vous laissez votre attention descendre de la gorge jusqu'à la cage thoracique avec beaucoup de douceur, un peu comme si votre attention venait caresser la partie antérieure de votre corps, avec beaucoup de douceur.

Reconnaissez que face à vous, il n'y a rien qui soit nuisible ou destructeur et que vous n'avez aucun besoin de vous protéger ou d'avoir un bouclier contre quoi que ce soit.

Tandis que vous respirez, à l'inspiration, vous pouvez sentir votre corps en expansion, qui gonfle dans l'espace autour de vous, tandis qu'à l'expiration, au contraire, il se relâche et vous ne sentez aucune obstruction dans ce mouvement.

Vous vous emplissez de cela et vous laissez de côté tous vos soucis et tous vos sujets de préoccupation. L'équilibre, c'est le fait de lâcher ce qui n'est pas nécessaire et de rassembler ce qui est nécessaire. Donc, vous vous rappelez, vous ramenez à l'esprit ce qui est utile, c'est-à-dire la présence au corps, son poids, sa solidité, sa chaleur, sa nature de cohésion.

Vous gardez votre corps dans cette posture, vous pouvez faire l'expérience de la qualité de sa forme.

Et tandis que vous sortez de la méditation, vous portez votre esprit sur le ressenti de la globalité du corps, sur le ressenti de l'espace tout autour du corps, sur le fait que vous êtes assis dans une pièce, dans un espace spécifique et que cet espace particulier est libre de toute nuisance, de tout empêchement, de toute obstruction. Laissez votre peau véritablement prendre conscience qu'elle peut vraiment sentir l'espace qui vous entoure.

Et tout en faisant le souhait que ce corps se porte bien, soit en bonne santé, à l'aise, faites ce même souhait pour tous ceux qui se trouvent autour de vous.

Laissez doucement vos yeux s'ouvrir, sans vous laisser entraîner vers quelque chose, mais simplement comme lorsque l'on ouvre les rideaux et qu'on laisse la lumière pénétrer.

Laissez simplement votre conscience reposer dans ce qui est ressenti à l'intérieur, vu à l'extérieur, sans pour autant vous accrocher, ni essayer de retenir ou de saisir.

Puis, vous laissez tranquillement s'installer la détente et vous commencez à tourner, remuer doucement votre tête en prenant conscience des autres personnes qui sont également présentes dans la pièce, avec un sentiment d'accueil et de tendresse.

*Bon, bienvenue sur les radeaux !*

*Et maintenant, c'est le moment de nager pour rejoindre nos lieux respectifs sur l'océan. Doucement, doucement...*

## **Bonheur, Libération, Éveil : le moyen de sortir du *kamma***

### *Enseignement du matin*

L'objectif de cette pratique à laquelle nous allons nous conformer peut être abordé selon trois aspects qui sont : le bonheur, la Libération – le relâchement – et l'Éveil. Ce sont, en fait, des aspects qui sont en inter-relation. Ainsi, si l'on envisage la Libération, simplement au niveau du relâchement des tensions, cela peut être envisagé, en soi, comme une forme de bonheur.

Au lieu du bonheur éprouvé en essayant de maintenir quelque chose d'agréable, une autre forme de bonheur existe, qui réside dans le sentiment de relâchement et de détente apparaissant lorsque nous sommes plus équilibrés et à l'aise avec nous-mêmes. C'est une forme de bonheur moins excitante, mais plus durable et qui montre aussi plus de souplesse parce qu'on peut y intégrer de nombreux types d'expériences.

C'est comme si l'on travaillait directement sur notre système nerveux : plutôt que ce ressenti particulier qui se manifeste comme une « charge » au niveau de notre système nerveux et que nous appelons bonheur, il y a tout cet aspect de relâchement dans la détente qui est ce bonheur particulier, défini comme l'objectif du bouddhisme.

C'est un bonheur qu'on maîtrise mieux, car il ne dépend pas de l'objet sur lequel on porte son attention, mais de la relation que l'on entretient avec les objets qui se présentent à l'esprit. On peut en parler comme d'une relation de détachement ou de non-attachement. Cela peut être de l'ordre de la tranquillité, ou d'une relation établie dans la patience et l'équanimité. Cela provoque une forme de relâchement, de libération qui se manifeste à travers ces différentes qualités évoquées.

Ainsi, bonheur et Libération constituent ensemble la base du troisième aspect, l'Éveil.

Maintenant, abordons cet aspect d'Éveil : c'est le fondement d'où l'on peut voir les choses avec un regard neuf, de façon plus claire, de façon moins partielle, moins duelle, d'où l'on peut les voir telles qu'elles sont. Parce que justement, on ne va pas s'appuyer sur l'expérience particulière, mais sur la façon dont on entre en relation avec elle. Et dans cette qualité d'expérimentation, on commence à réaliser que l'expérience se manifeste sous la forme d'un flot continu, d'une dynamique qui suit un processus continu.

La façon dont nous vivons nos expériences repose habituellement sur des objets, sur des choses, des aspects sensoriels autour desquels nous construisons notre expérience. Mais petit à petit, nous pouvons établir notre expérience dans le fait qu'elle ne se construit pas sur ces objets, sur ces choses, mais sur le ressenti que nous en avons.

Prenons par exemple dans le cas d'un arbre, prenons l'expérience que j'en ai, c'est l'expérience de voir l'arbre. Cela peut être du même ordre dans le cas de voir ou de sentir une fleur, **donc de vraiment voir que l'expérience se situe au niveau du ressenti de la chose.** L'expérience peut aussi être le fait de se souvenir, le fait d'éprouver des peurs ou des espoirs, ou quoi que ce soit qui concerne justement cette prise de conscience, **le fait d'avoir la conscience de l'objet, plutôt que l'objet lui-même.**

On peut reconnaître également que toutes ces expériences de la conscience sont des expériences changeantes. Il n'existe pas d'arbre, de fleur, de bâtiment, de personne, il n'existe que le fait de voir, d'entendre, de sentir, d'espérer, d'avoir peur, etc. Vérifiez-le par vous-même ! C'est ainsi que l'on peut être déçu, parce que : « La personne qui est en face de moi ne correspond pas à ce que j'en attends » ou que « La nourriture non plus ne correspond pas au goût que j'en attendais. »

Les objets de nos expériences ne sont pas indifférenciés, ne sont pas séparés de l'expérience que nous en avons. **La qualité principale de toute expérience est effectivement la nature de la prise de conscience avec laquelle nous appréhendons l'expérience.** Et cela nous encourage à développer les qualités mentales de la conscience, parce que les autres formes de conscience – visuelle, auditive, tactile, olfactive, gustative – sont des formes de conscience sensorielles, des

formes de conscience extérieures, donc très limitées, qui n'ont pas de qualité de ressenti, de sentiment, alors que c'est dans la conscience mentale que l'on va éprouver le ressenti de plaisir ou de douleur. C'est dans la conscience mentale que vont pouvoir se développer les aspects de compassion, d'amour, de peur et autres. Et c'est justement dans la façon dont on va agencer ces aspects dans la conscience mentale que la qualité de l'objet peut changer, du fait même que la relation que l'on va établir avec cet objet va se transformer.

Un exemple facile est de regarder autour de nous dans la pièce et de voir, avec chacun des objets, tout ce qui peut nous paraître non conforme. Si vous avez une conscience mentale qui recherche les défauts, qui recherche tout ce qui ne va pas, alors vous allez remarquer, peut-être, qu'il y a une tache sur le tapis, ou bien une chaise que vous n'aimez pas, ou quelque chose comme ça. Une fois que vous allez voir cela, vous allez continuer à le remarquer, et progressivement, commencer à développer une aversion ou une forme de malveillance par rapport à cet objet.

Ainsi, en fonction de vos habitudes, si vous arrangez votre maison de telle sorte qu'elle soit toujours propre, chaque fois que vous allez vous trouver dans une pièce, vous allez avoir conscience de cet aspect de propreté. Alors, vous allez tout voir à travers ce filtre spécifique qui va vous faire chercher comment améliorer les choses, comment les enjoliver. Ou bien, vous pouvez aussi vous trouver dans la même pièce en vous disant : « Oh ! C'est bien ici ! Il fait bon et chaud, il fait sec, la pluie ne peut pas m'atteindre, c'est bien ! »

C'est un exemple simple, mais, à travers cela, ce dont je parle, c'est du *kamma*. Le *kamma* signifie action. C'est une des qualités de l'esprit que de mettre en action et c'est ce qu'on appelle le *kamma*.

Et dans nos relations, la question est de savoir quoi en faire, quoi faire de nos expériences. Doit-on les retenir ou, au contraire, doit-on les repousser ou ne rien en faire ? Et c'est de cela dont on parle lorsqu'on parle d'action dans le *kamma*. Cela affecte notre relation avec nos expériences. En fait, c'est totalement tissé au sein de nos expériences.

Il y a certains programmes fondamentaux, certaines formes de motivation qui engendrent l'action. Il y a, bien sûr, tous les aspects d'ordre plaisant, agréable, dont on va essayer de s'approcher, tandis que l'on va tenter d'éviter tout ce qui est douloureux. On va commencer par

en prendre conscience pour ensuite le mettre à distance, chercher à l'éviter. Cette programmation, ce programme du *kamma*, est quelque chose qui est inscrit, établi au sein de notre conscience. Il y a un mot pour ce programme : *saṅkhārā*.

L'enseignement du Bouddha dit que la conscience elle-même prend appui sur les *saṅkhārā*. Et à partir du moment où vous êtes un être sensible — une limace, un éléphant ou un être humain —, l'émergence de la conscience se manifeste immédiatement au moment de la naissance, permettant d'avoir tout de suite cette conscience de l'agréable et du plaisant et de s'en approcher ou, au contraire, de s'éloigner et d'éviter tout ce qui est désagréable et douloureux. Bien sûr, pour les êtres humains, tous ces aspects agréables ou désagréables sont d'ordre psychologique. Cela correspond à la façon dont nous pouvons nous sentir accueillis, dont nous nous sentons en sécurité, dont nous nous sentons valorisés dans notre vie. Cela s'effectue au moyen d'apports subtils — et d'ailleurs, quelquefois pas subtils, plutôt violents — qui poussent notre conscience à sans cesse évaluer nos expériences, à voir justement si cela est utile, si cela est bénéfique, si c'est bon ou, au contraire, si c'est nuisible et inutile, etc.

Ainsi, ce mouvement continuels du *kamma* n'est, en lui-même, pas très plaisant, car il est assez agité. Ce qui apparaît avec cela, c'est que lorsqu'une expérience se manifeste et est vécue comme étant agréable, à ce moment-là, elle est signifiée et nommée comme telle ; c'est ce que l'on appelle *saññā* : le fait de signifier — qui est dans ce cas de l'ordre du plaisir.

Une fois que cet aspect est signifié comme étant agréable et qu'il est mémorisé, c'est comme si une photographie avait été prise dans notre esprit et mise en mémoire, classée comme « expérience agréable ». Alors, cela devient une chose. Cela devient un objet statique.

Naturellement, quand nous sommes à la recherche du plaisir, nous essayons de retrouver cet aspect, cette chose. Et là, nous avons en main notre photographie et nous cherchons à retrouver la même chose autour de nous. Cependant, ce n'est pas ce que nous avons connu, car toute chose change, rien ne demeure exactement comme c'était auparavant.

Maintenant, bien sûr, ces photographies ont leur utilité : c'est ce qui nous permet de nous souvenir du nom de quelqu'un, de savoir où se

trouve la gare, comment couper une tranche de pain... Mais dans ce qu'elles contiennent, elles n'arrivent jamais à nous faire accéder au bonheur, à cette forme de bonheur utile, parce qu'en fait, dans cette attitude de *saññā*, qui correspond à prendre une photographie, nous ne sommes plus dans l'expérience de chaque chose, dans la présence à l'expérience, pas plus que dans le fait de nous laisser porter par le flot de cette expérience, quelle qu'elle soit – mais au contraire, nous sommes dans une attitude de jugement, une attitude comparative à la recherche de quelque chose.

Et à partir de là, notre façon de faire l'expérience, d'expérimenter les choses, va changer.

Cela peut être le cas lorsque nous venons dans un lieu comme celui-ci pour la première fois. Peut-être que ce n'est pas très excitant, mais, en même temps, il y a une forme d'intérêt et de légèreté – comme si nous étions soulevés –, et nous regardons tout. Mais maintenant, imaginez que nous nous trouvions ici dans ce même lieu, chaque jour pendant toute une année, alors les choses changeraient. Nous commencerions à voir tout ce qu'il va falloir réparer, ranger, la couleur des murs... tout ce qu'il va falloir faire, et au bout d'un moment, nous aurions envie de nous échapper. Alors, l'expérience se transformerait : le potentiel karmique serait en train de se manifester petit à petit, de se diffuser, d'imprégner notre expérience.

Tandis que l'action du *kamma* se manifeste, cela provoque cette tendance à figer les événements en des choses, en quelque chose. Alors, ils sont enregistrés et préservés dans l'esprit en tant que « choses » et l'on pourra y accéder de nouveau, on ira les chercher en tant que choses, en tant qu'objets.

Mais cette qualité de l'action du *kamma* nous donne également l'idée que ces événements sont, en soi, quelque chose de fluide, quelque chose qui s'écoule, qui n'est pas figé, qui n'est pas rigide. Ce qui veut dire que nous pouvons changer, nous pouvons changer nos actions.

Mais ce qu'il faut garder à l'esprit également, c'est que la plupart de nos actions sont plutôt des « réactions » ; donc, ce ne sont pas véritablement des actions en tant que telles, mais des réactions – c'est vraiment la qualité habituelle que l'on y met.

D'autre part, la démarche de possession devient une présomption habituelle sur laquelle nous nous basons. Cette présomption est, de plus,

très forte, car notre vie entière repose sur cette croyance que nous pouvons obtenir quelque chose et le posséder. En fait, tout ce que nous apprenons – tout ce à quoi nous sommes confrontés et que nous devons apprendre à chaque instant, c'est que nous ne pouvons pas obtenir... pas même ce corps lui-même ! Nous ne pouvons vraiment pas le posséder, car il change dans sa nature, il se transforme : en fait, il vit sa propre vie. Et cette attitude d'apparente possibilité de possession est source de beaucoup de tromperies, d'illusions, car **c'est cette qualité de possession qui transforme les événements en des choses**. Dès qu'un événement devient une chose, nous allons transformer la qualité de la relation que nous entretenons avec cet événement. En conséquence, le bonheur – notre bonheur, donc – va reposer sur la qualité agréable de la chose plutôt que dans le talent que nous allons utiliser au niveau de notre relation à cette chose. Et si notre bonheur est centré sur la qualité plaisante de cet objet, alors nous réduisons par là même la qualité de l'expérience que nous pouvons avoir avec cet objet, ainsi que la qualité de notre esprit qui va être moins souple, beaucoup plus critique et rigide par rapport à cet objet. En conséquence, cela va réduire le plaisir que nous pouvons en éprouver.

Cela assez évident dans les relations que nous entretenons avec d'autres êtres humains. Ainsi, nous pouvons voir cette forte habitude que nous avons de nous accrocher à des gens, d'essayer de les retenir pour être sûrs qu'ils ne s'éloignent pas, qu'ils restent près de nous. Alors, une certaine tension va s'élever au sein même de la relation. Avec cette tension, il y a une forte demande que la personne soit plus agréable, source de plus de joie parce que, pour relâcher la qualité désagréable de cette saisie, il faut en échange ressentir une forte qualité de joie.

Mais en même temps, les gens, comme toutes les choses d'ailleurs, sont en fait des événements. Nous changeons tout le temps ces événements au niveau de nos humeurs, de nos sensations, de nos perceptions, etc. Si l'esprit est centré sur une chose en particulier, nous allons essayer d'en retrouver l'aspect particulier.

C'est évidemment ce qui dans les relations humaines va devenir très poignant parce que dans une personne, il y a toutes sortes d'aspects que nous allons trouver beaucoup moins agréables, beaucoup moins plaisants. À nouveau, cette attente ou cette demande d'éprouver du plaisir à partir

des aspects agréables de la personne va s'intensifier, justement pour compenser les aspects désagréables que nous avons remarqués.

Et c'est aussi le cas lorsque nous essayons d'être en harmonie ou en paix avec nous-mêmes : nous nous rendons compte que nous sommes nous-mêmes une série d'événements changeants, fluctuants. La relation idéale serait de pouvoir habilement être présents et entrer en relation avec cette succession d'événements changeants que nous sommes. Cela pourrait consister à être dans la tendresse, dans une relation d'amour et de tendresse, éprouver de la joie, être patients, être dans l'équanimité.

C'est de cette façon que nous entrons en relation avec les différents événements qui se manifestent, qui apparaissent. Mais dès que nous sommes sous l'emprise du *kamma*, il va y avoir l'attente d'un aspect particulier d'une certaine chose. Peut-être veut-on découvrir notre véritable nature ou une qualité particulière, une essence ou un aspect plus élevé ?

En fait, dans cette expérience d'être un humain, il y a tout un éventail d'événements qui vont se manifester. Et parmi ces événements qui se manifestent, tous ne paraissent pas formidables.

Par exemple, le fait d'avoir conscience du poids de notre corps, de nous lever, d'avoir à nous laver, manger, marcher, etc. : tous ces aspects ne semblent pas être suffisamment importants pour les « photographier ». Quant à notre esprit, il peut être calme ou agité, disons avoir différentes tonalités, exactement comme le temps, le climat qui changent.

Mais au sein d'une quête spirituelle, nous sommes à la recherche d'aspects justes. Qu'est-ce qu'il va nous falloir faire pour justement obtenir cet aspect, le bon aspect, parfait et juste ? En fait, la chose dont il faut se souvenir, c'est que cet aspect n'existe pas. Et dans cette action du *kamma*, il faut comprendre la relation de cause à effet : il y a cette cause, le *kamma* — action —, et il va y avoir automatiquement un effet — *vipāka*. Dans tout ce que nous faisons, nous sommes toujours dans cette course à la recherche d'un effet. Et nous agissons de façon à obtenir un effet qui soit plus intéressant, plus agréable, qui ait plus de valeur à nos yeux.

Et cela fait également partie de ce que nous faisons dans la méditation. Cela fait partie de ce que nous faisons, mais il faut nous souvenir que tous les effets sont changeants. Donc, nous n'obtenons pas

réellement quelque chose de la méditation, mais ce que nous pouvons réaliser ou ce à quoi nous pouvons accéder, c'est de relâcher notre attitude de saisie. Lorsque nous lâchons prise de la saisie, il n'y a plus ni espoir, ni crainte. C'est la raison pour laquelle notre esprit devient plus paisible.

De façon à soutenir cet Éveil, nous allons diriger notre *kamma*, agir sur lui d'une certaine façon. On appelle cela « le *kamma* qui mène à la fin du *kamma* ». Il s'agit de faire en sorte de provoquer un relâchement dans notre attitude constante de rechercher quelque chose de plaisant, un effet agréable, valable, etc.

Pour le dire simplement, nous allons mettre en œuvre des aspects qui vont nous libérer du fait d'être assoiffé, nous libérer de cette qualité de soif, parce que c'est cette soif qui fait que nous continuons à avancer, qui nous fait poursuivre la course à ce qui va l'éteindre. D'une certaine façon, on peut dire que c'est le programme.

Maintenant, le fait de ressentir quelque chose comme la soif n'est pas une décision : nous ne décidons pas d'avoir soif aujourd'hui. C'est un réflexe, quelque chose que nous ne pouvons pas contrôler. C'est pourquoi nous ne pouvons pas seulement l'éteindre, l'arrêter. À partir du moment où il y a soif, il y a également saisie : il va y avoir la saisie de ce quelque chose qui peut éteindre notre soif. C'est un réflexe automatique. Et nous ne pouvons pas nous dire simplement : « Arrête de saisir, arrête ! » C'est comme de dire à quelqu'un qui est en train de mourir de soif de ne pas prendre le verre ou la bouteille qui lui sont présentés. C'est instinctif. Dans le *kamma* qui mène à la fin du *kamma*, il y a certaines actions qui sont faites de façon à ce que la soif soit apaisée.

La façon dont nous allons éteindre notre soif se fait de deux manières. La première est de reconnaître que les objets que nous cherchons pour l'apaiser ne vont, en fait, pas l'apaiser, car ils ne peuvent pas nous procurer une constance dans la satisfaction : ils vont procurer une satisfaction pendant un certain temps, un certain moment, mais cela ne pourra pas perdurer. Donc, dans la façon d'examiner les choses, au lieu de porter notre attention sur l'objet, nous allons plutôt nous tourner vers ce qui se passe au niveau de notre esprit et de la relation que l'on entretient avec l'objet.

À ce moment-là, on va voir que la façon d'éteindre la soif ne réside pas vraiment dans l'objet, mais dans la relation que l'on entretient avec celui-ci. Lorsque la relation à l'expérience est moins désespérée, mais

qu'elle est plus aimante, patiente, pleine de compassion, de compréhension, à ce moment-là on crée moins de conditions d'apparition de la soif.

Il est souvent répété, dans la méditation, de n'avoir aucune attente. En conséquence, on ne va pas créer les conditions pour que la soif se manifeste. Par contre, si nous entrons en méditation avec l'idée que nous allons en obtenir telle ou telle expérience d'ici la fin de la journée et que, effectivement, la méditation procure définitivement une forme d'expérience, à ce moment-là, nous allons créer toutes les conditions pour que la soif s'éleve.

Mais alors, nous pouvons penser : « Puisqu'il n'y a rien à gagner ici, pourquoi m'en préoccuper, pourquoi essayer de faire quelque chose ? »

Nous devons réaliser que nous sommes ici dans la méditation pour changer la relation que nous établissons avec toute chose et vraiment voir celle que nous établissons au niveau de notre esprit, au niveau de notre corps et au niveau de tous les événements qui se présentent.

C'est ce que j'essaie de pointer de façon à ce que vous établissiez une relation plus satisfaisante avec toute chose, pour éviter justement que ce réflexe de soif se mette en place. Et il faut reconnaître que ce réflexe de soif fait partie intégrante de notre incarnation sous la forme d'un être sensible, que cela nous donne automatiquement ce réflexe. C'est ce que l'on appelle le vieux *kamma*, le *kamma* dont on hérite. Nous avons hérité de ce *kamma* spécifique qui fait que nous sommes sous cette forme qui nous rend assoiffés.

La première chose que nous faisons lorsque nous sortons de la matrice, c'est de chercher quelque chose à téter et nous continuons à le faire jusqu'au jour de notre mort. Voilà, c'est le vieux *kamma* : c'est en fait le résultat de notre naissance, c'est de l'ordre d'un réflexe. On peut décrire ce vieux *kamma* comme une balle qui a été lancée et qui continue à rouler par elle-même. Nous avons reçu un coup de pied au moment de la naissance et nous roulons ! Nous pouvons sentir là, présent, tout cet élan du vieux *kamma* qui a pris naissance. Et ainsi, nous « tétons » avec les yeux, nous « tétons » avec les oreilles, nous tétons avec la bouche, avec le nez, avec la peau.

Il y a un lieu où cela n'a pas besoin de se manifester, c'est dans l'esprit. Naturellement, l'esprit est conditionné sur le même mode – ce

processus de se nourrir, de « téter ». Mais en même temps, c'est l'esprit qui supervise les autres sens. Et de ce fait même, un de ses aspects va immédiatement se dire : « Mais qu'est-ce que c'est que ça ? », un aspect qui ne va pas immédiatement absorber, mais qui va percevoir, ressentir ce dont il est question. Il y a une partie de l'esprit qui, naturellement et pour chacun d'entre nous, ne va pas absorber les choses, ne va pas prendre immédiatement les choses : ce n'est pas sa fonction. On peut parler de sagesse, ou de faculté de discernement de l'esprit. C'est donc cette faculté de discernement qui va jauger et dire : « Oui ça, c'est ceci et ça, c'est cela. » En fait, cet aspect n'est pas fait pour absorber quoi que ce soit, mais plutôt pour ne pas absorber. C'est simplement en train de mesurer. Naturellement, dans sa propre nature, ce n'est pas un aspect qui est attaché et qui essaie de prendre, de saisir, mais qui au contraire est là pour évaluer, mesurer.

C'est depuis cette base que des relations, habiles ou malhabiles, vont se mettre en place.

Cette faculté de discernement est aussi appelée « sagesse » : c'est une autre façon de l'appeler. Parce que, au fur et à mesure qu'elle se développe et qu'on lui donne la priorité, elle va devenir un système de mesure de plus en plus subtil et raffiné. Elle va commencer à évaluer quelles sont les zones qui vont, en fait, nous mener directement à un ressenti de stress, de souffrance, de douleur, d'insatisfaction et puis, a contrario, dans quelle zone nous allons pouvoir éviter cela. C'est ainsi que cela agit. Et ça, c'est l'action qui nous mène hors du *kamma*.

Ainsi, d'un côté nous avons toutes nos réactions qui sont basées sur cette soif, sur le fait de vouloir ou de ne pas vouloir, alors que de l'autre, il y a un espace ouvert, il n'y a pas d'attente, mais simplement quelque chose de très ouvert.

Dans les retraites et dans les périodes de méditation, nous observons justement quels sont les aspects, subtils ou grossiers, de notre saisie et la façon dont va se manifester notre soif, ainsi que les aspects subtils, ou plus évidents, à travers lesquels nous allons pouvoir nous en défaire, nous en détacher. C'est le *kamma* de la méditation – appelé parfois *kammaṭṭhāna* ou « le fondement en action » –, qui est donc ce que nous faisons dans cette pratique.

*Nous allons prendre quelques instants pour nous « rafraîchir » un peu, nous détendre les jambes, et puis nous allons commencer une méditation.*

### *Méditation*

Une des choses les plus évidentes à faire dans la méditation, c'est de porter à notre esprit un type d'événement, de situation.

En principe, lorsque nous sommes assis ici, de nombreuses facettes dudit événement vont se manifester dans notre esprit sans que nous puissions nous séparer de cette expérience. Mais nous pouvons aussi délibérément amener quelque chose à notre esprit plutôt que de laisser venir ce qui se présente. C'est une chose qui est recommandée, surtout pour un débutant, jusqu'à ce que l'on soit plus expert dans la façon de savoir comment entrer en relation avec ses expériences.

Pour ce faire, on peut introduire une qualité d'esprit pensant, qui peut concevoir sous forme d'une question : « Qu'est-ce qui est en train de se passer dans mon corps en ce moment ? » C'est utiliser une pensée pour aller pointer. Ce que nous amenons à notre esprit, c'est quelque chose que nous pouvons maintenir, quelque chose avec lequel nous pouvons demeurer. Et ce que l'on peut maintenir dans l'esprit c'est ce que l'on appelle aussi la pleine conscience ou *sati*. Dès que nous pouvons maintenir un aspect dans l'esprit, nous commençons à l'évaluer, à le ressentir, à l'expérimenter pleinement, le comprendre pleinement.

Le premier objet évident, c'est notre corps auquel nous pouvons revenir à tout moment et que nous pouvons donc ressentir, évaluer, appréhender. Le Bouddha a précisé que c'est au sein de ces expériences corporelles que se trouvent tous les éléments de l'Éveil. C'est au sein de ce corps que nous pouvons faire l'expérience du plaisir ou de la douleur, de la saisie ou du relâchement, ainsi que du processus de flot continu qui s'y déroule.

Donc, d'une certaine façon, on peut dire que c'est le lieu le plus évident où nous pouvons être le témoin du *kamma*. Or, le fait de maintenir la présence du corps dans notre esprit va nous permettre aussi de pouvoir y maintenir habilement des aspects de tranquillité, de calme, de bien-être.

Comme je le disais hier, établissez-vous dans la position d'assise. C'est une position où il n'est besoin que d'effectuer un minimum d'effort musculaire.

C'est également une posture où le corps est dans un état d'ouverture, où il est éveillé, présent, alerte, et où en même temps il n'est pas retenu par quoi que ce soit, donc ouvert.

Tandis que vous amenez la présence de votre corps dans votre esprit, vous essayez de voir comment vous établissez l'expérience, la relation avec celui-ci – les zones de tension, les zones de pression – et de voir comment vous pouvez établir un meilleur équilibre, une plus grande harmonie, avoir moins de tensions.

Au sein de cette expérience corporelle, votre respiration – l'inspiration et l'expiration – va devenir de plus en plus présente, de plus en plus manifeste, parce que justement il y a de moins en moins de zones comprimées dans votre corps : la respiration est un des signes de cette aisance corporelle.

Alors, vous pouvez élargir votre champ de conscience au niveau de ce flot continu d'inspiration et d'expiration, quelle que soit la façon dont vous l'expérimentez.

Peut-être allez-vous en faire l'expérience sous la forme de changement et de pression, ou au contraire d'un sentiment d'expansion, d'abandon. Peut-être allez-vous l'expérimenter sous la forme d'un ressenti d'énergie qui circule, qui vous vivifie ou qui vous apaise, toutes ces sensations particulières qui se répètent.

Mais il y a toujours cette sensation de rythme qui s'installe, et il est important de discerner, de faire la différence entre le moment où vous inspirez et le moment où vous expirez.

## En résonance

### *Enseignement*

Nous allons commencer par calmer, stabiliser l'esprit.

Il s'agit vraiment de faire en sorte que l'attention de votre esprit puisse venir à la rencontre de l'énergie qui se manifeste en vous, et même si cette énergie est très forte, de faire en sorte que l'esprit puisse la contenir, et pour cela stabiliser l'esprit.

En fait, les causes principales de stress et de souffrance viennent souvent du fait que nous ne sommes pas vraiment en contact avec ce qui est en train de se passer en nous. Là, nous allons vraiment essayer d'établir ce contact correctement.

Comment est-on lorsqu'on est submergé, que trop de choses se manifestent et que l'on ne peut pas vraiment entrer en relation, en contact avec ce sentiment d'être submergé ? Ou bien, à l'opposé, à l'autre extrême, comment est-on lorsque notre énergie est très morne, très fade et que nous ne pouvons pas établir de contact ? Stabiliser ne se réduit pas systématiquement au fait d'apaiser et de calmer, cela peut être aussi le fait d'éveiller et rendre plus vif.

C'est pourquoi nous avons besoin du discernement qui nous permet de voir ce qui est approprié. C'est ce qu'on appelle « l'attention habile » – *yonisomanasikāra*, qui signifie : voir le point sur lequel il est approprié de poser son attention, ce qui est correct, mais également voir si la façon de poser son attention doit être vraiment très focalisée sur un point, ou au contraire s'il s'agit de garder une attention large.

Par exemple, dans l'attention au corps, il est bon de porter son attention sur l'ensemble du corps et de laisser les différents aspects qui

se manifestent se déposer, s'établir, se calmer, car si l'on se focalise sur un point précis, il va être difficile de stabiliser parce que toutes sortes d'autres aspects vont se manifester. C'est pourquoi il est préférable de poser l'attention sur l'ensemble du corps.

Lorsque votre esprit est stabilisé, que vous désirez l'aiguiser quelque peu, vous pouvez plus précisément porter votre attention sur les mouvements de la respiration — l'inspiration et l'expiration —, et à ce moment, vous bénéficierez de cette stabilité qui est acquise, vous en aurez donc tous les bénéfices. Mais si votre énergie, au contraire, est assez faible, plutôt terne, morne, alors vous allez déplacer votre attention d'un point à un autre en vous disant : « Ceci est le bras, ceci est l'épaule, ceci est le cou. » En ayant une attention plus spécifique, cela vous permettra de développer plus de clarté.

Dans cette façon de méditer sur le corps, lorsque votre énergie sera équilibrée, à ce moment-là, vous entrerez en contact très facilement avec la respiration en tant que point de référence, mais sans avoir à aller la chercher ; cela va simplement se présenter à vous naturellement, spontanément. Si effectivement vous êtes obligé de faire un effort, d'aller trouver la respiration, d'aller la chercher en quelque sorte, alors c'est qu'il faut que vous stabilisiez un peu plus votre énergie.

La respiration est un canal d'énergie qui circule : ce n'est pas seulement de l'air qui rentre et sort des poumons, mais il s'agit bien d'un canal d'énergie, ce qui fait que si vous le contraignez avec l'esprit, vous en sentirez également les effets. Donc, essayez de travailler avec les aspects les plus grossiers de cette énergie qui est en vous, c'est-à-dire avec le fait de vous sentir fatigué, d'être dans la torpeur ou, au contraire, agité ; essayez simplement de travailler avec cela jusqu'à ce que ce soit plus équilibré.

À ce moment-là, vous pourrez sentir le flot de la respiration qui sera dans un mouvement naturel.

*Maintenant, nous allons faire une marche méditative, et pour cela, nous allons nous retrouver à l'extérieur. Choisissez chacun un chemin de trente pas environ, sur lequel vous marcherez d'un bout à l'autre, dans un sens et dans l'autre.*

*Je frapperai la cloche lorsqu'il sera temps de revenir, mais auparavant nous allons commencer par une méditation debout.*

### *Conseils de méditation debout et en marchant*

Nous allons donc commencer par une méditation debout en ayant vraiment conscience d'être centré. Lorsque nous sentons ce centre, à ce moment-là, nous allons nous déplacer à partir de ce centre : c'est le centre qui se déplace.

Ce qui signifie que nous n'allons pas nous déplacer en direction d'un point quelque part à une certaine distance, mais vraiment à partir de cette région intérieure, comme si nous marchions dans l'océan, l'océan qui nous arrive aux épaules et que nous marchions à travers lui. Cela nous permet ainsi de vraiment établir le contact avec ce qui est juste là, autour de nous.

Dans la méditation debout, vous allez prendre conscience de la périphérie du corps qui est toute assouplie, toute attendrie et de cet axe ferme, au contraire, qui demeure à l'intérieur.

Dans la méditation en marchant, vous allez garder les mains bien ouvertes et essayer de faire la même chose au niveau de la plante du pied. Car les pieds peuvent parfois être très stupides en marchant, comme ça, de façon automatique. Là, au contraire, vous allez essayer d'écarter les orteils à chaque pas et de bien sentir la plante du pied. Vous allez maintenir un regard doux et ouvert, comme si vous regardiez à l'horizon, face à l'océan. On appelle ça « le regard océanique ». On ne regarde pas quelque chose de spécifique, mais on garde un regard ouvert.

### *Méditation debout*

Vous allez vous tenir debout avec le minimum d'effort possible, avec le bon équilibre, de façon à ce que le poids du corps descende vers le sol et que tous les muscles puissent être détendus.

Vérifiez la pression au niveau de la plante de vos pieds en sentant l'équilibre qui y repose et en répartissant le poids du corps de façon à ce qu'il ne pèse pas plus sur l'avant que sur l'arrière du pied.

Portez votre attention sur cette sensation, de façon à vraiment sentir pleinement votre équilibre. L'ensemble du corps peut être dans un état très simple parce qu'il n'y a aucune pression, aucune tension impliquée dans cette posture.

L'expérience peut être celle d'un axe à l'intérieur, vraiment au centre du corps, très stable, un axe qui vous traverse de haut en bas.

Essayez de voir si vous pouvez ressentir cela.

En temps ordinaire, très souvent, on trouve sa stabilité à partir d'un objet extérieur, soit en s'appuyant sur quelque chose, soit en étant assis ou allongé sur quelque chose. Alors que là, il s'agit de trouver la stabilité, l'équilibre au niveau interne.

Cela signifie que la périphérie du corps peut être très assouplie, très légère, contrairement à ce qui se passe habituellement, où justement on prend appui sur quelque chose à l'extérieur, ce qui crée une tension, une pression à ce niveau périphérique, comme une cuirasse qui se durcit.

Du fait que nous avons véritablement établi cet axe au cœur de nous-mêmes, cette stabilité et cet équilibre intérieurs, nous pouvons sentir se relâcher, s'assouplir, s'attendrir tout ce qui se trouve en périphérie, au lieu d'être comme un crabe dans sa carapace.

Donc, tout ce qui se trouve en périphérie a la possibilité d'être plus ouvert et moins soumis aux tensions, qui de ce fait se relâchent effectivement, ce qui va changer l'énergie à l'intérieur du corps.

Pour terminer la méditation, effectuez un mouvement de rotation du corps, mais vraiment à partir de votre centre, en gardant la présence à ce centre intérieur.

En vous déplaçant, faites attention à ne pas être attiré vers l'objet extérieur, mais à vraiment effectuer le mouvement à partir de cet axe intérieur.

## Moralité, Méditation et Sagesse

### *Enseignement du soir*

Le chant remplit plusieurs objectifs.

C'est quelque chose que nous effectuons tous les jours dans les monastères et qui devient comme un rappel, comme un point de référence au *Bouddha*, *Dhamma* et *Saṅgha*.

D'autre part, c'est surtout une tradition vivante qui se perpétue depuis des milliers d'années. Ce n'est pas quelque chose qui est figé dans l'Histoire, mais quelque chose qui se perpétue, qui continue au fil des siècles.

Qui plus est, c'est un aspect du *Dhamma* auquel de nombreuses personnes se sentent reliées, se sentent connectées, et qui permet de rehausser certaines valeurs de l'esprit, et ce particulièrement dans cette lignée où l'accent est mis sur la pratique du Sentier Octuple : pratique de la moralité, de la méditation et de la sagesse. C'est quelque chose que tout le monde peut comprendre, qui est accessible et que tout un chacun peut pratiquer directement ; on regarde tous les domaines dans lesquels un être humain peut se trouver engagé dans le cours de sa vie, et ensuite on prend ces trois aspects spécifiques du Sentier en se disant qu'on peut aussi s'y engager.

Parce qu'il est vraiment très facile d'oublier la moralité, la méditation et la sagesse alors que l'on est pris dans la vie quotidienne – sans pour autant, d'ailleurs, mener une vie dissolue ou négative.

Mais il est important de se remémorer ces points – surtout en ce qui concerne la méditation et la sagesse – que les gens prennent rarement en considération dans leur vie quotidienne. Ces trois types

d'entraînements sont considérés comme essentiels pour acquérir le bonheur, une certaine forme de relâchement, de Libération et d'Éveil. Ainsi, la moralité est source de bonheur, car elle ne laisse aucun regret, aucune tension, comme la peur que soit découverte une action nuisible que l'on aurait commise. Elle nous laisse absolument ouverts et clairs dans notre vie. Ce n'est pas quelque chose de culturel, c'est vraiment une qualité qui appartient à tout être humain, car nous possédons tous ce sens moral. Une fois ce sens moral développé, vous ne souhaitez pas faire aux autres ce que vous ne souhaitez pas qu'on vous fasse à vous-même.

C'est vraiment quelque chose de simple à comprendre, car lorsque vous avez acquis ce sens des valeurs, vous recherchez la compagnie des personnes qui évitent de tuer, de voler, de mentir et d'avoir un comportement sexuel inapproprié. Vous recherchez des personnes à qui l'on peut faire confiance, comme ceux qui peuvent rester sobres. Vous pouvez difficilement faire confiance aux gens qui se soûlent, par exemple, parce qu'en état d'ivresse, on n'est pas très fiable, en tout cas l'esprit n'est pas fiable. Et à partir du moment où vous respectez ces qualités chez les autres, vous pouvez aussi commencer à les apprécier en vous-même, et une fois que vous développez le respect de vous-même, cela va vous donner la stabilité, la confiance et l'assurance.

Le respect de soi est quelque chose de très important, parce que ça peut devenir justement un lieu très stable en vous, un lieu immobile. Vous connaissez votre propre vérité, et à partir de là, vous ne vous laissez pas déstabiliser par les interférences, quelles qu'elles soient.

La pratique de la méditation est aussi une source de bonheur, parce que justement, elle permet à l'esprit de se stabiliser : il n'est plus en train de sauter d'un sujet à l'autre, mais il s'apaise, il devient stable, et par conséquent procure du bonheur.

La pratique de la sagesse et du discernement est également source de bonheur parce que vous savez quelle est la voie qui va vous le procurer ou, au contraire, celle dont il faut s'éloigner. Ainsi, vous avez cette clarté du discernement dans votre vie.

Lorsque nous faisons une *pūjā* – que nous chantons et que nous faisons des offrandes –, ce sont tous ces aspects que nous mettons en avant, que nous offrons en leur donnant toute leur importance et en montrant beaucoup de respect pour toutes ces valeurs présentes dans les

êtres humains. Ensuite, nous essayons d'envisager ces qualités comme étant présentes en nous, en tout cas en essayant de nous y conformer, de les intégrer.

Lorsque nous venons participer à une retraite comme celle-ci, il est important de pouvoir reconnaître ces valeurs comme étant présentes en nous et d'avoir la possibilité de les maintenir et de les exprimer. C'est pourquoi pendant une retraite, nous essayons de porter notre attention sur ce type d'attitudes en mettant de côté toutes nos préoccupations, soucis et comportements habituels, et en nous focalisant exclusivement sur ces attitudes pour nous permettre de nous renforcer au sein même de ces valeurs. Et lors de cet entraînement de l'esprit, nous envisageons différents thèmes concernant justement les différentes formes d'attention et ce que l'on doit prendre en considération.

Le Bouddha lui-même, tandis qu'il n'avait pas encore atteint l'Éveil, avait coutume d'observer son esprit, et s'il y remarquait une trace quelconque de malveillance, il prenait conscience du fait que cette malveillance n'était bénéfique ni pour lui-même, ni pour les autres ; donc, il décidait de laisser cela de côté.

De même, dans l'attitude qui consiste à ne pas prendre en compte le bien-être d'autres personnes — ce qui fait preuve d'une certaine étroitesse d'esprit —, il a également décidé de mettre cela de côté, pour au contraire développer une attitude de compassion.

Puis, il a remarqué un certain appétit sensoriel pour tout ce qui est de l'ordre de la vue, de l'ouïe, du goût, du toucher et de l'odorat. Il a remarqué que cet appétit au niveau sensoriel n'allait pas lui procurer de plaisir durable, mais qu'il allait au contraire altérer sa stabilité ; il a donc décidé de le laisser de côté.

C'est peut-être la chose la plus difficile pour nous, que celle d'apprécier la renonciation ; ce n'est pas une attitude qui nous vient naturellement. Mais au fur et à mesure que nous développons la méditation, nous voyons de plus en plus clairement les obstacles que cet appétit sensoriel crée dans notre pratique. Parce que lorsque l'on est assis pendant plusieurs heures à ne rien faire, alors, automatiquement, l'esprit commence à se souvenir de quelque chose à manger, de quelque chose à boire, à regarder, à faire pour remplir cet espace vide. Cela devient comme quelque chose qui insiste, qui vient nous relancer. Ainsi, l'esprit est dans un état vraiment très fiévreux quand il est soumis à cet

appétit sensoriel. L'art de la renonciation est justement ce que nous essayons de pratiquer ici et nous commençons par un certain nombre d'attitudes, par le fait de ne pas manger le soir, de ne pas écouter de musique, etc. Le fait de faire cela en groupe nous rassure parce qu'au moins, nous n'allons pas être confrontés à une mort subite, ou devenir fous. Parfois, il nous faut nous en souvenir, en particulier en ce qui concerne la sexualité.

En ce qui me concerne, j'ai pris mes vœux de moine lorsque j'avais environ vingt-cinq ans. À l'époque, tout le monde me disait que vivre sans sexualité, cela devait rendre fou. D'ailleurs, je me suis demandé, à un moment donné, si je n'allais pas devenir fou ! Parce que même si au niveau extérieur, effectivement, on s'interdit certaines actions, il n'empêche que l'activité de l'esprit, elle, ne s'arrête pas.

Mais à partir du moment où l'on commence à contempler, on se rend compte à quel point le désir peut être désagréable. Car en général, le désir nous mène en ce lieu où il cesse, du fait que l'on a obtenu satisfaction. Le désir disparaît alors pendant un moment et l'on fait l'expérience particulière de la cessation du désir, là où l'on a justement ressenti une satisfaction. Il semble donc que ce que nous cherchons, c'est la fin de ce désir. De plus, il n'est pas toujours possible d'obtenir ce que l'on souhaite. Alors, on fait l'expérience du désir qui n'a pas été satisfait. Si vous demeurez avec cela, à ce moment-là, vous vous rendez compte à quel point cette expérience est brûlante et déplaisante.

L'encouragement, c'est de vraiment entrer en contact avec l'émotion et l'énergie qui s'expriment, de mettre de côté l'objet du désir – l'image, les pensées, tout ce qui est en lien avec l'objet du désir – et de vraiment rester en contact simplement avec l'énergie qui se manifeste dans notre cœur de façon fébrile et agaçante, puis de l'apaiser et de la calmer. Insister sur le fait que le sujet autour duquel le désir se cristallise est toujours symptomatique.

Vous pouvez repousser le sujet en question et même éprouver de la colère pour ce sujet, mais, là, vous êtes vraiment « à côté de la plaque ». En fait, il faut vraiment gérer l'énergie qui se manifeste, parce qu'à ce moment-là, vous allez pouvoir vivre la cessation du désir, sans pour autant avoir eu à suivre sa trajectoire. Et une fois que le désir s'est manifesté et qu'il s'est établi, petit à petit, on peut percevoir sa cessation.

Maintenant, il y a des aspects importants dont on peut se souvenir. Mes trois premières années monastiques, je les ai passées dans une sorte de cabane. Il faut savoir que je sortais de quatre ou cinq années intenses de « sexe, drogue et rock'n roll ». D'autre part, je lisais beaucoup, et donc mon esprit était sans cesse stimulé. Et tandis que j'étais assis dans cette cabane, de temps en temps, je surprénais mon esprit en train de « gratter le mur ».

Mais en même temps, je me disais que le fait d'avoir suivi tous ces désirs dans leurs trajectoires, le fait de les avoir satisfaits du mieux que j'avais pu, ne m'avait pas pour autant rendu heureux. Et donc, je constatais qu'effectivement, la plupart des êtres humains courent après la satisfaction de tous leurs désirs, mais en même temps, qu'ils ne sont pas pour autant dans un état de béatitude. En fait, c'est juste un réflexe, un schéma de l'esprit, des habitudes de l'esprit, une sorte de programmation qui intervient dès le moment de notre naissance où, immédiatement, nous sommes à la poursuite des plaisirs sensoriels. Cela se manifeste encore et encore de façon répétitive en suivant ce programme.

Mais en même temps, à partir du moment où vous commencez à observer, vous vous rendez compte que le désir est une dynamique, en fait une dynamique qui repose essentiellement sur une certaine forme d'énergie, sur des images. Si vous commencez à changer ces énergies ou ces images, à ce moment-là le désir n'aura pas accès aux mêmes ressources pour pouvoir se manifester.

Justement, le Bouddha représente cette image de paix, de sérénité, de bonté et de compassion et ce que nous renvoie cette image n'est pas l'expression de quelqu'un qui est en feu, sous l'emprise de ses désirs. En même temps, on peut voir que le Bouddha exprime un certain bonheur. C'est un bonheur paisible, un bonheur tranquille, empreint de contentement, et c'est ce qu'il personnifie.

Vous pouvez amener cette image, non seulement à votre esprit, mais aussi et surtout, au niveau de votre cœur en vous disant que ce serait une bonne chose que de ressentir ce contentement, de se sentir paisible, calme, à l'aise et libre. Parce que le désir, la sensation de désir, est aussi quelque chose de très... onéreux !

C'est un sujet si fondamental qu'il faut l'aborder de différents points de vue, sous différents angles. Et le Bouddha lui-même a dit qu'il n'a pas

obtenu véritablement de bons résultats avant d'avoir pu s'établir dans un bon *samādhi*. Ce en quoi le *samādhi* agit, c'est qu'il vous fournit une alternative. *Samādhi*, qui, grossièrement, est traduit par « concentration », repose en même temps sur une certaine qualité de ravissement, de joie et d'aise. D'une certaine façon, c'est un substitut aux plaisirs des sens qui vous épuisent et brûlent votre énergie. Le *samādhi*, au contraire va vous recharger, va vous permettre de récupérer encore plus d'énergie.

Il y a trois façons d'envisager la question : l'une, intellectuelle, est de voir où la satisfaction des désirs va vous mener et de vous rendre compte que ça ne dure jamais, que ça ne dure qu'un temps, et qu'ensuite un autre désir apparaît, puis un autre et un autre. **Il y a aussi un facteur d'addiction dans le désir qui fait qu'on s'y habitue, mais qu'en même temps l'esprit perd de sa force.**

Vous envisagez également l'objectif d'être content simplement en obtenant ce dont vous avez véritablement besoin, la façon dont vous pouvez avoir un sentiment, non seulement de contentement, mais de liberté à travers cela. Puis, vous pratiquez le *samādhi* qui va procurer un substitut puissant à la recherche du plaisir et qui, en plus, dure longtemps. Ainsi, le Bouddha a décrit le *samādhi* en disant que, dans cet état, toutes les parties de votre corps et toutes vos cellules sont absolument saturées de bonheur et d'aise.

Cela nous montre clairement que c'est la direction dans laquelle nous diriger si la chance nous en est donnée – et c'est le cas dans une telle retraite. À vous de développer la vue juste, l'objectif juste, et ainsi de voir par vous-même, d'examiner ce que provoque cette renonciation, le fait de mettre de côté ; pas simplement parce que c'est écrit sur un papier, pas seulement parce que c'est un précepte ou un programme, mais de vraiment examiner l'effet que cela a en vous, dans votre esprit.

En fait, c'est toujours très important de sentir d'où vient l'enseignement, car pour la plupart des gens, moi y compris, lorsque quelqu'un vient nous dire : « Il faut faire comme ci ou comme ça. » Et nous intime l'ordre de faire ce qu'il dit, cela ne nous plaît pas parce que nous n'aimons pas trop les formes d'autorité externe. Nous allons de préférence nous référer à notre propre autorité en nous disant : « Qu'est-ce que je veux faire avec mon attitude, avec mon esprit ? » et « Pourquoi

est-ce que je n'essaierais pas cela pendant un temps ? Je vais le faire pendant cette retraite ! »

Ainsi, au cours de cette *pūjā*, vous pouvez rassembler tous ces aspects auxquels vous pouvez donner toute leur valeur. Quel que soit le degré de votre renonciation – et même s'il ne s'agit que d'une toute petite chose, même si vous ne le faites que pendant une journée – essayez vraiment de le prendre en compte et de vous en rendre compte, car après tout, personne ne vous a forcé. Il n'y a pas ici de policier qui vous oblige à respecter telle ou telle règle. Mais essayez vraiment de les appliquer pour vous-même et ensuite de vous rendre compte des effets obtenus, et du fait que vous avez vraiment le choix, que c'est votre propre choix et que c'est vous qui vous êtes donné cette possibilité.

Ainsi, le désir est le premier de ce qu'on appelle « les cinq empêchements », ces entraves qui nous tirent vers le bas. Ce ne sont pas des péchés, mais bien des empêchements, des entraves qui nous empêchent d'avancer, qui nous bloquent, qui créent des obstacles. Ce qui reste coincé dans un certain type d'habitudes ne va nous procurer aucun épanouissement.

Le deuxième empêchement, c'est la malveillance ou l'aversion. C'est ce sentiment d'irritation que nous rencontrons souvent lorsque nous n'arrivons pas à satisfaire notre désir. Nous devenons alors très malveillants. C'est également associé à toute forme de diminution de plaisir qui provoque une irritation. Le fait de ne pas obtenir ce que nous attendons, ce que nous souhaiterions obtenir.

Ainsi, parfois, on peut éprouver de la malveillance pour soi-même parce qu'on se considère comme n'étant pas suffisamment intelligent, suffisamment heureux, suffisamment capable de faire ce que l'on aimerait faire. De la même façon que dans le fonctionnement du désir, la malveillance va se cristalliser sur un objet spécifique, un objet sur lequel on va rejeter la faute en disant : « Oui, c'est de la faute de cela ! » En fait, c'est ce qui va donner la forme à l'objet. Ainsi, le désir va créer la forme, l'objet pour lequel on va éprouver le désir, alors que la malveillance va créer l'objet pour lequel on va éprouver l'aversion.

En particulier, dans un contexte de retraite, alors que votre énergie change et que vous commencez à ne plus vous sentir trop confortable avec vous-même : « Ah, je n'ai encore pas atteint l'Éveil aujourd'hui ! Cela doit bien être de la faute de quelqu'un ! » Alors, vous commencez à

jeter le blâme, à accuser. C'est de « ma » faute, de la faute du Maître ou encore de la faute de la personne qui est à côté de moi, parce qu'elle bouge trop, ou alors c'est de la faute des mouches ! Ainsi, on peut dire que le blâme est comme une cloque, une cloque posée sur l'inconfort.

C'est pourquoi le blâme nous empêche de vraiment pénétrer dans cet inconfort et d'aller toucher sa source, sa racine. Au lieu de cela, ça nous projette à l'extérieur : « C'est là, c'est de sa faute ! Et s'il n'y avait pas tous ces aspects, j'irais sûrement bien ! »

Il y avait un jardinier au monastère qui levait régulièrement le poing vers le soleil parce que le soleil était trop chaud. Si ce n'était pas à cause du soleil, il arriverait à finir son travail. On lui disait : « Mais tu sais, le soleil ne va pas s'en aller ! » Il était aussi toujours en colère contre les gens qui ne travaillaient pas assez dur.

Mais, quelle était la source de cette colère, quelle en était l'origine ? Était-ce le soleil, les gens, était-ce la frustration de ne pas obtenir ce qu'il désirait ?

C'est là où l'on utilise l'attention habile, où l'on va remettre en question et véritablement observer quelle est l'origine de cette souffrance : somme toute, c'est le fait de ne pas obtenir ce que vous souhaitez, d'obtenir ce que vous ne voulez pas, d'être séparé de ce dont vous voulez vous rapprocher – des choses de cet ordre. C'est la raison pour laquelle vous devez vous éloigner de la psychologie du désir. Parce que le désir fonctionne toujours sur le mode d'autre chose que ce qui est en train de se passer maintenant, de quelque chose de mieux que ce que j'ai pour l'instant. Mais en fait, maintenant, c'est comme ça. Donc, ça ne peut pas être autre chose que ce que c'est, parce que c'est comme ça. En même temps, on commence à reconnaître que ce « comme ça » va lui aussi se transformer au fil du temps, parce qu'il porte en lui cette qualité de changement.

Le travail dans la méditation c'est de toujours revenir à ce « comme ça » au niveau de l'instant présent, même si la qualité de ce « comme ça » évolue au fur et à mesure ; c'est d'essayer de voir comment je l'aborde, comment je demeure stable et ouvert dans le présent, comme par exemple le fait d'inspirer et d'expirer et d'être dans la présence de cela. Ainsi, on peut sentir que lorsque l'on est tendu, il suffit justement de respirer profondément, d'inspirer, d'expirer, de relâcher cette tension et c'est ainsi que, petit à petit, le *samādhi* se met en place. Parce que

ces entraves, ces empêchements ont un effet sur l'énergie, sur toutes les énergies. C'est pourquoi on les appelle « obstacles », parce que justement ils referment. C'est un mouvement de fermeture qui va tout resserrer. Ainsi, à cause de ces obstacles, on perd ce mouvement de fluctuation et ce sentiment d'être sans limite. Si l'on travaille sur ces énergies, on peut récupérer, regagner, reconquérir une énergie qui est fluide, qui s'écoule, qui est sans limite – ce qui nous aide dans l'instant présent – et sur laquelle, en même temps, on peut vraiment établir ses références de bien-être.

Ainsi, on peut vérifier, à chaque fois que l'on se sent irrité : « Mais qu'est-ce que je ressens là, au niveau de la tête ? Qu'est-ce que je ressens dans les épaules, dans les bras, au niveau de la cage thoracique ? Est-ce que toutes ces zones sont dures, sont rigidifiées, sont raides ? » Et à ce moment-là, simplement commencer à les relâcher, à dénouer tous ces nœuds.

Lorsque les effets ne sont pas trop forts, au niveau de votre désir ou de votre malveillance, vous pouvez très bien observer ce qui se passe au moment où ces empêchements, ces entraves interviennent, et voir qu'à ce moment-là, vous perdez le contact avec le corps. Vous ne sentez plus vos pieds, vos mains, c'est comme une sorte de spirale dans laquelle vous êtes entré. Ceci est un point important pour un méditant.

Là, il vous faut procéder à une forme de purification, vivifier les énergies de votre corps de façon à ce qu'il puisse être beaucoup plus ancré, beaucoup plus stable. Dès cet instant, vous pourrez ressentir ce sentiment d'aise, de contentement et vous aurez beaucoup de plaisir à vous établir dans votre corps.

Les exercices de la nature de ceux effectués ce matin – de type Qi-Gong –, pendant lesquels nous avons travaillé sur les énergies, aident énormément au niveau des deux obstacles suivants, des deux empêchements suivants, qui sont d'une part la torpeur, et d'autre part l'agitation.

Dans le cas de la torpeur, l'énergie est basse et ne réagit pas. C'est un peu comme un hippopotame qui s'enfonce dans la boue. Parfois l'esprit est comme ça, il s'enfonce et vous avez beau lui parler en lui disant : « Relève-toi ! », il n'y a rien à faire. Essayez d'amener un hippopotame à faire ces exercices de respiration, c'est impossible ! Lorsque vous êtes dans cet état, il est impossible de pratiquer la pleine

conscience de la respiration. Il est peut-être préférable de le faire quand vous êtes debout ou en marchant, quand vous avez vraiment une conscience complète de votre corps. La méditation assise, c'est bien lorsque vous avez l'esprit clair, alors que le fait de méditer debout convient bien, justement, pour la torpeur, parce que là, vous êtes obligé d'être réveillé, sinon le corps va tomber. Si vous pratiquez cette posture debout que je vous ai montrée ce matin, cela permet d'élargir, d'étirer les canaux d'énergie jusqu'à vos pieds ; si vous essayez de bien élargir et d'étirer les pieds et écarter les orteils, cela permet de faire circuler ces énergies en étirant les canaux jusque dans ces extrémités.

C'est utile aussi lorsque vous êtes confronté à l'agitation. Si vous êtes dans cet état d'agitation au niveau du physique, ou au niveau de l'esprit, ça vous crée un désagrément ; à ce moment-là, il vous faut créer les conditions pour une bonne assise. Car si l'esprit a un bon lieu où s'asseoir, il va s'asseoir. La position debout vous permet d'être bien en extension, de laisser les énergies circuler dans les mains qui sont aussi bien écartées, d'être totalement ouvert. Plutôt que de maintenir toute votre énergie, souvent bloquée au niveau du sternum, cela vous permet de la laisser circuler jusqu'aux extrémités.

Il faut aussi faire attention à l'inquiétude, parce qu'elle est une sorte d'obstacle, d'empêchement respectable. Le fait de s'inquiéter, de se soucier est un signe de responsabilité. Il signifie que l'on se soucie du bien-être des autres et qu'on vérifie que tout fonctionne bien : s'assurer que tout est propre et bien rangé, que le chien est en bonne santé et que les rosiers ont été bien taillés... Tandis que vous procédez ainsi, vous commencez à rayer les premières tâches de la liste, mais au fur et à mesure, il y en a d'autres qui apparaissent en bas. Cela signifie que vous êtes sujet à l'inquiétude et que ça devient une sorte d'habitude. Pour travailler avec ce schéma de l'inquiétude, il vous faut le laisser se manifester de temps en temps. C'est aussi le fait de réaliser que votre propre mort est en train de venir. Qui va tondre la pelouse quand vous serez mort ? On peut s'en soucier dès maintenant !

Ainsi, pendant une retraite, vous allez essayer de défier ces différents aspects, ces différents thèmes, toutes ces préoccupations concernant ces choses que vous avez à faire et vous demander : « Oui, si je ne les fais pas, le monde va-t-il s'arrêter ? Que va-t-il se passer si

j'arrête quelques jours? » Parce que tout ne va pas s'arrêter pour autant !

Si vous n'arrivez pas à trouver un lieu d'immobilité dans ce contexte, alors vous n'allez le trouver nulle part. Ça, c'est une autre forme de renonciation, qui est la renonciation à « être nécessaire ». C'est quelque chose de très ancré, parce que l'on cherche toujours à trouver une certaine valeur dans ce que nous faisons, pas forcément pour en récupérer une notoriété, mais en tout cas pour que ce soit utile. En fait, à partir du moment où vous fonctionnez de la sorte – non pas par libre choix, mais plutôt sous l'emprise d'une compulsion – la chose la plus utile que vous puissiez faire, c'est de vous défaire de ces compulsions, parce qu'une personne libre sera beaucoup plus utile et efficace que quelqu'un qui est sous une quelconque emprise.

Ainsi, pour ma part, comme je suis très occupé – quelqu'un de responsable, souvent utile – j'ai établi une devise pour moi-même où je me dis que s'il n'y a pas au moins un quart d'heure chaque jour où je suis inutile, alors c'est un mauvais jour.

Il faut mettre au défi toutes ces attitudes et les percevoir, puis entrer dans le ressenti qu'elles provoquent, et une fois que l'on voit cela correctement, à ce moment-là, laisser tomber, lâcher. Mais toutes ces attitudes qui sont compulsives, justement, ne vont pas lâcher comme ça du jour au lendemain. Puisqu'il s'agit d'une compulsion, une forme d'habitude, elles vont revenir, elles vont revenir sans cesse ; il va vous falloir être patient, apprendre à les reconnaître, à encore et encore les lâcher.

Cela ne concerne pas que les habitudes émotionnelles, mais également les habitudes énergétiques. C'est complètement impersonnel. Ainsi, lorsque vous vous sentez éteint, sous l'emprise de la torpeur, dans l'après-midi, où même toute la journée, ça ne va pas juste disparaître d'un coup. Il va falloir vraiment le prendre en compte, travailler avec cela, essayer en même temps d'éprouver de la joie du bon travail que vous faites et prendre conscience, justement, que tout le travail du *Dhamma* est tout à fait utile et important.

Et cela nous amène au cinquième empêchement qui est le doute, le fait de ne pas avoir d'assurance, de ne pas avoir confiance en soi. Comme toutes les autres formes d'empêchement, le doute va former son objet et l'objet c'est : je suis. « Je suis comme ceci, je ne serai jamais comme

cela, je ne pourrai jamais changer... » Vous êtes ainsi effondré dans un total manque d'assurance. En fait, le doute mène à la dépression. Ce n'est pas juste un manque d'information, c'est vraiment un manque d'assurance qui vous met dans cet état. Il vous faut vraiment mettre de côté cette idée du soi, de ce que vous avez été, de ce que vous serez, de ce que vous ne serez pas : ce n'est pas utile dans la pratique du *Dhamma*.

Vous savez simplement que, en ce moment, vous avez une possibilité de percer l'origine de la souffrance, d'accéder à l'origine du malaise et de la souffrance. Avec le doute, il faut utiliser quelque chose qui est de l'ordre du courage. En tout cas, faites le constat que vous avez éprouvé du désir à huit heures et de la malveillance à neuf heures, que vous avez été dans l'agitation ou la torpeur à dix heures, mais que malgré tout, vous continuez. Mais ne le prenez pas personnellement, c'est comme le climat, juste « comme ça » ! Surtout, lorsque vous venez dans une retraite où effectivement ce type de contexte va faire s'élever toutes sortes d'aspects dans votre esprit, prenez-les en compte. C'est pourquoi on utilise les préceptes, afin d'entraîner notre assurance à ce niveau. C'est important d'avoir ce point de vue extérieur, parce que souvent, on peut être découragé parce qu'on se dit : « Je ne suis pas un bon méditant, je n'y arrive pas ! » Mais au moins, il y a les préceptes : « Oui, je peux observer les préceptes, je peux avoir de l'assurance à ce niveau ! »

Pratiquez également la bonté envers vous-même et envers les autres. Plus vous pouvez rassembler des aspects de cette réalisation, plus vous pouvez sortir du doute et de la frustration de ne pas réussir à acquérir un niveau de réalisation plus élevé, plus subtil.

Ainsi, si vous ne pouvez vous défaire du fondement sur lequel s'établit le doute, ça vous laisse toujours une base de pratique. Alors, vous pourrez commencer à travailler avec les aspects de la torpeur et de l'agitation, acquérir une plus grande stabilité, et à partir de là, prendre en compte et travailler avec les aspects du désir et de la malveillance.

*Nous allons conclure la journée en faisant la dédicace, et pour ce faire, effectuer un chant : une façon justement d'intégrer les autres êtres avec le plus de bienveillance possible et en prenant en compte le fait que tout ce que nous faisons affecte notre entourage, affecte les autres.*

## S'ajuster à l'énergie

### *Enseignement du matin*

Dans une retraite, il est toujours utile de revenir à nos schémas habituels les plus marquants, qui sont là tout le temps. Il y a toujours des aspects qui se manifestent en permanence et auxquels nous nous identifions. Donc, nous prenons un temps pour nous décaler de nos affaires habituelles, de nos préoccupations ordinaires, pour essayer de voir ces aspects qui sont tout le temps présents – ce que nous sommes, en fait.

Il y a différentes approches, dans le bouddhisme, qui consistent à analyser ce qui constitue notre être, ce que nous pensons avoir, ce que nous semblons être. L'analyse qui utilise le moins de jargon technique est celle qui parle seulement du corps, de l'esprit et des pensées ; et ce qu'il y a à comprendre, c'est la différence entre l'esprit et la pensée.

En Occident, il est vrai que l'on assimile souvent l'esprit à la pensée, alors que dans la pensée orientale, dans le bouddhisme, l'esprit est plutôt de l'ordre de quelque chose qui est affecté et qui, donc, produit une réponse. C'est un aspect originel qui est vraiment la base de toute cognition, où s'effectue le premier mouvement de cette cognition. C'est le premier lieu de réponse où quelque chose va se manifester, où quelque chose est enregistré, où quelque chose est touché. Le mot en pali pour cela est *citta*.

Cela va très vite : percevoir les expériences qui sont toujours en fluctuation, en mouvement et y répondre ; et ce mouvement d'activation va être, en fait, l'activation des sens. Cela dirige l'énergie au niveau des yeux, au niveau du nez ou de n'importe quel organe des sens, en leur envoyant une information afin de récolter encore plus d'impressions, de

s'ouvrir à ce ressenti ou, au contraire, de s'y fermer selon la situation. Cette énergie impulsive qui est propulsée, c'est *cetanā* – l'intention – et on voit la similitude avec *citta* qui est à l'origine et qui propulse cette énergie. *Cetanā* peut être très subtile, ça peut être de l'ordre d'une tendance, d'une inclination à voir, à toucher. Parfois cela peut avoir un aspect très puissant et passionné, très déterminé. Cela peut être quelque chose de bon, d'éthiquement bon et correct ou, au contraire, ne pas être très habile. Cette impulsion, *cetanā*, qui va se mettre en mouvement, est cette réponse impulsive, la première action du *kamma*, la base pour le *kamma*.

Quand vous entendez ce mot de *kamma*, peut-être pensez-vous que c'est un aspect sur lequel vous ne pouvez pas agir – que vous êtes né avec, que vous êtes coincé dedans, un peu de l'ordre du destin. Mais le *kamma* a deux aspects : l'un est ce niveau d'impulsion que l'on appelle aussi le *kamma* frais ou le *kamma* neuf, l'autre étant *vipāka*, le résultat du vieux *kamma*.

Ce qui signifie que chaque action – *kamma* – va provoquer une forme de conséquence. Si vous avez vos sens ouverts, vous allez recevoir une impression et cette impression vous affecte, crée un effet. C'est le fait que *vipāka* – le résultat du vieux *kamma* – produit aussi un effet, que cet effet va vous donner une impression et que, à partir de cette impression, va se créer une nouvelle impulsion, un *kamma* neuf. Et c'est ainsi que le vieux *kamma* déclenche le nouveau *kamma*. Ce qui se passe dans cette forme de retour qui, en fait, est un mécanisme cyclique, c'est que l'on va commencer à reconnaître, à apprendre et à se dire : « Eh bien oui, si je fais ça, je vais en avoir un résultat plaisant, donc j'ai intérêt à continuer à faire ça ! » Et c'est ainsi que les comportements s'installent en habitudes et en véritables schémas d'habitude, en tendances.

Pour voir comment *vipāka* opère, remarquez le fait que, à partir du moment où vous avez appris comment obtenir un résultat plaisant, vous allez alors passer toute votre vie à essayer de rechercher ce même résultat : c'est ainsi que vous l'avez appris. Et c'est ce que nous faisons dans notre vie, c'est ce que nous essayons tout le temps de faire, mais parfois, cela ne se passe pas comme on voudrait, ça tourne mal : c'est d'ailleurs pour cela que nous sommes ici !

Et tout en faisant de votre mieux, malgré tout, il y a des interférences, parce que la nature de ce que l'on reçoit, cette inflexion,

est impermanente, donc changeante et de nature transitoire. Ainsi, même si votre programmation karmique se passe au mieux et que *citta* fonctionne très bien pour essayer de vous obtenir ce dont vous éprouvez le besoin, ce que vous recherchez, malgré tout, ce que vous allez recevoir, c'est seulement une impression, un ressenti, car à ce niveau, quoi que ce soit que vous puissiez acheter dans la vie ne sera jamais suffisamment bon, suffisamment satisfaisant.

C'est exactement comme pour l'équipement informatique : vous achetez le modèle le plus performant, et au bout de six mois, il est déjà périmé, c'est une courte durée ! En ce qui concerne les ressentis, les sentiments, leur temps de vie est encore plus court !

Mais il y a un autre niveau vers lequel on peut se diriger, et qui va nous établir dans un ressenti de bien-être beaucoup plus durable, beaucoup plus long et qui, aussi, va nous permettre de nous sentir plus légers, plus dégagés. C'est là où intervient le troisième aspect, celui de la pensée, celui de l'intelligence pensante qui est un grand cadeau. L'esprit pensant – *mano* – est l'esprit non seulement qui pense, mais aussi qui va inspecter, vérifier, surveiller. Ça n'est pas l'esprit qui ressent, mais simplement qui mesure, qui vérifie.

Dans l'approche de la philosophie bouddhiste, on parle donc de *mano* et on dit qu'il peut se situer au niveau des yeux, des oreilles, de n'importe quel sens, et qu'il va juste voir, entendre, qu'il ne va donner aucun ressenti, aucun sentiment, mais qu'il va juste prendre l'information, la mesurer. C'est ce qui est capable de synthétiser, qui est capable de rassembler les idées, qui va nous permettre de nous livrer à l'abstraction.

C'est un grand cadeau dont nous disposons, car cela nous permet de nous souvenir, et donc en nous remémorant certains aspects, de les mettre en perspective et puis de comparer, de voir quel en a été le résultat. Et ça, c'est vraiment un aspect qui est un grand cadeau et qui est propre à l'être humain. Ce qui fait que l'une des impulsions karmiques qui se manifeste, c'est aussi d'être capable de juger, de considérer, de prendre en compte : ne pas seulement voir, sentir, entendre, toucher, mais aussi avoir cette capacité à considérer, à analyser. C'est cet aspect qui peut nous donner le résultat, faire le bilan de nos vies et de ce que nous y avons effectué, du chemin que nous avons pu parcourir et de tout ce que nous avons pu faire.

C'est par le fait que nous pouvons nous mettre en retrait de cet esprit impulsif que nous pouvons l'observer, et en même temps, l'éduquer. Ce type d'intelligence est utilisé sur un plan plus ordinaire, par exemple dans la façon de construire des maisons, d'étudier le climat ou plein d'autres choses.

Dans une démarche d'Éveil, vous allez tourner cette attitude dans la direction de votre propre esprit, et particulièrement en terme de relation de cause à effet — *kamma-vipāka* — vous allez vous questionner : « Dans quelle direction vont mes impulsions, dans quelle direction va mon esprit et quels en sont les résultats ? »

Et ainsi, c'est un véritable retournement de perspective dans notre vie. Nous appartenons à ce monde extérieur que nous pouvons voir, mais nous effectuons ce retournement pour bien sentir que nous appartenons également à cet autre monde, celui de la relation de cause à effet. Voir que l'on peut quitter cet immeuble, que l'on peut changer de pays en prenant un avion, que l'on peut tronçonner un arbre... mais qu'il y a une chose que l'on ne peut vraiment pas faire, c'est changer cette loi de cause à effet.

Lorsque l'on prend cela en considération, alors cela met en place un certain état d'esprit de sobriété et cela donne un objectif à notre vie. En même temps, cela installe une curiosité permanente et un intérêt constant de tout passer au crible en se disant : « Tiens, comment vais-je me sortir de là ? Dans quelle situation est-ce que je me trouve ? Qu'est-ce qui est en train de se passer en ce moment, et quel en a été le résultat auparavant, etc. ? »

En fait, il vous faut vraiment garder cet aspect vivant et le maintenir en action. Tout en passant en revue ainsi les choses de façon abstraite, il faut bien voir que ce moyen abstrait est néanmoins là pour nous donner un résultat direct.

Pour parler simplement, le résultat direct est de savoir si mon esprit est en train de faire l'expérience du chagrin, du manque, de la souffrance, ou au contraire s'il est en train de faire l'expérience du bien-être, de la satisfaction et de l'accomplissement. C'est là un résultat direct, de vraiment pointer dans notre esprit l'expérience qui est en train de se dérouler. Ainsi, l'abstrait vient au service du résultat direct, de ce qui est immédiat.

Parfois, il est plus intéressant que ce soit l'inverse, et que ce soit le direct qui vienne au service de l'abstrait. Ce qui signifie que l'on peut avoir certaines idées quant à la nature de l'Éveil, que l'on peut avoir une vaste compréhension intellectuelle, et à partir de là, si on a une expérience, cette compréhension conceptuelle va prendre le dessus et construire à partir de cette expérience. Vous œuvrez donc pour quelque chose de très direct et vous êtes impliqué dans une structure très abstraite. L'expérience directe du cœur, c'est d'être. L'abstraction, c'est de se saisir de cela et de créer une structure conceptuelle à partir de cette expérience. Le Bouddha a enseigné le *Dhamma*, ce qui veut dire exactement « l'expérience directe », mais ensuite, nous avons tendance à développer « une structure bouddhiste » à partir de cette expérience. L'esprit « pensant » n'a pas de sensation particulière, puisque la pensée n'a pas de sensation, mais il peut se réjouir de sa faculté de penser ; vous pouvez voir les sensations qui surgissent, votre capacité à penser et à concevoir et vous pouvez être affecté par les pensées. C'est pourquoi il faut être attentif à nos pensées et les utiliser avec précaution, de façon à ce qu'elles servent un peu comme un stimulant de notre cœur, mais pas pour que l'on cède à leur pression.

Ainsi, le Bouddha lui-même a dit qu'il y avait de nombreux sujets dont il pourrait parler et de nombreux thèmes qu'il pourrait développer, mais qu'en fait, pour notre propre bien-être, il n'y avait qu'un point qu'il nous fallait explorer et comprendre, c'est d'où viennent le stress et la souffrance, en comprendre le mécanisme ainsi que la façon dont on peut en sortir et demeurer dans un état de bien-être. C'est important de comprendre comment s'effectue le retour, ce feedback très utile entre le mécanisme de la pensée et l'esprit lui-même. C'est cela que l'on appelle « l'attention habile ».

Pourtant, il y a un aspect qu'il est vraiment important de comprendre, c'est comment, dans ce contexte, le corps fonctionne. Bien que le bouddhisme paraisse très mental ou émotionnel, nous avons également ce corps : alors, quoi en faire ?

En fait, ce qu'il faut voir, c'est que lorsque l'on parle de ressenti, l'esprit a un ressenti, est affecté, et va donner une réponse ; l'autre forme de ressenti, qui est de même nature, c'est celui du corps, qui lui aussi est affecté, et va lui aussi donner une réponse. C'est ainsi qu'on peut avoir des réponses automatiques de type réflexe avec notre corps, comme lorsque l'on donne un coup à un endroit précis du genou, qui

provoque un mouvement réflexe de la jambe : là, on n'a pas eu le temps de l'amener à notre esprit et de réfléchir. Ou le fait que le corps tremble lorsqu'il fait froid et que va se manifester la chair de poule ! De même, le corps peut répondre à un bruit : par exemple, s'il y a quelque chose qui s'écrase à côté de vous, le corps va sursauter. Ce qui signifie que le son seul peut avoir un effet direct sur le corps, l'affecter, provoquer une réponse et que cela se fait en court-circuitant le mécanisme des pensées, le mécanisme de l'esprit. Parce que le corps doit survivre – son objectif principal, c'est justement de survivre –, et si un danger se présente, vous n'avez pas besoin d'attendre que votre esprit enregistre, comprenne et vous dise quoi faire : simplement le corps court. Dès que les sens sont en alarme, le corps va réagir, il va se tendre, il va s'activer et ceci est parfois provoqué indépendamment de l'esprit ; d'autres fois, cela va coopérer avec l'esprit. C'est justement lorsqu'il coopère avec l'esprit que cela devient une base utile pour l'apprentissage. Surtout dans le cas de ressentis mentaux très forts, comme de fortes émotions, des passions : vous pouvez sentir une tension dans votre corps, ou bien au contraire plus d'énergie. Aussi, si vous éprouvez de la joie vous allez vous sentir plein d'énergie, alors que si vous êtes dans la peur, vous allez vous sentir comme dans un étau, si vous êtes triste vous allez sentir votre corps qui est comme effondré.

Du fait que le corps a un fonctionnement plus simple que l'esprit, il ne va pas rentrer dans les détails, mais il va vous indiquer quel est le thème principal qui est en train de se jouer. D'une certaine manière, on peut dire qu'il va synthétiser le ressenti émotionnel principal en vous indiquant : c'est la peur !

L'esprit, lui, a vraiment un fonctionnement très complexe avec toutes sortes de niveaux qui sont en inter-relation, comme, par exemple le fait que l'on peut ressentir de la peur, mais juste à la limite d'éprouver un certain plaisir, qui peut être mélangé avec un ressenti de plaisir, ou encore comme le fait de ne rien ressentir.

Certains niveaux de ressenti, certains sentiments sont des ressentis que nous ne voulons pas prendre en compte, parce que, soit ils sont extrêmement inconfortables, soit ils ne se conforment pas à une impression – une impression que l'on a de ce que nous devrions être, ou de ce que d'autres personnes attendent de nous, ou encore de ce qui est important. Il y a un fort conditionnement qui nous pousse à laisser de

côté l'émotion, le ressenti qui se manifeste pour essayer plutôt d'être conforme à une attitude ou à un état d'esprit que l'on attend.

Effectivement, si vous vous trouvez au milieu de nombreuses personnes, vous ne souhaitez pas être systématiquement en contact avec toutes les formes de ressenti qui vont se manifester. Il se peut que vous vous sentiez, par exemple, un peu menacé par une personne, et en même temps, attiré vers une autre avec qui vous avez envie de créer un contact, qu'une troisième vous rende un peu nerveux... Il se peut que vous soyez agacé par des clignotements de lumière qui se trouvent sur le côté de la pièce et que, en même temps, vous soyez tendu parce qu'il faut que vous arriviez à une certaine heure à un certain endroit. En fait, il y a tous ces aspects qui entrent en compte.

Ainsi, lorsque vous êtes dans une grande ville, au milieu d'une gare, c'est un peu une situation similaire à celle d'un gladiateur ! Et c'est là où l'on se rend compte que les gladiateurs n'ont pas quitté Rome, mais qu'ils sont encore là !

Maintenant, ils sont dans de petites voitures !

Il y a tant de choses et d'aspects qui se croisent et qui se passent en même temps. Donc, il faut agir très vite, et dans de telles circonstances, ce que fait votre esprit, c'est qu'il oublie un certain nombre d'aspects, il en met de côté un certain nombre, de façon à aller vraiment dans la direction où il veut aller.

Et c'est là où, en fait, les impulsions du *kamma* qui se manifestent, qui sont vraiment présentes, ont tendance à être oubliées. On essaie d'aller au but, on ne voit plus que lui et on oublie tout ce qu'il y a autour. Et l'effet que cela va avoir au niveau de notre ressenti corporel, c'est que ça va créer une carapace. De temps en temps, il va y avoir des petits coins, des petites touches douces et tendres et roses, mais la plupart du temps tout l'ensemble de notre corps va être recouvert d'une carapace. On peut le voir dans des lieux très affairés où les gens se déplacent effectivement comme s'ils étaient dans une carapace, totalement raides, en protection : ils avancent comme ça, et de temps en temps, il y a une petite main rose qui sort et qui attrape ce qu'elle a envie de prendre : elle mange un sandwich !

C'est vraiment une sorte de fermeture de la sensibilité corporelle ; c'est l'effet *d'avijjā*, *avijjā* qui, en général, est compris comme le « non-savoir », le fait de ne pas savoir – ou encore parfois traduit par

« ignorance ». Cependant, ce n'est pas une ignorance par manque d'information, au contraire, c'est par surplus d'informations : il y a tant d'informations qu'elles ne peuvent plus être gérées. Cette ignorance signifie qu'on est dans l'incapacité de ressentir le processus qui est en jeu et donc de gérer l'expérience.

Si on a des vies très affairées, très occupées tout en étant très intelligents, il se peut tout de même que l'on mette de côté une certaine forme de sensibilité, cette capacité à ressentir, parce qu'il y a trop d'aspects à gérer – trop compliqué !

Et donc, ce qui est encouragé dans la méditation, c'est justement de dissiper cette ignorance. Lorsque je parle de cette ignorance, il ne s'agit pas de l'ignorance fondamentale, mais de l'ignorance qui se situe à un niveau superficiel, de l'ignorance de ce qui est en train de se jouer dans les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons. On nous encourage dans la méditation à dissiper cette ignorance. On peut dire que cette ignorance est une forme de manque d'intelligence énergétique, ou de manque de capacité à sentir sur le plan énergétique. En d'autres termes, cela signifie que le corps est rigide, fermé, qu'il n'y circule pas ce flot libre d'énergie ou que l'esprit, en tout cas, ne s'y connecte pas. Ou encore que l'esprit est comme anesthésié, car il a appris tant de choses, il est plein de tant de choses qu'en fait il ne sait pas comment saisir, comment entrer en contact avec le ressenti énergétique. Donc, il va se préoccuper de demain, du planning, de faire à manger, etc. Mais le corps lui, il vit sa vie et c'est ce que l'on a tendance à oublier.

Ainsi, lorsque l'on s'assied et que l'on médite, les principaux empêchements vont se manifester du fait de ce type d'ignorance. Comme dans une retraite il y a peu à faire, à penser, ou à organiser, l'esprit va avoir sans arrêt ce retour, ce feedback à partir des différents organes sensoriels. Et comme justement l'esprit a appris à couper le contact avec les sens et avec le ressenti corporel, l'esprit et le corps n'arrivent pas à s'ajuster, comme si l'esprit n'arrivait pas à retrouver le corps.

Une des expériences habituelles que cela provoque, c'est qu'on s'évanouit quasiment, on s'effondre, ou, à l'opposé, qu'on quitte son corps pour aller dans son esprit échafauder toutes sortes de plans et spéculer. Ou bien, ce qui peut se passer, c'est qu'on va entrer en contact avec certaines formes d'énergie, mais pas avec d'autres. C'est-à-dire que l'on va bien sentir les tensions, les douleurs de notre corps, mais qu'on

ne pourra pas entrer en contact avec l'aspect de détente, de relaxation... que l'on va effectivement être en contact avec des aspects désagréables ou déplaisants qui se manifestent, mais que par contre on ne sera pas capable d'entrer en contact avec ce sentiment d'aise et de confort.

En fait, ce qui se passe, c'est qu'on va pouvoir entrer en contact avec des formes énergétiques plutôt puissantes, plutôt grossières, comme la manifestation de tensions, par exemple, ou de pulsions sexuelles, mais que par contre on aura du mal à entrer en contact avec les formes d'énergie qui sont plus subtiles.

C'est seulement lorsque vous faites une expérience énergétique globale que l'ensemble de cette expérience énergétique, effectivement, va vous permettre de ressentir ce niveau plus subtil et d'avoir un sentiment d'aise plus global. C'est à ce moment-là que vous pouvez effectivement dissiper l'ignorance et cette énergie devient comme un point de référence qui vous permet de repérer ce qui est en mouvement à l'intérieur de vous. Si votre niveau énergétique est bas, il y a de fortes chances que vous ayez un ressenti émotionnel qui sera au diapason, et ce sera plutôt de l'ordre de la dépression, de l'inutilité.

Et la méthode, lorsque vous sentez une émotion, c'est d'essayer de percevoir quelle en est l'énergie, ainsi que de repérer les aspects qui se manifestent au niveau corporel. Parce que si on ne prend en compte que l'émotion, à ce moment-là, ce qui se passe quand le cœur ne se préoccupe que de lui, c'est qu'il va avoir tendance à alimenter, à en remettre encore une couche et à redonner des éléments qui vont encourager cette émotion, et de fait, l'encourager à se développer.

Si par exemple vous ressentez de la tristesse, alors vous allez être en contact avec cette tristesse ; puis vous pourrez éprouver de la déception par rapport à vous-même, du fait que vous sentez cette tristesse, et en même temps, expérimenter un état de confusion en vous demandant : « Mais pourquoi ? D'où vient cette tristesse ? Pourquoi je suis triste ? » À ce moment-là, vous allez avoir un sentiment de colère, parce que ça va vous rappeler quelqu'un qui vous avait fait du mal il y a cinq ans, et immédiatement, va se superposer un sentiment de culpabilité... et ainsi de suite.

Ça, c'est exactement le processus de *kamma-vipāka*, le fait qu'il va y avoir une impulsion qui va donner un résultat, résultat qui, à partir de ce moment-là, va renvoyer un ressenti qui va venir nourrir et alimenter

le processus en y ajoutant de nouveaux éléments. Et c'est ainsi que vont s'établir toutes les constructions qui vont s'installer ensuite en tendances et créer le niveau d'identification, créer le « Je suis, je... » À ce moment-là, on est enfermé, on est coincé. On dit que lorsqu'il y a *kamma*, il y a automatiquement *vipāka* – il y a toujours la cause et les effets – et que l'effet est comme un déclencheur de la cause, mais que néanmoins, il nous reste le choix, car nous ne sommes pas obligés d'appuyer sur la gâchette. Le fait de créer un nouveau *kamma* dans ce processus n'est pas inévitable. Donc, *vipāka* ne crée pas obligatoirement un nouveau *kamma*. Ce processus n'est pas inévitable.

Un des thèmes de la pratique, c'est d'être dans le ressenti « de ce que vous sentez » et de ne pas le saisir. Vous ne le saisissez pas, vous éprouvez le résultat, mais vous ne créez pas de nouveau *kamma* autour de cela. C'est une sorte de simplification grossière, mais, en fait, c'est la porte, la voie de sortie. Mais c'est vraiment une simplification !

Du fait que l'on a cette capacité à oublier, cela permet que l'on mette de côté en ayant l'impression que l'on ne réagit pas : mais en fait, c'est une réaction et ça crée tout de même un *kamma*, parce que c'est une forme de répression, de suppression, de mise à l'écart.

C'est là où agissent les formes d'ignorance, mais c'est tout de même un *kamma*, par ignorance. On peut dire : « Non, je ne suis pas touché, donc je ne suis pas attaché à cela. », mais en fait, c'est une façon de se déconnecter et de ne pas vouloir subir les effets.

Mais à partir du moment où vous réalisez que vous portez cette carapace, vous comprenez également qu'il y a une forte probabilité pour que tout ce non-attachement ne soit que de l'oubli. À ce moment-là, vous réalisez jusqu'à quel point vous vous entraînez à ne rien remarquer. L'esprit se dépêche de penser à quelque chose d'autre, ou d'élaborer autre chose, ou de mettre ça de côté. Vous avez l'impression que vous ne réagissez pas, mais en fait, c'est une forme de réaction parce que vous passez votre temps à essayer d'éviter les coups et à vous « débîner ».

En fait, c'est là où il faut être très vigilant, parce que ce petit sautillerment de l'esprit, lorsqu'il passe vite à autre chose, vous indique qu'il y a quelque chose que vous cherchez à vous cacher. Alors, vous apprenez à le détecter, à vraiment le ressentir et vous allez vous investir du rôle du douanier qui, en fait, dès qu'il voit quelqu'un qui essaie de passer en douce, dit : « Non, non, attendez, revenez par ici, ouvrez

votre sac, montrez-moi ce qu'il y a dedans ! » C'est vraiment le fait de prendre ce temps de dire « Attends ! », de revenir en arrière et de voir le moment où l'esprit a sauté, est passé à autre chose, puis de voir derrière ce qui pouvait s'y trouver ; et souvent ce sont des sentiments de l'ordre de la colère, ou d'un fort désir, ou d'une peur... en tout cas des sentiments que l'on n'a pas vraiment envie de voir.

Et la bonne nouvelle, c'est qu'à partir du moment où l'on suit ce ressenti jusqu'au niveau corporel, le corps, qui n'a pas la même capacité que l'esprit, ne peut pas effectuer tous ces jeux, mentir et passer d'une chose à l'autre, comme le cœur, comme l'esprit. Cela nous permet effectivement, en restant au niveau du ressenti, de ne pas être embarqué.

Si on peut ressentir l'esprit au niveau corporel, alors l'avantage, c'est que c'est un lieu où le *kamma* neuf ne pourra pas être réinitialisé. Cela devient un très fort soutien. Parce que parfois, les émotions qui nous submergent peuvent être extrêmement fortes ; qu'il s'agisse de la peur, de la colère, de toutes sortes d'émotions fortes, on s'en protège, on évite à tout prix de les ressentir. Donc, il est bon de trouver ce lieu où elles peuvent être ressenties, puis simplement relâchées, et cela, du fait qu'on peut s'établir confortablement dans un lieu où elles vont effectivement émerger, se manifester et simplement traverser, passer. Ainsi, vous apprenez à établir une relation saine avec ces états émotionnels qui trouvent leur base dans l'esprit.

On peut venir dans une retraite en se disant : « Je n'ai vraiment aucun sujet pour lequel je puisse éprouver de la passion ou de la colère ou de la peur, c'est si tranquille ! »

Attendez un peu ! Parce que vous emmenez votre monde avec vous, il va y avoir, à un moment ou à un autre, certains souvenirs de votre vie qui vont se manifester, qui vont émerger. Ou bien il peut y avoir aussi le fait que, dans le contexte de la retraite même, une chose ou une autre va vous agacer, va provoquer de la colère. En fait, il s'agit toujours de ce premier niveau d'ignorance, ce niveau superficiel. C'est un peu comme si, à ce stade, on se préoccupait déjà d'enlever le filtre à travers lequel nous réagissons ; donc, on peut déjà travailler sur des niveaux comme l'ennui, comme l'agacement, l'exaspération, travailler sur ces différents aspects. Ces niveaux de manifestations de désirs n'ont pas un impact très fort : c'est le fait soudain d'avoir envie de lire ou d'écrire quelque chose,

de faire quelque chose... simplement ce type d'impulsions. Ce sont des niveaux très bas, mais essayez simplement de travailler avec ces niveaux de frustrations, d'envies, d'ennui, laissez-les se manifester, et en même temps, laissez-les-vous traverser et passer.

*Nous allons faire une marche méditative pour nous rafraîchir, et l'avantage, c'est que la marche méditative, c'est un peu ennuyeux, et ça va nous donner l'occasion de travailler un peu !*

*Prenez-la aussi comme une possibilité d'ouverture de votre corps et une véritable possibilité d'ouverture de toutes les énergies corporelles.*

*Sentez-vous comme si vous étiez un singe, les pieds ancrés dans le sol. Puis, vous établissez votre présence corporelle tandis que vous vous déplacez, et en même temps, c'est un peu comme si vous enleviez votre carapace tandis que vous marchez.*

*Ne marchez pas à la manière du gladiateur qui garde sa carapace bien fermée ! Si vous enlevez la carapace, alors vous allez marcher en étant vraiment dans l'ouverture et en faisant en sorte que tout votre corps puisse ressentir ce qui se passe autour de lui et qu'il soit vraiment présent dans ce ressenti, sans se précipiter dans la direction de quelque chose.*

## Les énergies et les éléments

### *Instructions*

J'ai déjà fait allusion à cette notion d'énergie que je voudrais un peu clarifier. La plupart du temps, on comprend le mot « énergie » comme étant quelque chose qui contient un puissant mouvement en soi. Mais il y a aussi des énergies qui sont assez subtiles et d'autres qui sont au repos.

Lorsque l'on prend en compte notre corps dans la perspective des éléments, on voit également que ces différents éléments sont à appréhender en termes d'énergie. Ici, les éléments primaires sont la terre, le feu, l'eau et l'air.

La terre représente l'expérience de la solidité, c'est cette notion de résistance à la pression : il y a quelque chose qui pousse, qui se met en mouvement, une résistance qui se met en place. Et c'est sans doute ce que l'on peut reconnaître dans la qualité de l'assise, qui, justement, a cette solidité que l'on compare parfois à : « Être assis comme un roc. »

L'élément feu symbolise la qualité de chaleur, de luminosité, de clarté, de vitalité. Il se peut que l'on puisse percevoir cela au niveau de notre peau – par exemple, une certaine chaleur au niveau de la peau, ou aussi au centre de la boîte crânienne, où il peut se manifester une certaine clarté.

Quant à l'air, il a la qualité d'une pression qui se déplace, qui est en mouvement et c'est, d'ailleurs, ce que l'on retrouve dans la respiration.

L'élément eau est fluide, bien sûr, mais c'est surtout un facteur de cohésion : c'est ce qui assemble les choses, ce qui les maintient ensemble. Dans notre corps, l'étalement de la sensation se fait en raison de la présence de l'élément eau. Nous pouvons comparer chacune des

sensations dont nous faisons l'expérience à quelque chose qui tombe dans l'eau, mais qui se propage, qui n'est pas séparé du reste.

Au niveau extérieur également, il est utile de reconnaître les qualités de ces différents éléments, comme par exemple de voir l'aspect de solidité de la terre, de voir l'aspect de rayonnement de l'élément feu, le rayonnement de la couleur, le rayonnement lumineux que nous pouvons percevoir tout autour de nous. L'air est représenté par le mouvement, par tout ce qui se déplace, qui bouge autour de nous, et notamment par le vent. L'eau, quant à elle, représente également la forme des choses ; c'est cette énergie de cohésion qui fait que les choses s'assemblent dans une forme car, sans eau elles seraient totalement desséchées et se réduiraient en poussière. C'est l'eau qui maintient dans une forme l'élément terre.

On peut faire l'expérience de ces éléments simples non seulement au niveau visuel, mais également au niveau mental, au niveau émotionnel. C'est également utile pour réaliser l'uniformité de l'expérience, son aspect non personnel.

Lors de la méditation, lorsque vous méditez et que vous vous focalisez sur des expériences corporelles, tout cela va vraisemblablement se mélanger, l'impact de tous ces éléments va être en inter-relation. Et il se peut qu'une de ces énergies élémentaires soit prédominante – comme par exemple la solidité de la terre – qu'elle puisse se manifester d'une façon prépondérante à un certain moment.

Vous pouvez aussi rechercher l'énergie élémentaire dont vous avez besoin à un moment donné : si vous vous sentez un petit peu dispersé, agité, à ce moment-là, vous entrez en contact avec l'élément terre qui vous donnera la stabilité.

Même au niveau du langage, ces qualités peuvent avoir des aspects positifs ou négatifs : par exemple, lorsqu'on parle de quelque chose en disant que c'est rigide, ça a cette qualité de stabilité, mais cela implique aussi que c'est figé, qu'il n'y a plus de mouvement possible.

Et puis, on peut avoir des inclinations personnelles : on peut, par exemple, avoir une tendance à être plutôt attiré par l'énergie feu, par tout ce qui est vibrant, vivifiant, coloré. On peut être naturellement attiré vers ce type d'énergie, ou au contraire être plutôt attiré par des

aspects de tranquillité, de paix, de calme, et dans ce cas, ce serait plutôt l'énergie de la terre.

Mais ce qui est souhaitable, c'est d'arriver à entrer en contact et à vraiment ressentir en même temps les quatre énergies élémentaires en action, parce que si l'une de ces énergies élémentaires prédomine, c'est un signe de déséquilibre.

Nous devrions être capables de ressentir toutes ces énergies élémentaires et de les apprécier toutes pour leurs qualités respectives. Si nous sommes davantage axés sur un élément particulier, c'est une forme de déséquilibre.

Ainsi par exemple, tandis que je suis assis ici, je peux sentir la stabilité, la solidité à la base de ma colonne vertébrale, et en même temps, je peux sentir une chaleur qui remonte depuis les mains le long des bras, ou bien aussi sentir une pression au niveau de l'abdomen ; le fait que tout soit contenu dans une forme, qu'il y ait un mouvement, que cela circule, que ce mouvement de circulation à l'intérieur me permette ainsi de pouvoir entrer en contact avec toutes ces qualités, tous ces aspects.

Si je me rends compte que je deviens irritable ou colérique, à ce moment-là, cela signifie que j'ai tendance à accrocher trop l'élément feu qui crée ce type d'impatience, d'irritabilité.

Bien sûr, à la fin de la journée je retourne avec gratitude à l'élément terre où la mère m'accueille. Et le matin, il faut se lever, s'en sortir à nouveau. C'est là où il nous faut réintroduire l'élément feu et l'élément air, parce que sinon, nous restons effondrés.

Puis, tandis que nous portons notre attention sur la respiration, nous pouvons contempler toutes ces énergies qui sont présentes dans le processus respiratoire. Le processus respiratoire, c'est un peu comme le microcosme du corps, et c'est ce qui maintient le lien du corps. C'est pourquoi, lorsque, assis, vous méditez sur la respiration, portez votre attention sur cette dynamique respiratoire.

Vous remarquerez que le Bouddha ne parle jamais de l'air qui pénètre ou de l'air qui sort, mais bien de l'acte de respirer, de la respiration en tant que dynamique, action, mouvement, mise en mouvement.

Ainsi, il est évident – vous pouvez le sentir par vous-même – que si vous prenez une inspiration profonde, cela va créer un apport d'énergie très puissant et que, si vous êtes en apnée, que vous retenez votre respiration, à ce moment-là, ça va augmenter, intensifier l'énergie qui est présente à l'intérieur. Ceci peut vous faire percevoir cette action, cette dynamique.

Dans ce processus de la pleine conscience de la respiration, le premier objectif, c'est d'être vraiment confortable, à l'aise avec ce processus respiratoire d'inspiration et d'expiration. Ce qui signifie que vous allez tout d'abord établir votre corps dans la bonne position – ce qui est relatif bien sûr –, travailler au niveau le plus grossier des inconforts que vous pouvez ressentir, puis voir là où il y a des tensions et détendre. Vous allez vraiment agir au niveau extérieur et grossier du corps, ainsi que sur sa position ; ensuite vous pourrez intervenir à un niveau plus subtil de ce confort, de ce ressenti confortable, en sentant les lieux où le circuit peut être bloqué, où il peut y avoir justement des obstacles, des obstructions en lien avec la respiration. Pour cela, il faut avoir un esprit investigateur et maintenir cette investigation ; toujours revenir en pointant : « Respiration, respiration ! » ou encore « Comment sais-tu que tu respires, qu'est-ce que tu ressens là ? » et maintenir son esprit dans ce questionnement.

La plupart du temps, ce qui se passe, c'est que vous pouvez maintenir votre attention pendant un certain temps sur cette investigation, mais qu'ensuite, l'esprit part ailleurs et lorsque l'esprit part ailleurs, ce qui se passe, c'est que vous construisez toutes sortes de choses ; c'est seulement lorsque vous êtes bien au milieu de vos pensées que, tout à coup, vous réalisez que vous êtes parti sur un autre sujet, sur autre chose.

Là, vous en prenez conscience et vous vous posez la question : « Où est la respiration maintenant, où est-elle ? » et « Oui, j'inspire, j'expire. » Et vous laissez le temps à la sensation de revenir et vous reposez à nouveau votre attention sur la respiration.

Il se peut qu'il y ait un lieu dans votre corps où vous puissiez percevoir, ressentir la respiration comme étant plus présente là qu'ailleurs. Ce peut être au niveau abdominal, au niveau de la cage thoracique, au niveau de la gorge. Quel que soit le lieu où vous êtes le plus en contact, à partir de là, vous essayez de sentir une respiration

profonde, de vraiment sentir toute la durée respiratoire de l'inspiration et de l'expiration.

En fait, il faut arriver à y intéresser l'esprit, sinon il ne restera pas sur ce point. Ainsi, vous pouvez devenir comme un véritable taste-vin au niveau de la respiration, un connaisseur qui va vraiment reconnaître les saveurs, les parfums de chaque respiration, et détecter même la présence des différentes énergies élémentaires dans chaque respiration. Il faut essayer de vous y maintenir intéressé.

C'est le point le plus important, plus encore que d'essayer d'être concentré, ou d'être calme. En fait, vous ne devez pas vous forcer à rester là à vous concentrer, mais à maintenir l'intérêt, à rester intéressé. Ainsi, vous allez pouvoir percevoir la respiration dans tout son processus.

Pratiquons simplement cela.

*Nous allons marcher un peu, comme ce matin, en essayant de sentir notre corps réunifié, sans entrave.*



## Questions - Réponses

Maintenant, j'aimerais savoir si vous avez des questions auxquelles je peux répondre par rapport à la pratique ou à tout ce que nous avons appris jusqu'à présent.

*Méditant : Tout à l'heure lorsque vous avez parlé de mano, je pensais qu'il s'agissait de sati, quelle est la différence entre les deux ?*

Ajahn : En fait, *mano* est un organe sensoriel. C'est l'organe de la sixième conscience, de la conscience mentale. De la même façon que l'œil est l'organe de la vue, et donc gère la capacité de voir et ainsi de suite pour les autres organes, *mano* est l'organe de cette conscience mentale qui gère le mécanisme conceptuel.

En fait, *mano* reçoit les impulsions de *citta*, les met en forme, les synthétise et les rend compréhensible sur le plan conceptuel.

De la même façon que l'œil peut scanner ce qui l'entoure, de la même façon *mano* peut scanner l'information qui lui vient de *citta* et la synthétiser, faire une synthèse au niveau conceptuel.

Quant à *sati*, c'est une des façons par lesquelles *mano* peut opérer. La fonction fondamentale de *mano*, c'est *mano sikāra*, fondamentalement traduit par l'attention. Et *sati*, c'est une forme particulière d'attention, c'est une attention qui est posée avec un objectif délibéré, spécifique à l'esprit.

Donc, dans ce qui est appelé l'Éveil, *sammā sati* – l'attention juste – est l'attention qui est placée afin d'observer de manière pure, de manière objective, non biaisée, comment les phénomènes se produisent. Comment ils apparaissent et disparaissent – simplement pour fournir une prise pour entrer en contact avec l'impression qui se produit.

*Sati*, on peut dire que c'est une forme atténuée de concentration. N'importe quelle forme d'attention habituelle va créer des séquences, c'est-à-dire qu'effectivement, l'attention va se poser sur quelque chose puis, à partir de là, va analyser, et ensuite partir dans des constructions qui lui rappelleront une chose ou une autre, c'est-à-dire : « Cette fleur, oui, elle est comme ci. », « Ah oui, ça me rappelle la fleur que ma tante avait achetée ! », etc. Et donc, ça va aller d'un aspect à l'autre en continuant à produire.

Alors que *sati*, c'est juste s'arrêter : « Ah ! C'est la fleur ! » En fait, avec *sati*, ce que vous faites, c'est qu'une fois que l'objet se présente, au lieu de suivre toutes ces séquences qui naturellement vont se construire, vous maintenez au contraire cette présence dans l'esprit et vous voyez ce qui se manifeste à ce moment-là.

Est-ce agréable, désagréable ?

Et vous gardez l'esprit sur cette attention, sur cette présence.

*Méditant : Ce matin vous avez dit que lorsqu'on sentait monter une émotion désagréable, on changeait d'objet pour ne pas rester dans le désagréable.*

*Moi par exemple, quand j'ai de la tristesse qui monte et que je sais pourquoi elle monte, je zappe et je vais vers autre chose de plus agréable, parce que je ne veux pas souffrir, puisque je sais pourquoi. Et pour la colère, c'est pareil. Donc, quand je vois que ma colère va arriver, je ne veux pas la laisser monter et je pense aussi à autre chose.*

*Et je me dis, si je zappe en pleine conscience, est-ce que j'ai tort quand même ? Parce que cela ne me sert à rien de rester dans ma tristesse, puisque je sais pourquoi elle monte.*

Ajahn : En fait, ce qu'il faut voir, c'est que ce que l'on essaie d'éviter dans de telles situations, c'est justement le processus qui fait que l'on est attrapé par le déploiement de l'émotion. C'est-à-dire qu'à partir du moment où l'émotion se présente et que l'on est dedans, eh bien on va la nourrir, on va rajouter des éléments qui vont encore l'étoffer et la nourrir, c'est cela qu'il faut éviter. Donc, il peut être habile de délibérément se rappeler des événements, des situations qui évoquent en nous une certaine joie, de façon à se libérer de cela. Mais là, il y aussi une question à se poser : lorsque l'on dit que l'on sait d'où vient la

tristesse, eh bien d'où vient-elle ? Est-ce qu'elle vient du passé, du présent, de déceptions, d'une perception, D'où vient-elle ? D'un souvenir ?

*Méditant : Oui, d'un souvenir.*

Ajahn : Ce souvenir, où se trouve-t-il ? D'une certaine façon, on peut dire qu'il s'est logé là, un peu comme un morceau de nourriture qui s'est coincé dans votre gorge. On ne peut ni l'avalier, ni le recracher. De temps en temps, il remonte. Bien que l'on sache pertinemment qu'il se trouve là parce qu'on a mangé tel aliment et que c'est resté coincé et qu'on en connaît la cause, néanmoins on n'arrive pas à s'en débarrasser, il reste coincé là.

Donc, la solution à travers la pratique est de le décoincer, en fait, de s'en libérer pour qu'il ne reste plus coincé là ! Parce qu'on dit que cela vient du passé, mais cela ne vient pas du passé, puisque le fait même du passé c'est que c'est passé, donc cela vient bien du présent et le problème est que de temps en temps cela se remanifeste, au présent.

Ce qui est proposé dans la pratique, c'est justement d'arriver à le déloger, d'arriver à s'en défaire de façon à ce qu'il ne se représente plus.

Il y a deux approches pour cela. Une est comparable au fait de pouvoir élargir votre gorge, et à ce moment-là le morceau de nourriture peut descendre, vous pouvez vous en débarrasser, ou bien faire la même chose avec l'esprit, faire une expansion de l'esprit, rendre votre esprit beaucoup plus vaste, beaucoup plus aimant, plein de compassion, et à ce moment-là, cette chose qui coince peut simplement circuler.

Lorsqu'un souvenir se manifeste, il vient aussitôt se connecter avec l'humeur qui lui est appropriée, une sorte de ressenti, de tonalité qui va immédiatement se manifester. C'est de cette humeur dont, effectivement, il faut arriver à se défaire. C'est pourquoi on pratique cette expansion de l'esprit. On parle d'un esprit vaste, de pratiquer un esprit vaste.

Il y a deux façons de pratiquer cette expansion de l'esprit, d'établir un esprit vaste. C'est d'abord par la pratique de la compassion et de l'amour tendresse. Développer cette tendresse et cette compassion envers nous-mêmes, et puis également envers les protagonistes qui sont liés à ce souvenir, les personnes avec lesquelles il peut y avoir eu une problématique. Et aussi, de vraiment essayer de faire preuve de bonté vis-à-vis de tous les malentendus, toutes les incompréhensions, les situations conflictuelles qui peuvent être liées à ce souvenir.

Et l'autre approche, c'est, par le processus du *samādhi*, de rendre les énergies de l'esprit plus subtiles et en même temps plus stables, afin qu'elles ne soient pas déstabilisées par toutes les formes d'irritabilité qui peuvent se manifester.

Parce que très souvent, on réagit comme un papier tue-mouches par rapport à ce genre d'émotion qui se manifeste. Immédiatement, il y a cette nature collante qui fait que « hop » ça vient se coller, on n'arrive pas à s'en défaire. Par le travail des énergies que l'on rend plus stables et plus subtiles, on pourra donc libérer cela.

Ensuite, vous pourrez développer la vue profonde, et grâce à cette vision profonde et pénétrante qui pénètre la solidité de toute chose, vous allez pouvoir faire éclater, comme une bulle de savon, tout ce qui vous préoccupait, en vous disant : « Mais, qu'est-ce que c'était, cette émotion, mais qu'est-ce au juste que ce souvenir ? » et tout cela n'aura plus prise sur vous.

Sinon, lorsqu'on est pris dans ses émotions, à ce moment-là, le sujet est solidifié, l'objet est solide et l'émotion entre le sujet et l'objet est, elle aussi, complètement solide. Grâce à cette vision pénétrante, profonde, vous allez pouvoir dissoudre cette solidité, trancher à travers la solidité.

Cela paraît un petit peu abstrait, mais je peux vous expliquer en donnant un exemple : imaginons que j'aie le souvenir d'un événement du passé qui me fait souffrir — soit j'ai été blessé, soit je me suis senti trahi, je me suis senti maltraité — et je peux retrouver le ressenti qui est lié à ce souvenir où je me sens vraiment blessé. Cela va, en fait, faire s'élever une sorte d'auto-identification au personnage de victime, par rapport à cette situation où l'on se dit, bien effectivement : « Je ne suis jamais aimé, je ne suis jamais apprécié. »

En fait, c'est cette personne-là — cette identification qui est là très profondément — qui va se manifester, faire s'élever les émotions comme la tristesse ou n'importe quelle autre, qui va enclencher ensuite le processus du *kamma*.

Le processus de méditation, justement, va donner nombre d'outils pour pénétrer ce processus d'auto-identification. À un moment ou à un autre du processus, vous allez avoir une réalisation qui va vous venir à l'esprit : c'est qu'en fait, il s'agit juste d'un ressenti et que vous ne pouvez pas l'attribuer à quelqu'un du passé, qu'il n'y a personne du passé qui vient vous faire quoi que ce soit dans le moment présent. C'est vraiment votre ressenti qui vous appartient.

Là, on se dit : « Mais, je n'ai pas à en faire quoi que ce soit de plus et je n'ai pas à me créer un personnage autour de ce ressenti. » Alors, ça peut « descendre dans les canalisations » !

Pour cela, il va vous falloir rester, demeurer avec cette émotion, avec le ressenti qui se manifeste et vraiment le traiter aux différents niveaux de *sati*, en pleine conscience, tant au niveau d'investigation que de concentration.

*Méditant : Cela veut-il dire que tout se passe au niveau de l'observation de l'émotion, qu'il ne faut pas chercher à comprendre le pourquoi du comment de cette émotion ?*

Ajahn : En même temps, il est bon d'essayer de comprendre d'où cela vient et de comprendre comment vous vous êtes trouvé dans cette situation, parce que cela va vous révéler quelles sont vos tendances. Les schémas se font souvent sur un mode répétitif et ils vous indiqueront énormément d'éléments sur vous-même, sur votre passé, en rapport à votre histoire personnelle, en rapport à vos mécanismes, et aussi quant à la perspective de votre *kamma*.

Il y a donc une utilité, effectivement, à ce niveau-là : prendre conscience des schémas qui se répètent et voir la conséquence du fait de vivre, en essayant d'être le plus positif possible.

Il y a deux façons de voir : il y a le fait, par exemple, de comprendre la notion de *kamma*, la notion de bon *kamma*, cette relation de cause à effet qui fait qu'effectivement, à partir d'une action bonne, vous allez obtenir quelque chose qui sera positif, qui sera bon.

Et puis, il y a une autre approche, qui est celle de se défaire de tout *kamma*, d'être juste au sein de ce qui se passe et de simplement voir ce qui est en train de se passer dans le moment, de façon à pouvoir trouver les chemins qui mènent à l'expérience de la désillusion.

*Méditant : Que proposez-vous comme méditation pour développer l'esprit vaste ?*

Ajahn : De développer les quatre *brahmavihāra* – les demeures divines : *mettā* – la bienveillance, *karuṇā* - la compassion, *muditā* – la joie sympathique et *upekkhā* – l'équanimité. En général, *cetanā* est l'aspect d'intention et de volition : c'est toujours un peu mélangé avec des aspects émotifs, des aspects émotionnels, justement par le fait de vouloir obtenir quelque chose dans ce mouvement même d'intention. En

ce qui concerne *mettā* – la bienveillance, vous développez cette intention de bienveillance, de mettre en action une forme de bienveillance. Et alors, *cetanā* devient comme une rivière, un courant puissant qui vraiment emporte tout avec lui, aussi bien pour vous que pour votre entourage. Tout ce qui vient, telles les entraves de l'irritation, de l'agacement, toutes les émotions qui peuvent se manifester ne pourront pas résister à ce courant très puissant, très fort, de l'intention bienveillante. En même temps, il faut bien voir que l'on part toujours du principe que « C'est pour les autres comme pour nous. » Mais avant de pouvoir prendre les autres en compte, il faut d'abord pouvoir se prendre en compte soi-même. Il faut déjà commencer par appliquer cela à soi-même. Non pas être dans un monde imaginaire de personnages tel que Walt Disney ou Disneyland, mais vraiment être là, confronté à de vraies personnes : et la véritable personne que vous connaissiez le mieux, c'est vous-même.

Donc, c'est par soi-même qu'il faut commencer. C'est une bonne façon de vous tester et de relever un certain nombre de défis.

*Méditant : Dans la méditation avec les éléments, j'ai des difficultés avec l'élément eau. Est-ce que vous pouvez réexpliquer comment on peut ressentir l'élément eau.*

Ajahn : C'est le plus difficile, le moins évident.

Au niveau abstrait, cette énergie correspond au mode phénoménal, au fait qu'aucun phénomène ne vit isolément par lui-même, indépendamment de toute chose et que tout est en inter-relation et agit dans cette inter-relation ; c'est pourquoi je prends souvent cette image de quelque chose qu'on lance dans l'eau et qui, tout en tombant dans l'eau, va aussi provoquer un effet qui va se répandre à travers tout un mouvement vibratoire de vagues qui iront affecter d'autres zones. Mais vous pouvez également le sentir au niveau d'une blessure que vous vous faites. Elle va être, par exemple, dans un point précis de la main et cela ne va pas s'arrêter dans la main. Il y aura des liens et des répercussions, ça va s'élargir et venir toucher d'autres zones.

C'est la même chose au niveau de l'esprit, si ce n'est plus !

On peut essayer, en s'appuyant sur la respiration, en étant dans le ressenti de la respiration, en sentant la façon dont on passe d'une sensation à une autre sensation, de remarquer qu'elles sont connectées, de sentir cette connexion, ce lien, cette continuité qui est un petit peu

comme l'onde de choc dans l'eau. Mais en fait, les sensations ne sont pas totalement isolées en passant de l'une à l'autre : elles s'imbriquent, elles s'enchaînent l'une dans l'autre.

Donc, essayez de sentir cela au niveau des sensations successives qu'on peut avoir dans la respiration. En même temps, tout cela c'est pour vous aider à ne plus souffrir. En fait, c'est un problème pour les esprits rigides qui ont tendance à isoler les choses, à les compartimenter et à les mettre dans des boîtes. Pour ce type d'esprit, justement, l'élément eau va permettre de dissoudre un peu les frontières, les boîtes qui rendent les choses rigides et va les rendre plus fluides.

Aussi, simplement, la tendance que nous avons à imaginer que les choses sont solides, stables et permanentes, alors qu'en fait, elles ne le sont pas, elles sont dans ce mouvement de flot continu, et c'est bien cela qui nous fait souffrir.

*Méditant : Est-ce que c'est évident quand on fait une chose qu'on croit juste ou faut-il toujours attendre l'avis... (Inaudible)*

Ajahn : En fait, ce mot « juste », en soi, est un mot dangereux. Lorsque l'on parle d'action juste dans le bouddhisme, effectivement cela signifie que c'est une action qui va vous mener à avoir, à éprouver moins de stress et moins de souffrance. En fait, c'est ce que cela veut dire.

Lorsque vous êtes engagé dans la vie depuis environ trente ou quarante ans, vous pouvez avoir le recul sur un certain nombre d'actions et voir celles qui ont été source de souffrance ou pas.

Dans toute action dans laquelle vous vous engagez, il faut toujours vérifier la qualité de l'intention. Et lorsque l'intention ou la volition est empreinte d'un sentiment de peur ou d'avidité ou encore d'aversion, qui sont des formes assez fortes, violentes, de ressentis, d'émotions, si à ce moment-là vous pouvez le reconnaître, cela vous donne une saveur désagréable, et vous pouvez éviter d'entrer immédiatement dans cette action, parce que vous savez très bien où cela va vous mener. À partir du moment où vous avez conscience des conséquences qu'entraîne une action, à ce moment-là, vous allez développer votre attention, votre capacité à « investiguer » de façon, justement, à questionner : « Quelle est la motivation qui précède cette action ? » Maintenant, il peut arriver que vous ayez une intention bienveillante qui soit juste, mais que vous n'en obteniez pas forcément le résultat ; par exemple, qu'il y ait un malentendu qui s'installe avec une personne qui est impliquée dans

l'action, ou bien qui n'arrive pas à effectuer ce que vous en attendez. Cela peut arriver, ce type de malentendu. Alors, il faut réaliser que le résultat que vous visez à travers cette intention est vide, ne se produit pas vraiment, ne se déroule pas.

*Méditant : Jusqu'où va le conditionnement, où se situe cette liberté que l'on est censé avoir ?*

Ajahn : En fait, il y a des niveaux relatifs à cette liberté ; ainsi, on peut être temporairement libre de maladie, par exemple, ou d'autres conditions, mais au niveau de la loi de cause à effet, par contre, il est clair qu'il n'y a pas de liberté, en tout cas pas de liberté ultime. Cela ne rend pas pour autant la vie misérable, car vous pouvez tout de même avoir de bonnes relations ou effectuer de bonnes actions, avoir de bons états d'esprit et développer un bon *kamma*.

Maintenant, il est vrai qu'il y a une possibilité de Libération. Cette possibilité de Libération vient du fait que l'on peut maintenir notre attention au niveau de la loi de causalité. Dans toute situation où l'on se trouve, il faut toujours avoir notre attention vraiment au sein de cette loi de cause à effet. Sentir que dans toute interaction, l'objet vers lequel l'esprit tend n'existe pas vraiment, ça n'est qu'un fantôme, pas plus que n'existe celui d'où émane l'action, donc le sujet. Et c'est à partir de là que tout *kamma* cesse.

Tendre vers la Libération, c'est vraiment un travail qui s'effectue au niveau des mouvements subtils de l'esprit. Il n'est pas question, là, de l'action au niveau extérieur, de l'action d'aller vers un objet, mais vraiment de cette dynamique interne de l'esprit qui a cette tendance à « aller vers », et c'est en stabilisant l'esprit, en gardant notre attention bien posée sur ce mouvement et en pénétrant ce mouvement – ce mouvement de volition, cette tendance à aller vers – que petit à petit on peut le dissoudre.

Être conditionné n'est pas forcément une mauvaise nouvelle parce que dans ce contexte, il faut voir que cela nous donne la possibilité d'être conscient de ce conditionnement. C'est ce qui nous permet de pouvoir entendre les enseignements du Bouddha. Et aussi, au niveau de notre corps, nous avons les conditions physiques, nous avons le temps, les conditions matérielles et la possibilité de nous rendre libres pour effectuer ce travail. Donc, en soi, c'est un bon conditionnement.

*Méditant : Ce n'est pas très facile à appréhender.*

Ajahn : Sur le plan de l'existence conditionnée, il faut comprendre ce qu'est le conditionnement. Effectivement, il y a des conditions, mais il n'existe pas de personne réelle, substantielle qui soit conditionnée. Effectivement, il y a des conditions, ce n'est pas à ce niveau-là, c'est présenter les choses trop simplement, trop succinctement.

*Méditant : Une façon simpliste de voir la chose, c'est que tout est conditionné, donc on ne peut pas aller loin comme (question en partie inaudible)... tout est écrit d'avance !*

Ajahn : Non, car nous avons quand même le choix de choisir à travers quel conditionnement nous voulons opérer. Par exemple, on ne fonctionne pas tout le temps sur le mode d'une avidité aveugle. Il y a des moments où l'on fonctionne selon d'autres modes : on peut faire preuve de générosité, on peut faire preuve de qualité.

On va effectivement choisir notre conditionnement dans le sens qu'on va plutôt essayer de se conditionner de plus en plus par rapport à un mode de fonctionnement qui va reposer sur l'attention, l'investigation, la concentration, etc., et qui nous permettra de nous libérer de plus en plus d'un conditionnement négatif.

Par exemple, lorsque vous avez un morceau de bois, vous pouvez soit en faire une massue, soit vous pouvez le brûler, soit vous pouvez en faire une échelle qui vous permettra de vous rendre là où vous ne pourriez pas vous rendre sans ce dispositif : c'est un peu la même chose.

*Méditant : Si l'on est conscient du conditionnement, est-ce une façon de s'en libérer ?*

Ajahn : En fait, sous ce mot de « conscient », il y a beaucoup d'autres choses. Cela dépend vraiment de la qualité de conscience qui est déployée.

*Méditant : Savoir dans quel type de conditionnement nous sommes, et ensuite en prendre conscience, un peu chinois non ? Le conditionnement cesse-t-il à la prise de conscience ?*

Ajahn : Encore une fois, cela dépend de la qualité de la conscience. En fait, il y a une séquence qui décrit différentes étapes de perfectionnement de la conscience.

La première étape, c'est le non-attachement. Ce non-attachement est possible parce que l'on va développer un certain niveau de *sati*, un certain niveau de *samādhi*. Donc, on ne va pas tomber directement dans le conditionnement, on ne va pas se laisser entraîner.

Ces qualités de conscience peuvent être encore enrichies et pénétrer l'esprit au point où elles vont briser ce conditionnement. Les effets des différents facteurs de l'Éveil – ils sont sept : la pleine conscience, l'investigation, la persévérance, le ravissement, la tranquillité, la concentration et l'équanimité – vont pénétrer l'esprit et nous permettre d'appréhender différemment les phénomènes, les situations dans lesquelles nous nous trouvons. À ce moment-là, le conditionnement cesse. C'est comparable, par exemple, au fait que je vienne dans cette pièce dans l'obscurité complète, que je gratte une allumette pour pouvoir me repérer et que, donc, je vais voir vaguement des formes et puis des ombres. Je vais essayer de deviner, me basant sur ce que je vois de la partie qui sera un peu éclairée, mais ce sera limité. Alors que si je viens avec un éclairage massif, à ce moment-là, il n'y aura plus aucune ombre dans la pièce.

En fait, lorsque cela se produit, les conditionnements se manifestent dans notre esprit, deviennent visibles, pas ceux du passé, mais bien ceux du présent.

Donc, si l'esprit génère dans le présent des humeurs et des pensées de toutes sortes, c'est qu'il n'est pas complètement impliqué dans le processus d'être totalement conscient.

D'une certaine façon, il y a une partie de votre esprit qui se souvient et qui ressent et une autre qui en est le témoin ; ensuite, ce processus peut s'élargir au point où l'activité de l'esprit cesse, et où il n'y a plus que la conscience, telle quelle.

Maintenant, il est vrai qu'à partir du moment où l'on a conscience de ce conditionnement et que l'on évite qu'il se reproduise, cela a son effet. Parce qu'effectivement, cela va réduire le potentiel de ce conditionnement et en même temps son impact, son intensité. Cela aura un effet, mais ce sera un processus à long terme.

*Méditant : Est-ce uniquement le kamma qui conditionne le moment de la mort, la façon dont on meurt ?*

Ajahn : Oui et non. C'est déjà le *kamma* de la naissance qui va manifestement conditionner la mort. Il y a une autre forme de *kamma*,

comme celui de personnes qui manient des armes ou vivent dans des situations dangereuses, qui fait qu'elles vont créer plus de risques pour accélérer le moment de leur mort.

Mais par ailleurs, on peut aussi se trouver assis sur une plage et le tsunami arrive et vous emporte, ce qui ne vient pas forcément du *kamma* antérieur.

Tout ne vient pas d'un événement spécifique, mais vient effectivement du *kamma* de la naissance. On ne peut pas attribuer chaque événement qui nous arrive à un événement spécifique qui se serait passé auparavant.

*Maintenant, un moment de pratique.*



## Nourrir l'oiseau, illuminer l'esprit

### *Enseignement du matin*

Dans la méditation, nous portons quelque chose à l'esprit ; cette action qui consiste à se concentrer, à amener un thème à l'esprit fait partie du *kamma* – l'action ; ensuite, nous en obtenons le résultat, qui s'appelle *vipāka*.

Il y a deux processus dans cette méditation : tout d'abord, on porte à notre attention un thème de méditation tel que la respiration ; cette action, ce *kamma*, s'appelle *vitakka* ; ensuite, le fait de le percevoir pleinement, de le ressentir, c'est *vicāra*. Ce processus n'a rien de nouveau, c'est notre mode de fonctionnement habituel, parce que c'est la façon dont l'esprit opère ; mais la différence, c'est que généralement, c'est l'effet du hasard et que c'est rarement dirigé, focalisé. Dans notre fonctionnement ordinaire, l'aspect du ressenti est souvent très bref : on pense à quelque chose que l'on doit faire, on le ressent pendant un très court instant, et ensuite, on se met en action ; alors que dans la méditation, on est beaucoup plus délibéré dans ce que l'on va porter à notre esprit, et ensuite, on développe la capacité de pleinement le ressentir.

Idéalement, vous allez amener à l'esprit des aspects qui ne vous poussent pas à agir, puisque l'objectif n'est pas de les gérer, mais d'en avoir simplement un ressenti.

Ce processus de *vitakka-vicāra* peut être comparé à un nid avec des oisillons dont on voit le bec ouvert. Puis, les parents oiseaux viennent, poussent l'insecte, la nourriture, dans le bec de l'oisillon. *Vitakka*, c'est l'acte de pousser à l'intérieur, et *vicāra*, d'ouvrir le bec. Et si, en plus, il s'agit d'une bonne nourriture, une nourriture dont le goût est apprécié,

et s'il y a un apport conséquent de cette bonne nourriture, les oisillons vont pouvoir se renforcer et ne seront plus aussi gloutons. L'esprit est comme l'oisillon, il est toujours en train de chercher la bonne nourriture. Il est toujours à la recherche de sons, de goûts, de contacts, d'images, de quelque chose à absorber.

Or, lorsque l'on médite, on commence à fermer certaines de ces portes, à tirer un rideau devant les fenêtres par lesquelles les oiseaux vont et viennent. Et maintenant, ce dont l'esprit va devoir se nourrir, c'est de ce que l'on va délibérément déposer devant lui à travers nos pensées, ou en évoquant certaines qualités de l'esprit lui-même.

Vous allez ramener sans cesse l'idée de respirer, respirer, respirer... faire en sorte que l'oisillon aille y mettre son bec. Et l'esprit va ainsi pouvoir attraper cette respiration, la sentir, doucement, constamment, sans précipitation, calmement, facilement et il va pouvoir en déguster les saveurs.

Parfois, la respiration peut être perçue comme lumineuse et douce, ou comme un courant ; ce sont ces qualités – qui sont des énergies mentales ou corporelles – que l'esprit capte dans le processus respiratoire. Le parent oiseau est donc *vitakka*, ce qui continue d'apporter, de déposer là.

La façon dont vous allez nourrir votre esprit, amener des choses à votre esprit, est très importante. Un petit peu comme un petit enfant que vous essayez de nourrir à la cuillère. Parfois, vous pouvez être très impatient, essayer de lui ouvrir la bouche et d'y enfourner la cuillère ! Lorsque l'enfant commence à dire : « Non, je n'aime pas ! », il va falloir plutôt l'apaiser petit à petit.

Toute approche de la méditation, c'est de, petit à petit, développer cette patience, développer cette attitude maternelle qui fait que vous allez pouvoir faire en sorte que l'enfant ait confiance dans ce que vous êtes en train de faire, et qu'il accepte de goûter un petit peu jusqu'à ce qu'il puisse dire : « Oui, finalement, je crois que c'est bon ! » Parfois, pour adoucir et rendre le processus plus aimant, on peut délibérément faire venir à notre esprit des qualités comme la bienveillance, jusqu'à ce que le ressenti lié à la bienveillance se manifeste.

Et puis il y a cette attitude que l'on a souvent dans la méditation, qui consiste à essayer d'arriver quelque part, à vouloir vraiment réussir, à vouloir bien faire ; or, c'est vraiment une attitude qu'il vous faut changer,

qu'il vous faut lâcher pour développer plus de douceur, de patience. Si l'on a été bien nourri, surtout avec cet apport de bienveillance, cela va créer automatiquement un sentiment de détente, de relaxation qui va pouvoir faire se dissoudre cette carapace de soi-disant qualités dont on se couvre. Cette carapace est faite d'une certaine qualité d'intention qui s'appelle « la volonté ». La volonté est une forme d'intention qui fait qu'en se focalisant délibérément sur un aspect, on va se fermer – non pas délibérément, mais instinctivement, et laisser de côté tout le reste. Nous utilisons tous la volonté à certains moments.

L'exemple typique, c'est effectivement celui des sportifs de haut niveau ou les soldats – enfin quiconque doit arriver, dans un temps donné, à de très hautes performances : être totalement concentré sur un point et ne voir que cela. Ainsi, s'il faut effectuer une course très éprouvante, on va en oublier les douleurs que l'on peut avoir dans les genoux et tout ce que le corps nous dit, pour ne plus voir qu'une chose : le but à atteindre le plus vite possible.

C'est souvent la façon dont nous fonctionnons dans notre vie. Lorsque nous devons réaliser quelque chose, nous ne voyons que l'objectif sur lequel nous sommes complètement fixés, sans prendre en compte tous les autres aspects de notre environnement, de notre vie. On peut parler ici de concentration, mais il faut faire attention avec ce mot de concentration, parce que très souvent, il porte en lui ce type d'attitude, de problématique. Il est évident que nous utilisons cette volonté à certains moments, et que nous en avons besoin pour effectuer les choses que nous devons faire, mais si nous restons en permanence dans cette attitude, alors nous risquons de nous fermer et de devenir dur.

L'idéal, c'est le type de concentration que l'on utilise dans la méditation, car on va sans arrêt revenir sur un point, et en même temps y porter un intérêt. C'est cela qui est important, c'est l'intérêt que l'on va porter, plutôt que d'être simplement dans l'obligation d'aller dans une direction, d'atteindre l'objectif.

En fait, vous allez éprouver de la joie et un très bon feedback de l'aspect sur lequel vous vous focalisez et avoir simplement du plaisir à être dans ce ressenti, plutôt que d'accomplir quelque chose.

Dans cette concentration, ce qui va se manifester, c'est cette dimension de joie et d'intérêt, ainsi qu'un certain bien-être – *sukha*.

L'énergie demeure très légère et brillante. L'effet, c'est que tout le système repose et baigne dans ce sentiment d'aise et de légèreté.

Finalement, ce que cela va provoquer, c'est une transformation au niveau du corps. Au lieu d'avoir une impression de lourdeur et d'inconfort et de se fermer à toutes sortes de ressentis, à tout ce qui n'est pas ce que l'on veut accomplir, au contraire, c'est une concentration qui permet l'ouverture à tout ce qui se présente : ainsi, on va expérimenter son corps dans une sorte de ressenti lumineux, à l'aise et léger. Ceci se manifeste à travers un processus qui se déroule de la sorte : vous amenez quelque chose à votre esprit, et puis vous le ressentez, et ensuite, vous y revenez en vous disant : « De quoi s'agit-il ? C'est doux et chaud. » À partir de cette sensation, vous pouvez ressentir graduellement que la globalité de votre expérience devient de cette nature, douce et chaude – ou brillante et aimante, selon le résultat obtenu – et vous continuez à rapporter cette nourriture encore et encore, jusqu'à ce que l'esprit y réside véritablement et que l'expérience s'amplifie.

C'est ce qui se passe également avec nos états émotionnels ; lorsque nous sommes de mauvaise humeur, que quelque chose nous dérange ou me dérange, je vais y penser, cela me rend irritable ; puis, j'y repense et le monde entier devient négatif ; c'est ce qui se passe lorsque l'esprit se nourrit de calamités, de négativité.

Ce que vous introduisez dans l'esprit – *kamma*, ainsi que le résultat – *vipāka*, vont tous deux vous donner un feedback qui exagère et amplifie le résultat. Pensez-y en relation avec la méditation sur la bienveillance. Vous cherchez quelque chose qui fait s'élever l'admiration ou la tendresse, ou qui évoque la qualité d'amour ou de ressenti de tendresse. Cela peut commencer par ce souhait : « Puissé-je être bien, puisse ce corps se sentir bien. »

Il se peut que cette idée ne vous mène nulle part. Vous pouvez alors prendre en considération une action, ou bien une occasion où quelqu'un s'est comporté avec cette bienveillance à votre égard, et ressentir comme il était agréable que l'on vous témoigne de l'affection, de la générosité, de la considération. Alors, un sentiment lumineux prend place. La luminosité vient de *vicāra* ; ainsi, vous introduisez la pensée appropriée – *vitakka* –, l'oiseau s'en saisit – *vicāra* – et l'esprit s'illumine.

Vous pouvez aussi prendre en considération quelqu'un que vous aimez, que vous admirez, envers qui vous avez un sentiment chaleureux, et par cette évocation, à nouveau entrer dans ce ressenti... Ou bien vous pensez à votre chien ! (rires)

En fait, bien souvent, c'est exactement à cela que servent ces petits animaux domestiques : ils sont en quelque sorte des stimulateurs de *mettā* pour, justement, faire s'éveiller en nous le type de sentiment que parfois, on n'a pas vraiment de facilité à témoigner envers les autres êtres humains. Cette petite créature qui me regarde toujours avec ses grands yeux pleins de confiance et qui est heureuse de me voir, ça, ce n'est pas mon mari ! (rires)

Retrouvez cette expérience, dites-vous : « Mais oui, comment était-ce ? » Et de vous remémorer, de retrouver cette expérience de bienveillance que vous avez ressentie. Ne serait-ce que pendant un court moment, essayez de voir si vous pouvez vous plonger dans cette démarche, retrouver cela. Demandez-vous : « Comment est-ce que ce serait si je pouvais éprouver cela ? »

Vous pouvez aussi imaginer que vous êtes en train de recevoir un massage, que vous êtes dans un bain chaud et vous dire : « Eh bien, comment est-ce que ce serait si je pouvais apporter toute cette chaleur, toute cette douceur, tout ce bien-être à cet être ? »

Avec le processus de *vicāra*, le principe est d'essayer d'allonger la durée du ressenti. Vous amenez à votre esprit cette évocation que vous ressentez en essayant de la faire durer le plus possible, puis, chaque fois que cela disparaît, vous le ramenez à nouveau – *vitakka* – pour en allonger la durée.

Parfois, c'est plus facile de le pratiquer envers votre corps physique, parce que la psychologie peut être plus complexe, moins innocente. En fait, c'est beaucoup plus compliqué que le corps. À partir du moment où vous vous détendez dans votre corps, vous pouvez ressentir un apport de bienveillance et vous pouvez aussi reconnaître que c'est une qualité qui fait partie de votre esprit, et que vous appréciez d'avoir cette qualité. Nous avons tous cette possibilité, cette capacité. Parfois, nous ne savons pas comment l'utiliser, nous ne pensons pas que ce soit nécessaire, ou nous ne pensons pas que ce soit important, ou n'importe quelle autre raison.

Et là, nous allons l'évoquer, justement, pour seulement ressentir et entrer en contact avec cette qualité de notre esprit, développer ce ressenti de bienveillance et voir la zone dans laquelle nous pouvons le maintenir. Et en commençant à pratiquer ainsi envers votre forme physique, vous allez également appliquer cette pratique à l'esprit, au sentiment de soi et à l'aspect psychologique.

En prenant en compte cet aspect psychologique, il est évident que vous allez trouver un certain nombre de blessures, de failles, de zones qui ne sont pas forcément agréables. C'est pourquoi il est très important d'établir auparavant une vue correcte par rapport à ses entraves, ses obstacles, ses empêchements.

C'est un petit peu comme si vous voyiez votre enfant, un petit enfant, quelqu'un que vraiment vous aimez beaucoup, tomber et se retrouver plein de terre, de saleté, sur le visage. Dans ce cas, naturellement, vous allez vers lui, vous vous approchez et vous essayez de nettoyer soit la saleté, soit la blessure s'il y en a une ; et tout naturellement, de la même façon, vous faites la même chose envers vous-même.

Il est important que vous ne perceviez pas cette blessure, cet aspect conflictuel comme étant vous-même. Vous n'êtes pas la maladie, vous êtes le patient. Dans tout type de maladie et de guérison, le fait d'être agacé, énervé, en colère ne va pas aider le processus. C'est comme pour le cas de quelqu'un qui serait encore malade au bout de trois jours. Vous n'allez pas le secouer pour qu'il aille mieux, vous allez continuer à lui donner patiemment les médicaments dont il a besoin.

C'est la raison pour laquelle, lorsque vous voyez ces états affligés et blessés de vous-même, comme la tristesse, la colère, la culpabilité ou l'inquiétude, il est important de les mettre en perspective. Vous n'êtes pas une « totale calamité » ! Cela n'occupe qu'une partie de l'ensemble de votre psychologie.

Parfois, on peut ressentir les problématiques au niveau somatique. Là, une forme de tension avec la colère ou bien le chagrin peut se bloquer et provoquer une pression au niveau du sternum. Et si vous effectuez une lecture du corps en descendant jusqu'à vos pieds, vous vous rendez compte que vos pieds vont bien, qu'ils n'ont pas de problème. Donc, il est bon d'entrer en contact avec des zones qui ne sont pas problématiques pour pouvoir ensuite revenir à la problématique.

Cela permet d'aborder la perspective de la souffrance et de la cessation de la souffrance dans le même cadre. Cela permet de ne plus être obsédé par la partie souffrante, de n'être plus affligé ; et de même, au niveau des états émotionnels qui se manifestent sur un mode ondulatoire en vagues de ressentis parfois agréables, parfois perturbants, puis qui déclinent ; vous commencez alors à remarquer le début et la fin, le déroulement d'une vague particulière, ce qui vous permet de mettre la problématique en perspective.

Donc, l'idée est de ne pas vous abandonner au négatif, mais au contraire de vous donner au Bouddha, au Refuge dans le *Dhamma*, à la pratique de la bienveillance, qui constituent votre base, à travers laquelle les afflictions vont pouvoir passer.



## Persistence et investigation

### *Enseignement du soir*

Tandis que l'on est dans cette retraite, on établit une sorte de routine du fait que toutes les impulsions, toutes les empreintes du *kamma* qui voudraient se manifester restent, dans ce cas, très contenues, que chaque jour se répète de la même façon. Il n'y a pas grand-chose d'autre à faire que de s'asseoir et de marcher. Je ne sais pas ce que vous faites au moment des pauses – peut-être marchez-vous un peu plus, faites-vous de l'exercice ou bien vous reposez-vous –, mais l'idée, c'est de garder tout ce calme. Il est important de maintenir cet aspect de continuité, de façon à ce que cela nous permette de déceler un autre aspect de l'esprit.

Nous avons parlé de l'aspect qu'est la volition, l'intention – le fait d'avoir une impulsion, de vouloir faire ceci ou cela –, mais il y a aussi l'aspect de l'esprit qui reçoit une impulsion – *vipāka* qui est la conséquence de ce qui s'est présenté à lui. Les résultats peuvent en être certaines qualités de ressenti et certains aspects de *saññā*, ce qui va donner du sens, de la valeur. L'esprit cherche, regarde et va établir une signification à partir de ce qu'il va apercevoir ou entendre. Vous allez voir de la nourriture sur la table, vous allez l'apercevoir, et immédiatement savoir que c'est bon à manger. Ce moment de reconnaissance s'appelle *saññā* – la perception. C'est le résultat de ce mouvement de l'esprit à travers les yeux, à travers le regard, qui va provoquer ce moment de reconnaissance, de cognition. Il y a ces deux aspects de l'esprit : celui de la volition, de l'intention, et puis celui du ressenti, situé au niveau du résultat. Et il y a un troisième aspect : le fait de connaître. C'est la qualité qu'a l'esprit d'être ouvert, d'être réceptif,

et donc d'entrevoir. C'est l'aspect que nous essayons d'appréhender et de renforcer dans la méditation.

Pendant l'assise, nous allons nous livrer à des exercices qui vont servir à renforcer notre attention, puis à l'établir sur une durée plus longue, de façon à ce que nous puissions aussi avoir accès à cette dimension de connaissance. C'est un aspect qui est toujours là, toujours présent, mais lors de la méditation, nous allons lui permettre de vraiment s'établir, nous allons le renforcer, car la plupart du temps il est assez fragile. En fait, c'est l'aspect de l'esprit qui peut être libéré.

Vous pouvez avoir une conscience libérée. Cet aspect de connaissance libère de l'ignorance – de toutes les formes de confusion, de toutes les partialités, de toutes les ambiguïtés que vous pouvez éprouver en percevant les choses – et donc libère de *kamma* et de *vipāka*.

Le fait même du *kamma* va créer cette partialité, va faire que l'esprit va être comme conditionné, qu'il va toujours chercher quelque chose de possible, aller justement dans une direction précise. De ce fait, cela limite cette capacité de connaissance et les résultats vont en être déformés ; on peut dire que *vipāka* est aussi une sorte de déformation, parce que l'on fait l'expérience des choses sur la base d'un ressenti qui va être soit agréable, soit désagréable, soit neutre. Je veux dire que, déjà, cela indique une forte partialité au niveau de nos expériences.

Ou bien, on va faire de nouvelles expériences à partir du centre, mais ce centre, on va l'acquérir à partir de ce que l'on a appris, accumulé au niveau des connaissances, de la manière dont on aura été entraîné, éduqué.

Ici, cette chose-là (*Ajahn Sucitto désigne un verre posé près de lui.*), c'est un verre, tout le monde sait qu'il s'agit d'un verre. Mais après tout, ce pourrait aussi être un vase, ou quelque chose qu'on met sur la tête : cela pourrait être toutes sortes de choses, mais c'est la façon particulière dont on voit.

Ça, c'est une cloche (*Ajahn Sucitto désigne une cloche.*), ce pourrait être un récipient pour faire un gâteau, ce pourrait être encore une forme de chapeau.

Mais de quoi s'agit-il au juste ? En fait, c'est ce que nous avons appris, c'est la façon dont nous avons appris ce que c'était, à partir de l'utilisation que l'on en a. C'est tout simplement de cet ordre-là !

On m'a parlé d'un film qui est sorti il y a plusieurs années, l'histoire d'une bouteille de Coca-Cola qui est tombée d'un petit avion au milieu du désert d'Afrique du Sud. Évidemment, tout le monde sait à quoi correspond une bouteille de Coca-Cola, il y en a des millions partout ; mais les Bushmen qui résident dans ce désert, eux, n'en avaient jamais vu auparavant. Ils ne savaient pas du tout d'où cela venait et n'avaient jamais été en contact avec du verre. Le film tournait autour de cette confrontation, cette rencontre entre les hommes de cette tribu et cette bouteille de Coca-Cola.

Il est vrai qu'il y a une certaine vérité dans notre compréhension, mais il faut bien voir qu'elle est empreinte de beaucoup de partialité, que c'est quelque chose de l'ordre de l'appris ; alors, on va établir un dictionnaire – une sorte de répertoire basé sur nos expériences et décrivant les choses, en voulant associer ceci à cela. En général, cet aspect de connaissance de l'esprit est imprégné de tout cela. On voit les choses à travers le filtre de notre interprétation ou de ce que l'on a envie d'en faire.

Quand vous êtes assis ici, avec cette petite mouche qui court sur votre front, est-ce que vous pensez que c'est agréable ou désagréable ? Pensez-vous que les mouches sont en train de vous exprimer leur affection ? Cela crée une irritation, mais il s'agit juste d'une sensation.

Lorsque vous développez ce processus de méditation, cela tourne essentiellement autour du fait d'accroître votre capacité de concentration et de connaissance.

Il faut bien voir que le mot « concentration » comprend l'idée de placer quelque chose au centre – concentrer : les choses sont concentrées. Il va y avoir un point de référence que vous allez utiliser comme un centre et qui va être soit votre corps, soit votre respiration, soit encore votre aspect d'amour-tendresse. Vous allez utiliser cela comme point de référence.

Le résultat est que votre attention va se stabiliser, va être plus régulière, parce que justement, vous n'utilisez qu'un seul point de référence. Les aspects de volition – *cetanā* – qui ne viennent pas soutenir cette démarche, vous les mettez de côté.

De la même façon, les aspects de ressenti ou de perception qui ne viennent pas, non plus, en support, ou qui peuvent créer une distraction,

vous les laissez de côté. Pendant que vous êtes assis, vous êtes assis ici, vous n'êtes pas en train de vous préoccuper de la nourriture, ni non plus de ce que vous allez avoir à faire demain. Vous mettez constamment de côté ces sortes de préoccupation qui vous viennent à l'esprit, en ne les prenant pas en compte. L'idée, c'est de garder la concentration de façon régulière et ferme, grâce à la réduction des activités de l'esprit. Alors, la qualité de la connaissance va devenir beaucoup plus claire et sera beaucoup moins déformée. Le premier aspect est la pleine conscience.

La première façon dont cette qualité de l'esprit, la connaissance, se manifeste, c'est à travers cette pleine conscience, et de ce fait, plutôt que l'attention soit entraînée dans tout ce qui bouge autour, la conscience va rester ferme et stable. Elle va remarquer que quelque chose bouge, mais elle ne va pas se laisser entraîner par ces mouvements, elle va rester bien stable.

Au bout de quelques jours, du fait que vous aurez installé cette stabilité, votre capacité de pleine conscience va se développer, et ensuite va se mettre en place une qualité d'observateur, la qualité de pouvoir être le témoin. Lorsque vous aurez l'expérience de certaines humeurs, de certaines émotions ou sensations, au lieu de les suivre ou bien d'entrer dans une forme de résistance, de lutte, vous allez simplement en être le témoin, les remarquer, c'est tout.

Cela va aussi éviter que vous entriez dans une sorte de prolifération, que vous construisiez une couche de plus par-dessus. C'est une des qualités principales, un des aspects de cette pleine conscience que d'éviter cette prolifération. La prolifération dont on parle se met en place dès que l'esprit perçoit quelque chose ; à partir de là, immédiatement, il va mettre en perspective, en relation : « Cela me rappelle telle ou telle chose. » Puis on va commencer à échafauder là-dessus : « Je me souviens, tu étais là, au milieu de la cour de ma grand-mère. », ou telle ou telle histoire. En fait, toutes sortes de souvenirs vont revenir à votre esprit et c'est cela que l'on appelle les proliférations.

En même temps, ces proliférations peuvent être drôles et intéressantes ! Marcel Proust a écrit un roman de douze volumes sur cela : belle forme de prolifération ! En fait, il a présenté tout le processus du fonctionnement de l'esprit. Quand vous utiliserez la pleine conscience, il ne vous sera pas possible de vous laisser entraîner dans

l'écriture d'un volume entier. Peut-être est-ce que vous pourrez tout juste écrire un court poème japonais, quelque petit *haïku* !

Les proliférations peuvent aussi être déplaisantes et source de beaucoup d'anxiété, comme par exemple lorsque vous êtes ici et que, d'un seul coup : « Est-ce que j'ai débranché le réfrigérateur ? », « Est-ce que j'ai pensé à nourrir le chat ? », ou : « Mon neveu n'était pas bien avant que je parte ! » Alors, il y a le risque que vous soyez submergé par tout cela, que votre esprit s'y embourbe.

En fait, toutes ces proliférations, tous ces mélanges d'humeur et de ressentis vont renforcer votre perception du soi, vont venir confirmer son existence : « Voilà, là il s'agit bien de moi, telle est mon humeur, tel est ce qui m'est arrivé, etc. » Il y a un certain pouvoir hypnotique dans ces proliférations parce que, vraiment, elles nous mettent en permanence en relation avec le passé ou le futur, et qu'elles nous replongent toujours dans ces différentes saveurs, ces différentes textures d'émotion. C'est ce que l'on appelle la masse de souffrance, car on ne va pas arriver à résoudre quoi que ce soit et cela va toujours rester en plan : proliférer encore plus n'apportera aucune solution à quoi que ce soit.

En fait, ça va encore surcharger. C'est ainsi que nous en arrivons à avoir une perception de nous-mêmes très complexe : nous pouvons nous considérer d'un point de vue biologique, astrologique, ethnique, culturel, sexuel, sociologique... Simplement traverser la journée en portant sur nos épaules toutes ces charges, c'est vraiment beaucoup de travail.

Lorsque j'avais vingt-cinq ans, j'ai fait beaucoup de voyages, étudié, fait beaucoup d'expériences, et au bout d'un moment, j'ai vraiment senti une sensation de saturation. Je traversais le monde dans une quête existentielle ; en fait, c'était comme si je ne pouvais plus enregistrer parce que j'étais complètement saturé.

Je me rendais dans des endroits qui auraient dû être très intéressants, comme l'Indonésie, Bali, l'Inde, etc. Et je ne pouvais même pas apprécier, même pas absorber, parce que mon esprit était saturé. C'était complètement cela, ce sentiment de devoir tout vider pour être à nouveau là avec une présence fraîche, c'est-à-dire à nouveau, innocent.

C'est à cela que sert le début de la méditation : acquérir une certaine clarté et une stabilité de l'esprit, simplement cela. Ensuite, il

faut vraiment établir cette pleine conscience. Cela consiste à rester véritablement dans la présence de l'expérience que l'on est en train de faire, à avoir une compréhension de ce qui est en train de se passer, à être vraiment dans cette présence complète, sans être déstabilisé ou affecté par l'expérience.

En fait, lorsque l'on parle de non-attachement, c'est simplement cela. Le non-attachement est beaucoup plus qu'une attitude philosophique : il s'agit vraiment d'un renversement énergétique. Il y a comme une partie du système qui ne se nourrit pas de ce qu'a apporté l'expérience et qui ne va pas en avoir un goût amer ou sucré, comme c'est souvent le cas lorsqu'il y a une expérience. On se nourrit des perceptions sensorielles du toucher, du son, de la vue, etc. Ensuite, il y a une sorte de charge énergétique qui va se développer à partir de cela, et alors l'esprit va se sentir plus élevé ou plutôt bas. Ainsi, lorsque l'on voit quelque chose qui est source d'émerveillement, l'esprit va être éveillé et va s'élever, alors qu'au contraire, si l'on est en contact avec quelque chose de désagréable, l'esprit va retomber.

Lorsque l'on médite, on travaille essentiellement sur le contenu de l'esprit, mais pas seulement : on travaille également sur tous les aspects qu'il a emmagasinés – de l'ordre des souvenirs ou autres – et qui ont vraiment un impact sur les empreintes.

Comme nous l'avons dit précédemment, notre esprit élimine un tas de choses, met de côté, ne prend pas en compte énormément d'aspects. On va se souvenir soit des aspects merveilleux, plaisants, agréables, délicieux, soit au contraire de tout ce qui est désagréable, source de souffrance ou douloureux ; c'est en général de cette façon que l'on fonctionne, c'est cela qui nous marque.

Parfois, lorsqu'on est en méditation, c'est comme si l'on regardait un vieux film. Toutes ces vieilles histoires sont rejouées, encore et encore ! Certaines peuvent être excitantes pendant un moment, d'autres sont vraiment attristantes... pendant un moment !

Il va donc y avoir parfois des mouvements, des renversements énergétiques très forts qui peuvent être difficiles à supporter. Et parfois, il y a trop de choses à gérer, une montée d'énergie trop forte, on n'a qu'une seule envie : se sortir de là !

Tout au long de ma première année de méditation, j'entendais encore et encore tous les disques que je possédais. Et entendre Jimmy Hendrix pour la cinquantième fois, ça n'a plus grand intérêt : je n'avais plus qu'une envie, c'était de pouvoir « éteindre le poste » ! C'est ainsi que l'esprit est entraîné à se diriger vers ce qui est le plus attirant, ce qui va porter en soi la plus grande charge énergétique. Et vraiment, c'est un fonctionnement qui affaiblit, qui va faire qu'automatiquement, on va être attiré par ce qui va avoir l'impact le plus fort.

C'est injuste ! On a une inspiration... et le reste c'est du Jimmy Hendrix ! Juste une inspiration, puis immédiatement le bruit de la guitare électrique qui vient interférer, car le ressenti de l'inspiration, ça n'a rien de très inspirant. C'est vrai qu'au départ, cela peut vous intéresser, mais au bout d'un moment, vous allez commencer à vous demander : « Sur la piste d'après, qu'est-ce que c'est ? » ; puis, comme ce ressenti de la respiration n'a rien de très excitant : « Il jouait déjà ce morceau-là, ah oui... et qui est le batteur ? » Au bout d'un moment, tout cela devient très ennuyeux. Vous vous en lassez, vous ressentez moins de passion. À force de ressentir cette poussée d'énergie suivie d'un effondrement et encore une poussée d'énergie, puis un effondrement, une poussée, un effondrement, au bout d'un moment, vous commencez à comprendre le message : chaque fois qu'il y a une poussée, il y a un effondrement qui suit. Alors, il y a une compréhension qui s'installe par rapport à ces humeurs fortes. On se rend compte qu'elles n'ont pas vraiment d'utilité, qu'elles ne servent pas à grand-chose. Être le témoin de ces mouvements d'énergie, des passions de l'esprit, cela fait également partie du non-attachement.

Tandis que tout cela se passe, vous gardez le même point de référence : « Oui, je suis assis dans cette petite cabane ! Jimmy Hendrix n'est pas là, à côté de moi, mais je suis assis ici, et donc pourquoi est-ce que je ne peux pas être simplement là où je me trouve ? » Car vous êtes kidnappé par tous ces souvenirs et toutes ces perceptions.

À travers la compréhension de ces expériences, vous développez une plus grande détermination à les vérifier, à les remettre en question. C'est ainsi que vous pouvez vous récupérer à nouveau, vous réapproprier votre système énergétique qui s'accroche à un quelconque guitariste – qui d'ailleurs est mort depuis plusieurs années –, plutôt que de vouloir qu'il soit ici avec vous !

Que ce soit en étant assis, debout ou en marchant, vous commencez à briser le flot de ces perceptions en les interrompant délibérément par la pensée : « Où suis-je ? Qu'est-ce qui se passe maintenant ? Où est la respiration ? » Cela demande bien sûr de la persistance, mais c'est également un facteur de renforcement ; la qualité même de la persistance va permettre de renforcer votre conscience. À partir de cette présence, de cette pleine conscience, vous allez commencer à « investiguer », et en même temps que vous « investiguez », vous allez mettre en place une véritable détermination pour continuer sans cesse cette investigation. C'est ainsi que ces trois aspects que sont la pleine conscience, l'investigation et la persistance sont reconnus comme trois facteurs d'Éveil.

En ce qui concerne la méditation, vous essayez d'établir un cadre comme, par exemple, garder les huit préceptes ; vous allez maintenir votre vie au sein de ces huit préceptes.

Lorsque vous venez dans une retraite comme celle-ci, vous allez rester dans le cadre qui est proposé et c'est, en soi, une forme de concentration. Vous allez vous conformer au cadre qui a été établi – une certaine routine, un certain respect.

Parfois, ici, il peut arriver que ce soit là vos propres limites, que ce soit tout ce que vous puissiez faire pour l'instant. Vous restez dans ce cadre et vous remarquez simplement les moments où vous appréciez et ceux où vous n'appréciez pas, les moments où vous avez de l'énergie et ceux où vous êtes fatigué : vous restez simplement à ce niveau. Cela renforce déjà votre compréhension, celle de vous être maintenu dans un certain cadre à un certain niveau. Ensuite, vous pouvez raffiner cette approche : « Maintenant, je vais rester en méditation pendant une heure, ou une demi-heure... Rester, demeurer dans cela. »

En même temps, il faut bien se dire que c'est déjà un niveau assez extraordinaire. Il est important d'apprécier le niveau que vous êtes en train d'accomplir, pour que vous puissiez avoir une certaine assurance qui se développe à partir de cela. Beaucoup de gens ne font pas en ce moment ce genre de chose – le fait de maintenir son corps droit pendant une heure : il y a un véritable défi dans cela ! Tandis que vous faites cela, vous sentez tous les inconforts se manifester, ou l'envie d'aller faire autre chose, mais vous décidez de rester assis ou, tout simplement, d'être le témoin de cela.

Dans ce processus de méditation, ce n'est pas tellement l'idée de vouloir réaliser quelque chose, d'acquérir quelque chose ou d'aller quelque part, c'est plutôt l'idée de jauger, de réaliser qu'on a cette capacité d'être simplement témoin de la présence du ressenti et des pensées. C'est aussi l'idée de pouvoir se poser dans la présence de l'expérience à ce moment-là. Vous pouvez vous dire : « Je vais rester avec le ressenti corporel ou, en tout cas, faire que cela soit mon thème. »

Il est vrai qu'au début, garder l'attention sur le corps est quelque chose de difficile, mais tandis que votre attention devient plus souple et plus stable, vous pourrez le faire. Une fois que vous arrivez à cela, vous pouvez procéder à la pleine conscience de la respiration et prendre cela pour thème de la méditation.

Le fait de toujours pointer, de parvenir à développer une certaine sagesse, une certaine connaissance de ce qui est en train de se passer pour vous, d'être vraiment le témoin de ce qui se passe et de savoir comment vous pouvez le gérer, cela peut prendre du temps.

Cela peut consister simplement à rester assis là sans bouger, dans la chaleur !

Par exemple, en Thaïlande, la chaleur est insupportable, le taux d'humidité incroyable, et le mieux que l'on puisse faire dans ces conditions, c'est de rester assis, parce que, en fait, on est prêt à s'effondrer à chaque instant. On transpire, l'esprit est complètement morne, alourdi, et le simple fait de rester assis, de ressentir toutes ces sensations qui passent et de ne pas réagir, cela, c'est une sorte de pratique.

Parfois, vous vouliez pratiquer et... vous aviez un festival qui durait onze jours et demi ! Et pendant ce festival, trois films étaient présentés ! C'était un peu comme une grande foire : jour et nuit, il y avait des annonces dans le haut-parleur !

Et lors d'un festival, il y a eu quatre-vingt-dix-neuf ordinations ! En tant que moine, il fallait assister à ces ordinations. Donc, à deux heures du matin, nous devons nous y rendre. Une ordination, cela n'a rien d'excitant, alors quatre-vingt-dix-neuf !

Pourtant, vous êtes témoin de cela et l'esprit commence à dire : « Quelle perte de temps, je suis venu ici juste pour être tranquille, qu'est-ce que je fais là ? » Puis, vous vous dites : « Bien, voilà, c'est ce qui est en train de se passer. »

Vous commencez à entrevoir la façon de générer le moins de stress ou de souffrance possible dans une situation donnée. Vous découvrez ce niveau et vous vous y maintenez. Au fur et à mesure que vous méditez, pendant des années, les choses se calment, vous développez beaucoup de persistance et de ténacité, et cela a de très bons effets.

Parfois, la méditation est ennuyeuse, il peut même y avoir des aspects déplaisants qui se manifestent ; d'autres fois, ces aspects sont plaisants, mais quelque chose se passe, vous vous maintenez présent, vous restez dedans, et le résultat, c'est que la connaissance se dissocie des perceptions et des ressentis. Les ressentis sont toujours là, mais il y a un niveau de connaissance qui se dissocie, qui ne se laisse pas entraîner.

C'est un grand accomplissement, une grande bénédiction, car vous sortez de ces schémas, de *kamma-vipāka*. Et pour cette raison, l'esprit ne se préoccupe pas d'établir sa propre histoire.

Vous pouvez ensuite vous concentrer davantage sur le thème de méditation qui a été donné, car au début, c'est difficile : votre esprit est tellement encombré, tellement envahi par toutes sortes de préoccupations, de soucis, de pensées, qu'il faut commencer par alléger tout cela et libérer l'esprit. Quand l'esprit est libre de tous ces soucis, de toutes ces préoccupations, il peut être plus clair, et c'est alors qu'il pourra éprouver un sentiment de ravissement.

C'est comme lorsque vous avez jeûné pendant un certain temps, le premier aliment que vous allez absorber va vraiment vous paraître exquis, parce que vous aurez raffiné votre goût. C'est aussi un peu la même chose pour l'esprit, on peut dire que les papilles gustatives de l'esprit vont pouvoir goûter, savourer, apprécier la saveur du processus de respiration. C'est la raison pour laquelle l'esprit a la possibilité de contacter le ravissement – *pīti* –, ou d'être en *samādhi*. Mais il se peut que cela prenne un certain temps ! Cela dépend ! Il m'a fallu une dizaine d'années de méditation pour pouvoir ressentir ce ravissement.

Il faut être très vigilant, faire attention au niveau de nos objectifs, de nos attentes. Au moins, si vous vous établissez dans la pleine conscience, cela va agir comme une marque pour vous, vous pourrez vous dire : « Je suis dans cette concentration. »

À partir de là, vous avez une expérience qui est pleine de valeur, parce qu'effectivement, le fait même d'être dans ce poste d'observation,

de pouvoir témoigner, signifie que vous allez vivre pleinement votre vie, que vous n'allez pas tomber dans des zones un peu floues, un peu imprécises. Simplement en utilisant la pleine conscience, vous allez être présent à ce qui se passe dans votre vie.

Bien sûr, il y aura des moments de ravissement et d'autres moments où il ne se passera rien de particulier. Simplement, il faut continuer. Malgré tout, cette notion de reconnaissance se sera établie en vous : pouvoir reconnaître ce qui se passe, quoi qu'il se passe, être vraiment présent à ce qui se passe.

Dans votre pratique, lorsque vous marchez, que vous êtes debout ou encore assis, en quoi cela consiste-t-il de savoir ce qui se passe ? « Vous » en êtes conscient, mais qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce qui sait, qu'est-ce qui est conscient et qui observe ce qui est en train de se passer ?

Vous allez commencer à ressentir ce centre de connaissance en l'esprit, cette qualité de connaissance de l'esprit. Et plus vous allez donner de la valeur et de l'importance à cet aspect de connaissance, plus il va se renforcer et permettre à d'autres aspects d'émerger également.

Combien de temps cela prend-il ? On ne saurait le dire, parce que nous avons tous un héritage du *kamma* différent avec lequel il faut travailler. Il se peut que pour certains, ce soit moins long que pour moi, par exemple. Cela prend le temps que cela prend.

Le point de refuge, cela va toujours être ce point de connaissance : quelle que soit l'activité, quel que soit ce que vous voulez réaliser ou comprendre, ce sera toujours ce point de connaissance qui est un point immobile d'où vous ne tomberez pas dans la réaction, les projections, les proliférations.

*Maintenant, on va consacrer un temps pour la pratique.*



## Ignorance et clarté

### *Enseignement du matin*

Par le fait de dissiper l'ignorance, la clarté va se manifester d'elle-même. C'est en cela que consiste la pratique : dissiper, provoquer un éclaircissement de cette ignorance. On insiste sur cet aspect de clarification, de purification qui consiste à alléger : clarifier plutôt que rajouter quelque chose.

On peut considérer l'ignorance à trois niveaux : le premier est le fait de ne pas prendre en considération et de ne pas reconnaître la loi de cause à effet, le *kamma*. C'est l'aspect éthique : ne pas être accordé au fait qu'il y aura un résultat à nos actions. On peut voir que c'est quelque chose de courant dans le monde, et que la plupart des êtres humains ne le réalisent pas. C'est pour cette raison que tant de dégâts sont créés à l'environnement et aux êtres en général.

De même, mais de façon plus subtile, des dégâts sont provoqués au niveau de notre sensibilité, même si nous n'en sommes pas conscients. Ne pas en être conscient ne signifie pas que vous n'allez pas en recevoir le résultat ; par exemple, dans le cas d'un empoisonnement, même si vous n'êtes pas conscient d'avoir été empoisonné, il n'empêche que vous êtes tout de même empoisonné. Nous pouvons commencer à avoir une compréhension aiguë de cela. Quand vous avez cela à l'esprit, quand vous considérez les autres êtres humains et toutes les créatures comme vous vous considérez vous-même, ce n'est pas difficile d'en saisir intellectuellement le sens. C'est pourquoi la compassion et la bonté sont vraiment un autre aspect de la moralité.

La deuxième forme d'ignorance est une ignorance énergétique que l'on pourrait qualifier de « manque de sensibilité ». Comme je l'ai dit

précédemment, lorsque vous êtes surchargé de toutes sortes d'apports énergétiques ou, au contraire, lorsque vous faites preuve de trop de volonté, à ce moment-là, cela vous crée une sorte de carapace.

Ce que l'on remarque dans la vie des gens, c'est qu'en général, il y a une intensification des facultés de penser d'abord, et des facultés de faire ensuite, plutôt qu'une insistance sur le fait de pouvoir recevoir et ressentir. On en arrive même à considérer que l'ignorance est quelque chose qui concerne la tête et que la connaissance, elle aussi, passe par la tête. Et pourtant, on peut avoir une tête très intelligente et un corps très stupide ! Vous pouvez ainsi vous déplacer sans vraiment avoir conscience de l'endroit où se trouve votre corps. Souvent, ce n'est pas quelque chose que nous décidons, mais simplement les circonstances de notre vie font que nous nous retrouvons dans cette position où l'on a « perdu » notre corps.

Dans notre monde, on donne une importance primordiale à tout l'aspect conceptuel, à tout ce qui est de l'ordre des informations conceptuelles, que ce soit dans le cadre de l'école, puis dans le monde du travail, etc. Ce qui se passe la plupart du temps, c'est que vous prenez le corps, que vous le lâchez quelque part et que, là, tout s'active au niveau de la tête.

Par exemple, vous êtes assis sur votre chaise, vous allumez l'écran et – qu'il s'agisse, d'ailleurs, de télévision, d'ordinateur ou même d'un livre, le processus est le même – vous allez quitter votre corps, puis activer toute cette zone très lumineuse à l'intérieur de votre tête. Le corps devient alors assez raide et endormi. On ne prend même pas en compte le fait qu'il pourrait avoir une forme d'intelligence : parce qu'il n'a pas de langage, on ne peut pas concevoir qu'il ait de l'intelligence.

De même, lorsqu'on utilise l'énergie, on le fait d'une certaine façon, on utilise l'énergie d'une certaine nature. C'est une énergie que l'on utilise pour faire quelque chose, c'est donc une énergie de pouvoir, de potentiel, c'est un moyen d'agir et de faire les choses.

Ainsi, une personne qui a du succès est quelqu'un qui va rassembler et utiliser une grande quantité de ce pouvoir, qui lui donnera la possibilité de faire avancer les choses, mais, en général à travers l'intellect.

Lorsque nous sommes dans cette démarche, nous avons une tendance à tout rassembler pour aller dans la direction de l'objet voulu, et nous perdons alors un peu de sensibilité, nous la laissons de côté ;

c'est ce qui se passe aussi lorsque nous rassemblons toute notre volonté pour acquérir ou faire quelque chose. C'est la façon dont nous comprenons inconsciemment les termes : « effort », « volonté », « énergie » ; c'est cette façon de pousser les choses, en général par le moyen de l'intellect.

Quand vous en venez à la méditation, si vous essayez d'agir de la même façon, les résultats ne sont pas très bons. Vous pouvez vous rendre compte que vos facultés intellectuelles sont activées, ce qui va créer un état d'agitation, car énormément de pensées sont agitées et remuées – mais elles n'ont pas beaucoup de sens ni de validité.

Par la suite, vous allez également essayer de « faire » la méditation et « faire » la méditation vous demande un effort pour vous concentrer. Rien qu'en utilisant ce type de langage, déjà, tout est en train de se resserrer. Ainsi, tout le schéma d'énergie se resserre et également se termine : donc, vous obtenez une énergie qui est comprimée. C'est pourquoi vous pouvez peut-être ressentir un sentiment de stress, de quelque chose qui vient en force. En général, ce sont là les premières manifestations. Vous ressentez également de la fatigue. Il se peut aussi que vous soyez déjà fatigué en arrivant, en commençant ! Vous vous dites : « Ah non ! Ce n'est pas possible ! Je n'arrive pas à méditer, c'est vraiment trop d'efforts ! » En fait, vous utilisez une ressource d'énergie très limitée, et en même temps vous l'utilisez aussi d'une mauvaise façon.

Parmi les sept facteurs d'Éveil que j'ai cités hier, il y a le ravissement, qui est cette forme de joie qui se manifeste en énergie – il y a la pleine conscience, l'investigation, la persévérance et ensuite le ravissement. Ce dernier, le ravissement, va en même temps initialiser, va être le point de départ du *samādhi*.

Cela représente un nettoyage, une clarification de l'ignorance sur son plan énergétique. Le système énergétique est alors totalement vivant, vibrant et lumineux. De plus, ce n'est pas une énergie de puissance, de pouvoir qui essaie de pousser dans un sens, mais c'est vraiment une énergie d'être, c'est simplement la luminosité de l'être.

Du fait qu'elle ne fait rien, elle est également très tranquille, très paisible et détient un véritable bien-être. Et du fait qu'elle est présente dans le corps tout entier, cette énergie n'est plus comprimée.

À ce moment-là, l'attention est rassemblée dans le corps, parce que c'est là que se manifeste cette luminosité. Tout se rassemble et se concentre, c'est une forme de concentration naturelle qui s'installe dans le corps. On est attiré par cette luminosité.

Cette expérience de ravissement se met en place au fur et à mesure que les cinq entraves, les cinq empêchements, commencent à diminuer, et d'une certaine façon, on peut dire qu'ils sont co-dépendants. C'est parce qu'il y a cette expérience de ravissement que l'esprit n'est plus ni terne, ni lourd. C'est aussi parce qu'il y a cette expérience de ravissement que l'on se sent à l'aise et que l'esprit n'est plus agité. Parce que cette énergie n'essaie pas de faire quoi que ce soit, c'est simplement l'énergie d'être qui ne ressent pas d'agitation.

Du fait que nous nous sentons heureux et bien, nous ne ressentons plus d'irritation, ni d'aspect négatif. Du fait que nous sommes heureux, le sentiment de désir disparaît, parce que nous sommes correctement nourris. Du fait que nous sommes dans un état stable, nous n'avons plus de doute ni de manque d'assurance, parce que justement, nous sommes dans cet état de stabilité où nous pouvons nous établir dans la confiance en nous-mêmes. Du fait que nous voyons l'effet de la méditation sur le ressenti général de notre être tout entier, alors nous commençons à acquérir une confiance dans la méditation.

Le ravissement en méditation vient de deux facteurs dont j'ai déjà parlé : *vitakka*, qui est l'action de porter à l'esprit, et *vicāra*, qui est le fait de ressentir. C'est l'activité qui consiste à amener quelque chose à l'esprit, et ensuite à le percevoir, à le ressentir : « Tiens ! Qu'est-ce qui est en train de se passer ? Qu'est-ce qui se passe dans ma main ? Tiens ! Mais, je ne savais pas que j'avais une main ! »

Vous pouvez sentir un poids, une chaleur, des sensations de picotements, qui sont toutes des qualités propres aux éléments. Si vous voulez ressentir complètement, il vous faut détendre totalement la main de façon à ce que des niveaux d'énergie plus subtils puissent être perçus. C'est une relaxation totale en même temps que quelque chose de très aiguisé. C'est l'attention qui est très aiguisée, tandis que la détente s'effectue au niveau de la forme. Vous pouvez commencer à véritablement explorer, à essayer de sentir s'il y a une différence entre le premier et le deuxième doigt : vous pénétrez au sein de la sensation qui se manifeste dans le premier doigt, puis ensuite dans le deuxième doigt, etc.

« Qu'est-ce qui se passe si j'amène à l'esprit l'idée de me préparer à attraper quelque chose, à prendre quelque chose dans ma main ? Que se passe-t-il ? » Tandis que votre main est ouverte, vous imaginez que quelqu'un va y lancer une balle : que se passe-t-il ? Vous imaginez, vous pouvez ressentir une certaine charge, comme un mouvement d'énergie qui s'imprime dans votre main.

Puis, vous pouvez imaginer que vous allez serrer quelque chose très fort et qu'ensuite, vous allez le relâcher complètement. Vous vérifiez alors si c'est vraiment relâché. Est-ce que vous pouvez relâcher encore un peu plus, et encore un peu plus ? C'est comme si on étirait les doigts sur l'articulation. Et tandis que vous pensez à tout cela, il se peut que vous n'ayez absolument pas bougé votre main. C'est purement un exercice d'attention au cours duquel vous avez dirigé votre intention en direction de la main. L'intention vous dit : « Sois prêt, sois prêt, quelque chose va se passer ! » ou elle vous dit : « Tiens cela, tiens ! » L'intention peut aussi bien vous dire : « Relâche, lâche prise, laisse tomber ! » et « Sois vraiment détendu, mais vraiment détendu ! »

Alors, vous voyez comment la qualité de l'intention mentale renvoie de l'énergie vers la forme physique. C'est ce qui fait que cela change l'expérience qu'on a de la forme. Comment ressent-on la forme lorsqu'on tient quelque chose, que c'est dur, que c'est serré ? Comment la ressent-on lorsqu'elle est totalement détendue ? À ce moment-là, les limites peuvent avoir changé. Vous pouvez ressentir un picotement. Comment est-ce quand la main est en état d'alerte, quand elle est prête à recevoir la balle ? Donc, vous comparez cela. Le rôle de la méditation est justement de vous mettre dans cet état très alerte.

Maintenant, oubliez la balle et imaginez plutôt qu'il s'agit d'une petite souris ou d'un animal très doux, imaginez comment ce serait si vous essayiez de le tenir ou de l'attraper. Essayez d'être en état d'alerte, et en même temps très sensible ; essayez d'attraper ce petit animal, cette petite créature, mais sans la blesser, sans serrer trop fort. Vous sentez votre main totalement vivante, très sensible, et en même temps alerte. On pourra alors parler de main intelligente. Et maintenant, imaginez que votre corps tout entier soit comme ça ! Vous auriez un corps très intelligent !

Cette qualité d'être très alerte se dit *sampajañña* en pali. Ce mot est toujours utilisé en binôme avec celui de Pleine Conscience, donc il se

trouve toujours précédé de *sati*. *Sati* est le fait de maintenir quelque chose à l'esprit. Cela peut être la respiration que vous amenez à l'esprit. Vous vous en occupez, mais vous n'essayez pas de pousser dans un sens ni dans l'autre d'aucune façon : simplement, vous l'amenez à l'esprit. *Sampajañña* est le fait d'être alerte avec cela, d'être en état d'alerte par rapport à cela. Ainsi, le Bouddha décrit la façon dont nous devons produire un effort dans la méditation.

C'est comme le fait de tenir un oiseau : vous pouvez le tenir stupidement, en fermant le poing et alors, ou vous risquez de l'écraser, ou vous n'arrivez pas vraiment à le tenir, et l'oiseau va s'échapper et s'envoler. Mais si vous le tenez intelligemment, vous pouvez sentir la chaleur et la douceur de l'oiseau, en même temps que vous le maintenez pour qu'il ne puisse pas s'envoler ; mais vous le tenez avec douceur. Cela décrit *sati sampajañña*.

Ces deux qualités sont soutenues par les deux autres qualités : *vitakka*, qui est le fait d'amener quelque chose à l'esprit et qui va être le soutien de *sati*, du fait de le maintenir dans l'esprit, et *vicāra*, qui est le fait de pouvoir ressentir et qui va être le soutien de cet état d'alerte dont on a parlé : *sampajañña*.

Nous allons donc pratiquer en essayant de sentir toutes les parties douces de notre corps – comme l'intérieur des bras, des mains et de la poitrine – et de sentir ce qui circule.

Le principe général sera de trouver un bon équilibre, que ce soit en étant assis, debout ou en marchant, de façon à ce qu'à partir de cet équilibre, on puisse relâcher la forme. Relâcher la forme signifie relâcher tous les niveaux de tensions et de pressions dont vous n'êtes même pas conscient !

Il se peut que vous ayez des tensions au niveau de l'abdomen, de la poitrine, du cou, du visage, de la tête, et en particulier à la base du cou, juste à la jonction des épaules. Ce sont des endroits où se trouvent des tensions, des nœuds.

Il y a aussi d'autres parties du corps qui ne sont pas pour autant tendues, mais qui peuvent être des endroits où vous ne ressentez rien. Elles ont été hors service pendant tellement longtemps qu'elles ont été débranchées – en particulier le dos ! En fait, tout a été débranché, là-bas derrière !

### *Instructions pour la marche*

Lorsque vous marchez, il est important de faire en sorte que votre dos marche avec vous, que vous sentiez vraiment votre dos marcher, depuis le bas, au niveau des hanches, en remontant tout le long du dos, que votre marche ne soit pas juste un mouvement automatique.

Lorsque vous marchez, avant de commencer, prenez le temps de vous poser, simplement, de rester debout, de trouver votre équilibre et de vous dire intérieurement : « Je suis sur le point de marcher : que se passe-t-il ? » Plutôt que de partir dans une direction, vraiment vous poser et sentir ce qui se passe au moment où vous êtes sur le point de marcher. Peut-être pouvez-vous remarquer que votre énergie est immédiatement remontée dans la partie supérieure de votre corps, dans votre tête et votre poitrine, et que vous êtes, tête en avant, prêt à partir. Car c'est la façon dont on marche habituellement. On part en charge vers quelque chose.

Donc, vous arrêtez cela, vous débranchez ce comportement, et pour faire en sorte que votre corps marche, vous revenez à la conscience de vos jambes, de vos pieds, de vos hanches.

Puis, lorsque vous marchez, comme on le fait dans les exercices du matin, il vous faut bien prendre conscience de chaque pas. À un moment donné, tout le poids du corps va reposer sur une seule jambe et l'autre jambe sera complètement libre : à ce moment-là, il va y avoir une rotation des hanches qui fait que l'on va venir sur l'autre pied.

Vous êtes debout et vous prenez le temps de sentir un pied puis l'autre, puis vous sentez qu'une fois que vous avez pris votre équilibre sur un pied et que le poids du corps est sur ce pied, le mouvement va démarrer à partir des hanches, la jambe devient libre d'avancer. À ce moment-là, le poids va basculer, retomber sur l'autre pied et ainsi de suite.

La poussée de ce mouvement va venir depuis les hanches et faire tourner le corps pour amener la jambe en avant. Mais la jambe en question, elle, doit être vide. Si à un moment donné, vous interrompez le mouvement tandis que vous marchez, vous devez être capable de tenir en équilibre sur l'autre pied parce que tout le poids repose là.

Normalement, dans la façon dont nous marchons, nous voyons bien que c'est la tête qui marche et qui entraîne le corps et les jambes avec elle. Lorsque vous essayez, remarquez ce qui se passe.

Souvent, ce qui va se passer, c'est que vous allez voir vos mouvements instinctifs, une tendance à faire une sorte de contraction, une « contre-action », une contrebalance. Parce que si vous amenez l'épaule en avant, à cet instant, vous allez perdre l'équilibre.

En fait, le corps fait cela automatiquement, il n'y pense même pas. Mais il est bon d'en avoir conscience, de retrouver l'habitude de savoir, de sentir qu'on marche.

Lorsque vous amenez votre poids, que tout le poids du corps va être supporté par la jambe, il y a une sorte d'adoucissement qui se fait au niveau du genou, qui peut fléchir et qui agit alors comme un ressort. À ce moment-là le pied se réveille. Vous sentez que le pied va devoir prendre la pression, et c'est alors la cheville qui se réveille !

Quand vous commencez à marcher comme cela, c'est une expérience vraiment très plaisante ! C'est vraiment détendu et source de beaucoup de plaisir. On peut dire que c'est un peu comme une danse, et peut-être que vous aurez envie de vous y maintenir, de rester dans cette danse.

N'essayez pas de vous concentrer de façon rigide. C'est simplement lorsqu'une expérience est source de joie, de plaisir, que vous y demeurez naturellement. C'est pourquoi le mot concentration peut parfois prêter à confusion.

Lorsque vous arrivez à la fin de votre ligne de marche, vous restez debout – vous restez vraiment debout, pas dans l'attente de ce qui va se passer après, mais en prenant le temps de vous détendre, bien ancré. Vos pieds peuvent vraiment sentir le sol et tout est bien équilibré.

Une fois que c'est le moment de marcher à nouveau, cette petite lumière s'agite dans votre esprit et vous dit : « marcher ».

Alors, qu'est-ce qui va se passer ? Vous mettez votre poids, là, sur le pied – et ça va se passer comme ça n'est-ce pas ? Au moment où vous êtes sur le point de marcher, vous devez ressentir cette énergie de l'intention qui s'illumine d'un coup : « Ah ! Marcher ! » Mais vous ne pouvez sentir qu'elle s'illumine que si vous avez vraiment tout détendu.

C'est la raison pour laquelle, lorsque vous êtes debout, vous êtes tout simplement debout, en n'ayant absolument rien d'autre à faire, avec l'esprit complètement vide. Lorsque l'intention s'élève, alors vous pouvez réellement la sentir.

J'imagine que pour la plupart d'entre nous, parce que nous avons toujours deux ou trois choses à faire en même temps, un projet ou un autre, nous nous souvenons à moitié de quelque chose, nous sommes dans une préoccupation, il nous vient ce sentiment d'anxiété qui nous titille avec l'impression d'avoir oublié de faire quelque chose.

De ce fait, l'énergie est toujours maintenue dans cet état un peu agité, nous ne pouvons pas nous sentir clairs et alertes. Cela ne peut se passer si vous êtes dans un état de détente complète et si vous laissez les affaires du monde pendant un temps. Relâchez vraiment complètement, puis laissez s'élever, reprendre les choses... et à nouveau...

Si vous vous entraînez comme cela, chaque fois que vous utiliserez votre intention, elle sera claire, elle ira directement au but et sera libre de toute entrave. Sinon, votre intention sera toujours fatiguée, soumise à l'anxiété et pas très efficace. Même si vous souhaitez le meilleur, souhaiter n'est pas suffisant, il faut aussi qu'il y ait une capacité à agir, à mettre en forme, à actualiser.

Il y a une forme de ravissement particulier qui est liée à cela, et qui se manifeste par le fait que votre esprit est clair et libre de toute entrave, en même temps que votre corps est lui aussi clair et libre de toute entrave. Lorsque les deux sont conjoints, votre pensée va être également très claire.

Je vous recommande de vous entraîner de la sorte lorsque vous marchez. À partir du moment où, au niveau de votre corps, vous pourrez ressentir cet état de clarté, cela va se mettre en place également au niveau du cœur et – troisième étape – naturellement, les pensées vont également s'éclaircir.

*Nous allons faire une marche méditative pendant une heure.*



## La pleine conscience de la respiration

### *Instructions*

Il y a différentes étapes dans la respiration, notamment celle où le ravissement et l'extase se manifestent du fait d'aiguiser l'attention de l'esprit, tout en ayant le corps relâché. Cela va vous permettre d'amener à l'esprit quelque chose qui va vous aider à comprendre ou à ressentir l'élément eau présent dans votre corps.

Lorsque vous voyez une étendue d'eau ou un lac qui est très immobile, cela peut vous paraître une surface très solide, presque comme du verre, mais si vous y lancez une feuille, le lac va commencer à trembler ou à faire des ondes. C'est le type d'immobilité qui est présent lorsque le corps est en équilibre, lorsque les énergies du corps sont en équilibre. Ce sont les sensations qui ont un effet ondulatoire.

Il faut voir aussi que l'énergie du corps et l'énergie de l'esprit sont interdépendantes et qu'elles se rencontrent particulièrement au cours du processus de l'inspiration et de l'expiration. Si l'expiration est calme et équilibrée et que votre esprit est bien aiguisé et focalisé dessus, alors votre esprit va aussi pouvoir être équilibré et tranquille.

De la même façon, lorsque l'esprit est dans ce même état d'équilibre et d'aise, cela va avoir une influence sur la respiration qui va s'ajuster à cet état. C'est là l'effet très puissant de notre intention. L'intention de l'esprit a manifestement un effet sur le corps. Si votre esprit est dans un état de panique, votre corps va immédiatement le ressentir, de même qu'il va ressentir si l'intention dans l'esprit est calme, claire et bienveillante. Le point de rencontre se situe au niveau du processus respiratoire. Cela fonctionne ainsi, quelle que soit la façon dont on

l'aborde. Si c'est par le corps, on se concentre sur le fait d'avoir le corps en équilibre bien stable, sans pour autant être tendu, et de même si c'est par l'esprit.

Donc, vous vous établissez dans un équilibre et dans un état de bienveillance. À ce moment-là, lorsque ces deux aspects se manifestent, ils viennent se rencontrer et se révéler dans la respiration.

Il faut aussi garder à l'esprit ce que vous êtes en train de rechercher. Si vous êtes en train de porter votre attention sur le point de contact de l'air avec les narines, vous considérez que c'est la respiration – il y a là, c'est vrai, une vérité –, mais en fait, il faut voir que ce dont parle le Bouddha, c'est d'observer le processus de respiration dans l'inspiration et l'expiration, plutôt que de se focaliser sur un point spécifique. Il dit de vraiment porter son attention sur ce mécanisme de l'inspiration suivi de l'expiration, de sentir la différence entre les deux, et de sentir aussi qu'il y a ce schéma répétitif avec un rythme qui s'installe.

Puis, vous vous demandez : « Comment est-ce que je sais que j'inspire et comment est-ce que je sais que j'expire ? » Vous restez bien en contact avec ce qui se manifeste dans chaque mouvement, avec toutes les sensations qui sont plutôt comme un courant successif de sensations, de changements d'énergie.

D'une façon plus générale, on peut dire qu'il y a trois niveaux différents d'expérience que l'on peut discerner.

Le premier, c'est le mouvement qui se répercute au niveau de la forme, le mouvement d'étirement au niveau de l'abdomen, au niveau de la cage thoracique, un mouvement qui va s'imprimer au niveau de notre chair, de notre corps. Dans chacune de ces respirations se succèdent des sensations qui s'enchaînent et que l'on peut suivre ; et la souplesse, la flexibilité au niveau de ces sensations corporelles désignent l'élément eau qui est présent dans le corps. Cette souplesse est l'effet ondulatoire de cette sensation.

Le deuxième aspect est que vous pouvez ressentir l'élément air à travers les voies respiratoires alors que l'air pénètre en vous, le sentir plus particulièrement à l'arrière du nez et lorsqu'il pénètre dans la gorge. Ce type d'expérience, c'est comme si quelque chose était brossé ; et en même temps, c'est quelque chose qui enfle, qui gonfle au fur et à mesure. Cela commence de façon très subtile, petit à petit, ça enfle, et puis ensuite cela disparaît. Vous pouvez remarquer qu'au moment où

vous inspirez, l'air que vous inspirez est plus rude et plus frais, alors qu'au moment de l'expiration, vous allez le sentir plus doux et plus chaud. Ce sont effectivement des ondes de sensations qui s'amplifient et qui changent au fur et à mesure qu'elles se manifestent. Exactement comme lorsque vous soufflez à la surface de l'eau, il va y avoir là aussi des petites ondulations qui vont se manifester. Vous allez essayer de chercher cet aspect particulier de l'eau, présence qui se manifeste par ces mouvements ondulatoires et changeants, ce flot au niveau des sensations. Pour cela, votre attention doit être très aiguisée, mais pas tendue ; elle ne doit pas être figée, mais au contraire être très à l'écoute des subtilités de ces mouvements.

Le troisième niveau de l'expérience respiratoire peut parfois se manifester très tôt dans la pratique, ou parfois beaucoup plus tard, lorsque l'énergie se transforme, qu'il y a renversement du courant d'énergie. De façon évidente, au moment où vous inspirez, il y a comme un apport puissant d'énergie, et au moment où vous expirez, au contraire, un doux relâchement. L'énergie, elle aussi, nous fait également participer à une expérience ondulatoire, un peu du même genre qu'une vague : lorsque l'inspiration est forte, à ce moment-là, on la ressent comme une grosse vague, très forte, et quand c'est plus doux, c'est comme une vaguelette.

La façon dont on perçoit l'énergie au niveau de cet inspir-expir est beaucoup plus diffuse, parce que c'est quelque chose qui pénètre dans le corps tout entier ; mais en fait, c'est exactement ce dont il est question dans le principe même de la respiration, c'est à cela qu'elle sert. Au moment de l'inspiration, elle sert effectivement à donner un apport d'énergie à tout notre corps en amenant l'air frais, et en même temps à débarrasser notre corps des souffles viciés, du vieil air, à régénérer notre corps par l'expiration.

C'est à cet aspect qu'il faut être attentif, parce qu'à ces niveaux énergétiques, cela va être une expérience omnipénétrante, qui va se diffuser partout en nous et qui va créer ce sentiment de ravissement. Cela va avoir un effet sur la façon dont le corps se sent. Lorsque l'énergie se répand dans le corps, les perceptions corporelles vont être vivifiées, plus fines et plus légères.

Quand vous êtes malade et que votre énergie est très basse, alors vous vous sentez complètement à plat, lourd, avec une énergie très

terne. Quand l'énergie est libre, votre corps se trouve dans un état très énergétique, très léger, très efficace.

Au début, il va falloir porter votre attention sur ce point, et cela ne va peut-être pas se manifester d'une façon très démonstrative, mais de façon très légère. Il se peut qu'à la fin de l'inspiration, vous sentiez comme un léger ressenti d'élévation, ainsi qu'à la fin de l'expiration, d'une façon très subtile. C'est associé aussi au fait de ne pas contrôler, de laisser faire les choses.

Donc, à la fin de l'expiration, nous sommes dans un lâcher-prise, et à la fin de l'inspiration, nous nous autorisons à être remplis, nous nous laissons être remplis, sans contrôle. Ça aussi, c'est une qualité qui est délicieuse.

C'est un peu le défi de la méditation : comment faire sans faire, et comment réussir sans contrôler.

C'est déjà le fait de trouver son équilibre, l'équilibre corporel, et de voir s'il y a des tensions, de les repérer ; de voir également au niveau de nos comportements si l'on est tendu sur quelque chose, dans une résistance quelconque, ou en train d'essayer de vouloir forcer quelque chose. Puis, c'est de relâcher tout cela dans la respiration et réaliser que la respiration se fait d'une façon naturelle, sans que l'on ait besoin de faire quoi que ce soit pour qu'elle se fasse.

Il se peut qu'il y ait un lieu de votre corps où vous vous sentiez plus à l'aise : cela peut être au niveau de l'abdomen, de la cage thoracique ou au niveau du nez, mais où que ce soit, positionnez-vous dans ce lieu de votre corps où vous pourrez laisser faire les choses, les ressentir sans les forcer.

L'autre recommandation que je pourrais vous faire, c'est de respirer un tout petit filet d'air, d'essayer de réduire la quantité d'air que vous inspirez, de prendre juste ce dont vous avez besoin, car en fait, plus ce filet d'air va être fin, plus cela va vous aider à établir un calme et à rendre votre attention plus pointue et aiguisée. Ainsi, vous allez participer à tout le processus, tout le déroulement de la respiration dont le mouvement va devenir de plus en plus doux, de plus en plus fin. Cela ne va pas être une prise d'air forte, mais au contraire de plus en plus subtile, presque au niveau de l'immobilité ; cela va être un rassemblement d'énergie, une énergie qui va être contenue. Au fur et à mesure que cela va devenir de plus en plus paisible, vous allez en même

temps élargir votre conscience, ce qui va permettre aussi d'élargir le champ énergétique à l'intérieur de vous. Élargir le champ de conscience peut se faire tout en ayant le regard sur un point précis ; vous pouvez également élargir votre champ visuel pour élargir votre conscience.

J'espère que vous y trouverez du plaisir.



## Questions - Réponses

*Méditant : Est-ce que dans l'état de samādhi, le but est d'arriver à l'état où l'on n'a plus besoin de respirer – où l'on va au-delà de la respiration ; je me demande cela, car vous avez dit que la respiration devenait plus courte et que cela intensifiait l'effet.*

Ajahn : Effectivement, dans les textes, il y a la description des différents niveaux de *samādhi*, et il est dit qu'à un niveau très profond de *samādhi*, la respiration externe – en tout cas au niveau du nez et de la bouche – n'est plus nécessaire.

Cela, c'est vraiment un niveau très avancé – en fait, on peut dire que l'on ne va pas plus loin que cela en terme de *samādhi*.

Donc, si c'est à ce point que cela vous emmène, c'est vraiment très intéressant et très remarquable. Si ça se passe, c'est extraordinaire, c'est formidable, et à ce niveau-là, vous n'avez même plus besoin de savoir qu'en faire... si ça se passe !

Mais au niveau de la pratique, effectivement, il faut partir de là où l'on est et travailler avec le matériau qui est le nôtre, qui nous est propre, puis progresser à partir de là – mais vous n'avez pas besoin d'arriver au *samādhi* pour faire l'expérience de l'Éveil.

Ce qu'il faut aussi garder à l'esprit, c'est que le *samādhi* est un état raffiné de notre être, mais que ce n'est pas l'Éveil en tant que tel, et que lorsqu'on parle d'Éveil ou de Libération, l'Éveil, lui, va se produire à partir de la vision pénétrante au sein de n'importe quel état d'être, mais pas par l'attachement à un quelconque état quel qu'il soit. Il faut savoir que certains états de *samādhi* n'offrent pas l'opportunité de cette vision pénétrante : en fait, ils représentent plutôt, justement, une entrave, un obstacle, parce que l'expérience de votre être devient si raffinée, elle

devient si subtile que l'on en perd la référence. En général, ce n'est pas le problème auquel on est confronté.

*Méditant : Quand la qualité d'attention s'émousse, on a tendance à faire appel à la volonté pour maintenir cette qualité d'attention, mais ce n'est pas la bonne attitude, car cela met en tension. Comment peut-on jouer là-dessus ?*

Ajahn : Ce qui peut vous aider, c'est *dharmavicaya* - l'instant de reconnaissance ; au moment même où vous réalisez avoir perdu votre attention, c'est de vraiment être là, présent à ce moment, et ensuite de questionner : « Qu'est-ce que j'ai fait de mon corps ? Qu'est-ce que j'ai fait de ma respiration ? » et de revenir à cela.

Quand vous voyez votre attention qui est en train de s'éloigner, de rouler en bas de la pente, vous la rattrapez : « Hep ! Attends, qu'est-ce que tu fais ? Où est-ce que tu vas ? »

Vous pourriez effectivement réagir comme cela, ou plutôt lui demander : « Attends ! Attends ! Qu'est-ce qui se passe ? » et surtout : « Qu'est-ce que je suis en train de ressentir au moment où mon attention s'en va, comment est-ce que je me sens à l'intérieur, est-ce que je me sens un peu trouble, tendu... quel est mon état intérieur maintenant ? »

Dans ce lieu où elle s'est perdue, vous pouvez lui demander : « Mais où est mon corps ? Est-ce que j'ai encore un corps ? Est-ce que j'ai encore des sensations ? » Est-ce qu'il n'y a pas un moment où vous reconnaissez que vous êtes parti ? Il faut que vous attachiez plus d'attention à ce moment-là.

*Méditant : L'esprit, dans ses différents fonctionnements, est-il présent pendant le sommeil ?*

Ajahn : Oui, il est bien quelque part dans le sommeil. Ce qui se passe souvent, la nuit, c'est que votre énergie change, elle s'affaiblit ainsi que votre pleine conscience, qui est très faible à ce moment-là. Tandis que l'énergie retombe la nuit pendant que vous dormez, tout ce qui émerge, qui se manifeste est de l'ordre de *saññā* – souvenirs, empreintes.

*Méditant : Est-ce que l'on peut réussir à empêcher que le kamma se réalise ?*

Ajahn : Non.

*Méditant : Peut-on changer ce qui doit se réaliser ?*

Ajahn : Vous pouvez éviter les coups !

En d'autres termes, à partir du moment où il y a une intention qui a été lancée, il y aura un résultat. Ce que vous pouvez faire, c'est arrêter d'en envoyer un peu plus. On n'a pas forcément le résultat de tout ce que l'on a fait, mais pour ne pas avoir le résultat, il faut sortir de l'arène.

*Méditant : Faut-il mettre le kamma de côté ?*

Ajahn : Essentiellement, ce qu'on fait, c'est d'éviter la renaissance. Par exemple, on peut l'illustrer par l'histoire du meurtrier qui avait tué énormément de gens dans sa vie, mais qui avait réussi à transformer tout cela et à devenir un *arahant*.

Il n'empêche que, à partir du moment où il est devenu *arahant*, il devait tout de même, en réponse à ce qu'il avait fait auparavant, recevoir toutes sortes d'insultes, de critiques, d'abus de la part des autres. Cela se manifestait dans les faits, mais, en même temps, comme son esprit était libre, cela ne pouvait pas affecter son cœur.

En même temps, il faut se dire que si vous êtes un être humain, cela veut dire que c'est le résultat d'un bon *kamma*, donc il faut cesser de voir le *kamma* comme étant une menace continue.

Il y a certains résultats du *kamma* que l'on souhaite, parce que ce sont ces résultats qui vous mettront dans la bonne position pour atteindre l'Éveil.

*Méditant : Parlons-nous bien du kamma de cette vie – c'est-à-dire de la naissance du ventre d'une mère jusqu'à la mort dans un cercueil –, pas du kamma d'une autre vie ?*

Ajahn : Il faut voir que les *kamma* ont différents temps de maturation. Certains *kamma* arrivent à maturité très vite et d'autres très lentement ; donc, certains *kamma* vont avoir leur action au bout de vingt, trente, quarante années, alors que d'autres peuvent venir de vies précédentes.

Le fait même que vous soyez né ici, dans un pays prospère, en Occident, c'est déjà un résultat en soi, c'est déjà un signe.

*Méditant : Mais autant que je sache, le bouddhisme Theravāda ne croit pas en la réincarnation, à la réincarnation d'une vie dans une autre vie ?*

Ajahn : Non ! Non !

*Méditant : Comment se libérer des attachements, de l'ego, de la notion de « moi », de ce qu'on appelle « le cycle d'interdépendance » qui nous anime et nous fait agir d'instant en instant ?*

Ajahn : Il suffit de reprendre la base des enseignements du Bouddha, au moment même de son illumination, de son Éveil, où il a eu successivement plusieurs réalisations.

La première de ces réalisations a été justement la prise en compte de ses vies précédentes. La deuxième réalisation a été de voir que les qualités de ces vies reposent sur cette force du *kamma*. La troisième a été de voir que l'intention est le moteur qui va perpétuer ce *kamma*. C'est justement en purifiant cet aspect, ce *kamma*, que l'on peut se libérer de ce processus répétitif et continu. C'étaient ces trois réalisations qui ont fait qu'il a atteint l'Éveil.

Et ça, cela vient du Patron Lui-même !

*Méditant : Comment expliquer la continuité d'un soi, d'un ego, de vie en vie et comment briser la chaîne de la souffrance si la cause est dans une vie et la conséquence dans une autre ?*

Ajahn : Ce n'est pas l'ego qui se réincarne de vie en vie, c'est une sorte de courant sous-jacent composé de tendances, d'empreintes qui vont créer une forme, qui vont s'assembler en une forme qui va donner « Michel ». Une fois que les conditions ne sont plus là, cela va se désintégrer, et après, cela va être « Patrick », puis « Paul ». Les causes, ce n'est ni plus ni moins que cela : un assemblage de ces tendances, de ces empreintes qui vont s'assembler en une forme.

*Méditant : Donc, ce n'est pas une réincarnation.*

Ajahn : Non, ce n'est pas une réincarnation !

On pourrait plutôt parler d'un processus du devenir, qui fait que c'est plutôt un courant continu qui ne s'arrête pas. C'est pour cela que l'on parle de processus de devenir ; c'est à partir de ce courant sous-jacent

que des formes vont émerger, un petit peu comme l'écume qui émane de chaque vague qui s'élève.

*Méditant : Quand on meurt, l'énergie produite par l'activité physique et mentale, issue de la vie passée, va créer l'apparition de nouveaux phénomènes physiques et mentaux dans une vie à venir, ce qui n'a rien à voir avec la réincarnation.*

*Comment expliquer cette contradiction, parce qu'il n'est dit nulle part qu'il existe un esprit ou un soi qui flotte dans l'espace, cherchant à se réincarner quelque part ?*

Ajahn : Ce que fait « Michel » dans cette vie, c'est « Patrick » qui va en hériter dans sa prochaine vie ! C'est son problème. Vous pouvez le sentir dans votre méditation, où, à un certain niveau de surface, effectivement, vous pouvez percevoir vos structures de personnalité, mais, plus vous descendez dans la méditation, plus ces structures de personnalité vont se dissoudre et c'est là qu'elles n'auront vraiment plus prise sur vous, cela n'aura vraiment plus de sens, et c'est là que vous pourrez atteindre ce courant continu à partir duquel des formes vont émerger.

*Méditant : Voilà ce que je n'ai pas compris : il s'agirait de dire qu'on décède, et donc qu'on passe le flambeau, la flamme olympique au prochain ; on nous dit de faire attention dans cette vie-ci, car on prépare celle d'après.*

Ajahn : Parce que le prochain coup, il y aura toujours le ressenti du « moi » qui souffre, du « moi », même si le « moi » s'appelle « Patrick ». Parce qu'en fait, ce ne sont pas vraiment des structures de personnalité dont on s'occupe, mais de la souffrance elle-même. C'est cela qu'on essaie de dissiper et peu importe après, sous quelle forme elle va se manifester, et quel est l'ego qui va en souffrir, quel nom il va avoir, mais on essaie de vraiment venir toucher la base même du mécanisme de la souffrance.

*Méditant : Quelle est, dans ce cas, la différence entre « continuum » et « réincarnation » ?*

Ajahn : La réincarnation sous-entend qu'une forme karmique, qu'une forme qui a une incorporation — un corps — s'arrête à un moment donné,

et qu'ensuite on la fait revenir. Dans cette vie même, je ne peux pas revenir à mes trois ans, c'est fini, mais certaines tendances que j'avais quand j'avais trois ans continuent à se dérouler !  
C'est très embarrassant ! Elles ne meurent jamais !

*Méditant : Est-ce que les mondes affamés existent vraiment, ou est-ce que c'est une légende ?*

Ajahn : Je ne sais pas ! Dans certains quartiers de Paris, peut-être que c'est une réalité !

Ça fait partie de la cosmologie !

En même temps, il y a des gens qui ont des opinions très arrêtées par rapport à cela, et qui disent avoir eu l'expérience de ces lieux, de ces mondes, qu'ils peuvent en témoigner, que ces mondes sont le monde « des dieux », le monde « des esprits avides », etc.

Ce qui est important dans toute cette cosmologie bouddhiste, c'est de prendre les aspects qui sont bons pour vous, de façon à vous libérer de tout ce qui vous gêne, de tous vos obstacles et de vos entraves, c'est cela le point principal. Mais tous ces aspects, dont vous n'êtes pas trop sûr pour le moment, vous les mettez sur une étagère pour un temps, jusqu'au moment où, effectivement, ils pourront s'avérer utiles.

Vous pouvez en même temps les utiliser en comprenant quel est l'état d'esprit qui sous-tend ces mondes, par exemple le monde des *petā*, des esprits avides : vous pouvez comprendre qu'effectivement, c'est un état d'esprit affamé, avide, qui en veut plus, encore plus et toujours plus, et qui n'en a jamais assez. Donc, ce mécanisme-là, lorsque parfois vous pouvez le reconnaître en vous-même, vous dites : « Eh, attends une minute ! Je ne veux pas aller là ! »

*Méditant : Plutôt que de véritables lieux, est-ce que ce ne sont pas des états mentaux ?*

Ajahn : Oui, on peut le prendre comme ça. C'est ce que l'on peut dire de tout ça, ici aussi, c'est pareil.

*Méditant : À propos d'un enfant qui a été abandonné à la naissance et dont la vie a continué à mal se passer avec la mère adoptive, qu'en est-il d'un tel kamma ?*

Ajahn : Je ne sais pas ! Il y a deux aspects qu'il faut prendre en compte, il y a *kamma* et *vipāka*. *Kamma*, c'est la cause et *vipāka*, c'est

l'effet. Pourquoi cette personne se trouve-t-elle propulsée dans cette situation très déplaisante, je ne sais pas.

Ce qu'il faut bien savoir, l'aspect utile à retenir dans les enseignements sur le *kamma*, c'est que cela nous donne la possibilité de voir comment on peut prendre les choses en main, maintenant, pour les transformer, les changer, pour évoluer. Maintenant, comment en est-on arrivé là et qu'est ce qu'il y avait derrière ? Qu'est-ce qui va lui arriver demain ? Ce n'est pas notre problème. Ce qui est vraiment important, c'est comment on peut agir et changer les choses dans le présent.

C'est ce qu'on appelle les quatre impondérables, quatre sujets dont le Bouddha a dit : « Si vous y réfléchissez trop, vous deviendrez fou. » C'est trop complexe de s'attacher aux détails, c'est exactement comme regarder l'eau d'une rivière en se demandant : « De quel nuage l'eau qui est là est-elle tombée ? » Puis, de se demander : « Mais, l'eau qui est là et l'eau qui est là-bas, sont-elles différentes ? » Ce n'est pas possible de s'interroger sur l'eau qui tombe du ciel dans la rivière, de la rivière dans l'océan, ou bien de l'eau qui s'évapore dans le ciel ! On ne peut pas se demander d'où vient l'eau, de quel nuage !

*Méditant : Ce qui veut dire qu'il faut accepter que les choses sont comme elles sont ?*

Ajahn : Oui, c'est un début. Mais aussi accepter que les choses sont en perpétuel changement et qu'elles vont changer aussi en fonction de l'impulsion que vous allez leur donner.

La qualité de l'acceptation va jouer : si c'est juste une résignation, cette résignation va nous donner l'impression que nous sommes coincés et nous créer un état dépressif. Il faut vraiment faire attention à ce que l'on met dans ce terme « accepter ».

Si « accepter », c'est effectivement : « Voilà, les choses sont comme ça, je suis coincé il n'y a rien à faire. », ce n'est pas forcément bon. Mais si « accepter », c'est : « Voilà les choses sont comme ça, qu'est-ce que je peux faire, maintenant ? », c'est différent.

De la même façon, si vous êtes face à quelqu'un qui rencontre de réelles difficultés, que votre cœur s'ouvre et que vous éprouvez de la compassion pour cette personne, faites tout ce que vous pouvez faire pour l'aider, mais d'une façon très pragmatique, très directe, pour voir vraiment comment vous pouvez être un support, un soutien. Mais ne pas entrer dans des élaborations métaphysiques à propos de ce qui est bien

ou mal, ni dans des histoires de prédestination : simplement voir les faits. Mais il ne faut pas pour autant ne pas prendre en compte le malheur des autres, bien sûr ! Mais en même temps que l'on manifeste cette compassion, il est bon aussi de manifester un sentiment d'équanimité, c'est-à-dire que l'on fait tout ce que l'on peut, mais qu'après, ce que la personne en fera, c'est autre chose. Avoir de la compassion et ce sens d'équanimité en faisant tout ce que l'on peut, c'est ce qui importe, mais le résultat, la personne en fera ce qu'elle voudra.

*Méditant : Vous parliez de la prolifération des pensées qui peuvent arriver, comme ça, d'une manière très répétitive, avec un caractère quasi obsessionnel.*

*Pour les personnes qui ont ce caractère obsessionnel de manière malade, la méditation peut-elle leur apporter quelque chose ? Peuvent-elles prendre la méditation comme une thérapie ?*

Ajahn : Il faut être très précis et spécifique, et là, ce qu'il faut dire, c'est que la méditation ne marche pas pour tout le monde. Il faut voir aussi que dans le cas des personnes qui ont effectivement une structure pathologique, donc fragilisée, le problème au départ est qu'elles n'entreront pas dans la méditation. Ce que l'on essaiera de leur faire faire va alimenter encore et encore leur obsession, cela ne sera pas une méditation.

En fait, c'est aussi ce que nous faisons la plupart du temps : nous en sommes là, si ce n'est que pour beaucoup d'entre nous, à un moment ou à un autre, il y a une forme de sagesse qui va nous tomber dessus, qui va nous imprégner ; on va pouvoir mettre les choses en perspective, prendre un peu de recul : « Qu'est-ce qui se passe ? » et comprendre le mécanisme.

Pour d'autres personnes qui sont dans un état extrême, il y a bien trop de choses qui se passent, et elles n'auront pas la possibilité de prendre ce recul.

*Méditant : Même avec le temps ? Ce n'est pas une question de patience ?*

Ajahn : Il y a des gens qui sont fous. Il y a des personnes qui sont vraiment folles, qui n'auront pas cette capacité, c'est clair : patience ou pas, elles n'auront pas la capacité d'avoir accès à cela.

Dans le cas d'une personne qui n'a pas accès à la méditation, cela ne veut

pas dire qu'elle ne peut rien faire : on peut justement faire en sorte qu'elle essaie de cultiver les préceptes, ce qui va lui éviter d'entreprendre, d'agir d'une façon négative qui pourrait entraîner un *kamma* lourd.

Déjà cela, ce peut être en soi une bonne façon d'aider quelqu'un – cela ne veut pas dire qu'elle ne peut rien faire en dehors de la méditation.

*Méditant : Qu'est-ce qui fait l'interdépendance, qu'est-ce qui fait les conditions qui font l'interdépendance entre les êtres humains, et qui créent le kamma ?*

Ajahn : C'est vraiment quelque chose qu'il va vous falloir construire progressivement : le sujet du *kamma*, en soi, est un thème assez simple, par contre, tout le thème de l'origine de l'interdépendance est un thème tellement dense que le mieux est de l'aborder sous certains angles, de prendre certains aspects, et petit à petit d'entrer dans la compréhension.

Il y a déjà pas mal de malentendus ou d'incompréhensions qu'il faut clarifier par rapport à cette interdépendance. Clarifions déjà le fait couramment admis qu'il s'agit d'un cercle, le « cercle vicieux ». Ce n'est pas du tout une dynamique de cercle, mais plutôt comme un tissage, une toile où tout est inter relié.

De plus, le Bouddha n'a pas présenté une seule formulation, mais bien plusieurs formulations par rapport à ce principe d'interdépendance et de causes.

L'origine de l'interdépendance est un aspect qu'il faut replacer dans le contexte de la conditionnalité. C'est juste un aspect spécifique de la conditionnalité. Ce sont les trois conditions : « Si ceci ne se manifeste pas, cela ne se manifeste pas. », « Si ceci cesse, cela cesse. » et « Si ceci se manifeste, cela se manifeste. » L'effet n'est pas obligatoirement causal, mais conditionné : il y a une différence entre un mécanisme causal et un mécanisme conditionné. On peut dire que l'eau est une condition pour que la glace se forme, mais que l'eau n'est pas la cause de la glace, parce qu'il faut avoir l'eau, plus une certaine température pour produire de la glace. Dans ce principe de conditionnalité, il y a l'aspect inévitable : si « A » se produit, « B » arrive systématiquement, c'est inévitable. Mais, il y a un autre aspect : lorsque « A » est présent, cela pourrait être la condition pour « B », mais pas nécessairement – c'est de l'eau, cela pourrait être de la glace, mais pas nécessairement.

C'est pour cette raison que les liens ne sont pas inévitables et que vous pouvez commencer à voir les liens qui ne sont pas inévitables et les changer, commencer à les changer.

Dans le cas de ce verre d'eau, c'est nécessaire que j'aie ce verre d'eau pour boire, c'est une condition nécessaire, mais ça n'est pas inévitable que je boive. C'est à partir de du moment où vous comprenez ce mécanisme et où vous voyez cela que vous commencez à observer et à vous dire : « Si je bois cela et que c'est une source de souffrance, alors je ne le fais pas. » Dans cette séquence de facteurs d'origine interdépendante, il y en a certains qui sont nécessaires et d'autres qui sont inévitables.

Ainsi, dans ce contexte, s'il y a naissance, il doit y avoir mort, il va y avoir en fait vieillissement, maladie et mort – et ça, c'est bien sûr inévitable.

Mais lorsqu'il y a ressenti, il n'est pas absolument nécessaire qu'il y ait avidité. En même temps, l'avidité repose sur une forme de ressenti : pour qu'il y ait avidité, il faut déjà qu'il y ait ressenti, mais ça ne veut pas dire que tous les ressentis vont mener à l'avidité. Le ressenti ne mène pas forcément au plaisir ou à l'avidité, bien qu'il soit la base pour que cela se manifeste. De même que l'avidité ne produit pas forcément la saisie, bien que la saisie, elle, s'appuie sur l'avidité pour exister.

*Méditant : Et l'avidité va forcément produire l'ego ?*

Ajahn : Où est-ce que l'ego se situe dans cette origine interdépendante ?

*Méditant : L'Éveil est un état sans ego ?*

Ajahn : Mais il y a aussi des états sans ego qui ne sont pas l'Éveil.

*Méditant : Lesquels ?*

Ajahn : Psychose.

*Méditant : La disparition de l'ego, c'est la mort.*

Ajahn : Si l'on prend le sens du mot « ego » tel qu'il nous vient de la tradition psychanalytique, cela ne colle pas forcément avec ce que l'on conçoit dans la terminologie du *Dhamma*. Il faut faire attention à ce que l'on met dans le mot ego.

*Méditant : (Question partiellement inaudible sur le kamma.)*

Ajahn : Si l'on met de côté les notions d'ego et de soi et que l'on aborde le *kamma* simplement comme étant cette intentionnalité qui sans cesse se perpétue et qui crée des effets, on peut le voir se manifester dans notre vie et simplement appréhender cela.

Il va y avoir des bons et des mauvais *kamma*, mais l'important, c'est de vraiment le prendre comme une continuité d'intentionnalité qui produit ses effets.

Ce qui est important, le travail qu'il y a vraiment à faire, c'est de repérer cette intentionnalité et les résultats qu'elle produit, de vraiment en être le témoin le plus souvent possible.

Mais après cela, trop penser fait risquer de se perdre dans toutes ces notions d'ego, de soi, de futures vies : cela devient trop abstrait et cela risque de nous perdre.

**Ce qui est important, c'est vraiment de revenir à ce courant d'intentionnalité et à ses effets.**



## Connaître parfaitement

### *Enseignement du matin*

Nous nous rappelons que l'objectif de ce que présentait le Bouddha, c'était la compréhension, puis l'éradication de toute forme de souffrance et de stress.

Le Bouddha dit qu'il y a beaucoup de niveaux de connaissance et de compréhension, mais qu'ils sont relatifs et qu'ils n'ont pas la possibilité de permettre la cessation de la souffrance. L'habileté serait sans doute de partir de ce que nous savons et de savoir comment utiliser ces connaissances. La réalisation du Bouddha à travers la vérité de « l'Existence de la Souffrance », de « l'Origine de la Souffrance », de sa « Cessation » et du « Chemin qui mène à la Cessation » révèle l'insatisfaction toujours présente dans nos vies, cet élan permanent dans lequel nous nous trouvons pour combler cette insatisfaction.

Mais en même temps, la pleine compréhension de ce que le terme signifie, lorsqu'on dit « souffrance », n'est pas aussi simple, aussi générale. Il y a le degré d'ignorance, et c'est bien de cela qu'il s'agit lorsque l'on parle de souffrance.

À moins de savoir de quoi il s'agit, il est difficile de le prendre en compte et de l'abandonner. Il est vrai que nous connaissons certaines formes de souffrance, comme la douleur ou autres, font partie de *dukkha*.

Ensuite, le Bouddha a approfondi cette compréhension, il est allé un peu plus loin dans cette voie, en faisant référence au fait d'être « séparé de ce que nous aimons », d'être « en contact avec ce qui nous déplaît » et de « ne pas pouvoir obtenir ce que nous souhaitons » : cela aussi fait partie du mécanisme de *dukkha*. On se rend compte qu'il y a une

certaine quantité de stress dans le fait de posséder, qu'il y également une certaine quantité de stress dans le fait de vouloir obtenir et de s'approprier, de même que dans le fait de résister.

Mais c'est bien ce que nous faisons la plupart du temps. Nous essayons d'obtenir ce qui nous paraît agréable, de tenir à distance et d'éviter ce qui est source d'inconfort, ce qui nous déplaît, et de maintenir ce qui est source de plaisir pour nous. Il semble même impensable de pouvoir imaginer que cela se passe autrement.

Comment peut-on aller au-delà de cela ?

Vous pouvez changer tout ce que vous voulez – depuis les objets grossiers jusqu'aux états d'esprit raffinés – cependant, c'est toujours le même schéma. On peut arriver à des états élevés de l'esprit et apprécier cela pour un certain temps, s'y maintenir en laissant de côté tous ces états d'esprit plus grossiers. Mais il s'agit toujours du même mécanisme. Pour quasiment tout le monde, on ne sait pas comment cela pourrait être autrement.

On peut même se demander : « Le *nibbāna*, l'Éveil, la vérité ultime, qu'est-ce que c'est au juste ? » C'est juste une idée. Bien sûr, vous pouvez vous accrocher à une idée, c'est ce que l'on a tendance à faire en tant qu'être humain. Vous réalisez également que le fait de s'accrocher à des idées est aussi source de souffrance, surtout si vous avez l'idée, mais pas l'expérience. Alors, on se dit : « Oui, il y a bien le *nibbāna* quelque part, mais moi je ne l'ai pas. », ou encore : « Mon *nibbāna* est meilleur que ton *nibbāna*. »

À partir de là, à partir de ce qui est « bien » ou de ce qui n'est « pas bien » – la valeur de telle croyance par rapport à une autre –, vous allez commencer à établir toute une idéologie. C'est comme cela que vous entrez dans tous ces mécanismes religieux qui sont plus source de schismes et de violences qu'autre chose.

Mais que se passe-t-il quand vous commencez vraiment à réaliser la limite du principe de naissance et de mort ? Vous ressentez cela, et à ce moment-là, vous voyez que tout ce avec quoi vous êtes en contact va cesser à un moment donné.

Si vous êtes multimillionnaire, jusqu'à quel point pouvez-vous absorber de la nourriture chaque jour ? Combien de yachts pouvez-vous posséder ? Au bout d'un moment, vous avez eu tout cela... et alors ?

Quand on commence à en voir les limites, on se rend compte que cela ne peut pas être l'objectif ultime, et on se met à la recherche d'autre chose ; peut-être à la recherche de quelque paradis, de la vérité ultime, de quelque part où tous ces « trucs » n'existent pas, quelque part où je pourrais « être ».

Dans le bouddhisme, on vous dit : « Oui, vous pouvez effectivement désirer tout cela. », mais cela ne va pas vous satisfaire non plus. Parce que vous allez avoir la soif qui va se manifester, puis le désir et la saisie... et encore le désir et la saisie, le désir, la saisie... toujours le même processus qui se met en place. Mais en même temps, le Bouddha dit : « Oui, il y a un moyen d'arrêter la souffrance, oui, il y a un moyen d'arrêter cet élan d'agitation dans lequel nous sommes en permanence dans nos vies : on peut arrêter cela. » Et la façon de le faire, c'est justement de comprendre ce mécanisme du désir, de l'avidité et de la saisie qui se répète en permanence et de le lâcher, puis de vous demander : « Est-ce que c'est vrai ? Et que va-t-on obtenir si on fait cela ? »

Qu'allez-vous obtenir si vous ne le faites pas ?

Cela, vous pouvez très bien le savoir par vous-même. C'est ce que vous passez votre temps à faire : à ressentir ce désir puissant qui vous pousse. Puis, finalement, vous vous accrochez, et là cela devient bien solide... puis tout s'effondre, et il faut recommencer. C'est cela que vous obtenez.

Et vous commencez à vous dire : « Est-ce que cette action pourrait s'arrêter ? » C'est exactement ce qu'on est en train d'essayer de faire ici. C'est quelque chose de très simple, qui est vraiment comme une mise à nu. Sur le plan philosophique, cela peut être insatisfaisant. On peut se dire : « Et alors ? Et quoi ? Et puis quoi ? » Mais ne vous préoccupez pas de cela, ce n'est pas la bonne question. La question, c'est : « Comment y arriver, comment faire ? » Parce que là, il nous est demandé de passer systématiquement ce mécanisme en revue, à tous les niveaux d'expérience. On est dans le désir, on est assoiffé. Ensuite le désir et ensuite la saisie. Les choses demeurent, se matérialisent un temps et s'effondrent. Et cela se répète à différents niveaux de notre expérience.

C'est ce qu'on appelle une compréhension complète de la Première Noble Vérité.

L'origine de cela, la Seconde Noble Vérité, c'est cette sorte d'impulsion qui nous pousse. Pour affaiblir cette dynamique, lui donner

moins d'effet, il va nous falloir remettre en question la solidité des objets auxquels notre désir s'accroche, puis également remettre en question la validité des résultats et la structure même qui se constitue autour de cela. Nous commençons à reconnaître que les objets du désir reposent sur une certaine forme de ressenti, des ressentis qui sont agréables ou désagréables ou réconfortants, selon les expériences. Au moment où nous ressentons ce sentiment agréable, plaisant, qui est en lien avec le désir, nous pouvons nous reposer parce que justement, nous venons d'obtenir ce que nous souhaitions. Il y a donc un soulagement, mais en même temps, nous commençons à reconnaître que ce ressenti, bien qu'il puisse être très puissant, est très limité dans sa durée. Cela demande un tel effort, cela provoque un tel stress pour l'obtenir, pourquoi essayer ?

Alors, juste à travers cela, quelque chose a commencé à bouger, nous commençons à nous dire : « Pourquoi ne pas trouver des objets de plaisir ou de confort qui soient plus consistants, qui se maintiennent plus longtemps ? » parce que dans ce mécanisme de désir, c'est la meilleure chose que l'on puisse faire.

Pour faire simple et court, c'est un des aspects en relation avec le *samādhi*. Ce sens de stabilité que cela nous procure est plus utile que l'aspect de plaisir, car dans cette relative stabilité de l'esprit, nous allons pouvoir le percevoir plus clairement. Nous allons pouvoir avoir une compréhension plus complète de l'énergie, et ainsi, l'aspect d'ignorance qui est lié à l'énergie va pouvoir être dissipé.

Lorsqu'on parle de l'ignorance liée à l'énergie, on parle effectivement du fait que l'on ne voit pas que la tranquillité est beaucoup plus plaisante et meilleure que l'excitation, qu'en fait, cela va durer plus longtemps et que c'est beaucoup plus satisfaisant. Cette compréhension nous permet d'avoir un ressenti plus complet de notre plan d'existence, et ainsi, d'avoir un ressenti beaucoup plus développé. Ce fait même va diminuer notre appétit.

Tandis que l'esprit se calme, nous allons pouvoir reconnaître aussi que la dynamique de l'intention, de la volition, est un peu comme un coup qui nous propulse : le fait d'essayer d'avoir, d'essayer de maintenir, d'essayer de s'accrocher. On peut vraiment ressentir l'impact, ressentir la décharge. Donc, il y a un moyen de pouvoir détendre cela !

Dans le processus de la méditation et du *samādhi*, on se familiarise avec tous ces niveaux d'énergie, et peu à peu, on sait mieux comment les utiliser. On va savoir comment se mettre en retrait, comment procéder à une expansion, comment, au contraire, être très tranchant et aiguisé, comment faire de l'espace. On va savoir gérer toutes ces dimensions énergétiques. À partir du moment où l'on se familiarise avec elles, on va apprendre également à savoir les changer, à savoir les adoucir, les transformer, et à ce moment-là, la vie se déroulera avec plus de facilité. En fait, les énergies les plus courantes auxquelles nous sommes généralement confrontés sont les énergies qui sont en lien avec les émotions et avec les pensées. Ainsi, le simple fait de penser et de continuer à penser nous demande de l'énergie. Parce que pour pouvoir continuer à le faire, il nous faut rassembler toute une connaissance de concepts, les organiser ensemble, et en plus les traduire en français, c'est tout un travail !

Mais pour chacun d'entre nous, on voit bien comment cela se passe quand on commence à ruminer le passé, à avoir toutes sortes de plans pour le futur, et que cela tourne dans tous les sens : au bout d'un moment, on a envie que cela s'arrête. Si nous pouvons réduire cela, nous aurons un ressenti plus paisible, plus satisfaisant et plus complet.

Mais pour pouvoir transformer cela, il faut voir pourquoi on a besoin de penser sans cesse et remplacer le flot des pensées par autre chose. Parce que parfois, le fait de penser peut avoir une valeur stimulante, cela peut être une énergie de stimulation ; quelquefois aussi, le fait de penser peut vous donner une certitude, parce que vous avez vraiment réfléchi et que, maintenant, vous savez que c'est comme ça : c'est fini, il n'y a plus à y revenir.

Et ce n'est pas fini !

Cela va être fini pendant un moment, et après, il y a un autre élément qui va arriver, qui va remettre en question, parce que la qualité de la pensée, les pensées, ne peuvent pas recouvrir toute la dimension de l'être.

Il y a un troisième niveau d'ignorance, qui est le niveau lié à l'inconditionnalité, au *nibbāna* – à l'état au-delà de la mort – et justement, on en est ignorant parce qu'on n'est pas du tout habitué, conditionné pour cela.

Pour dire les choses simplement, cet état est exactement l'arrêt de tout le processus dont on parlait : le processus du désir et de la saisie. Mais en même temps, on ne peut pas forcer, parce que, aussi, penser de la sorte, cela s'insère dans cette dynamique. Simplement, il s'agit là d'une saisie conceptuelle. Lorsque vous contemplez le mécanisme de la pensée, cela fonctionne exactement comme pour les autres sens : il y a une idée qui vient, et ensuite, l'envie d'aller vers cette idée, puis de la saisir... mais elle disparaît, elle se dissout. On ne peut pas penser à quelque chose qui se situe en dehors de cette dynamique, puisque la pensée elle-même fait partie intégrante de cette dynamique.

C'est là qu'il va nous falloir une appréhension plus complète de ce que l'on entend par « connaître », par « la connaissance » qui n'est pas le fait de penser. Il peut donc y avoir un mode de connaissance qui ne passe pas par la pensée, qui est plus gnostique, qui est plus une connaissance directe.

Avec ce type de connaissance, on peut ressentir ou avoir conscience du moment où les pensées s'arrêtent. Ça, c'est quelque chose dont nous pouvons tous avoir conscience, voir que lorsqu'une pensée se déroule, à un moment donné, elle va s'arrêter, puis il va y avoir un temps, un espace, avant qu'une autre pensée ne reprenne. On va pouvoir voir cet intervalle qui se situe entre les deux et en avoir conscience. Mais en attendant, ce n'est pas possible de rester dans cet état, car le développement de notre connaissance n'est pas encore à maturité. C'est un peu comme un blanc : « Et alors ? Et puis quoi ? » On n'a pas vraiment de sentiment d'accomplissement en percevant cela. C'est pourquoi cet aspect spécifique doit être développé beaucoup plus entièrement.

Donc, la Troisième Noble Vérité peut être justement le fait de prendre en compte, d'avoir conscience qu'il y a un lieu où cette dynamique va cesser, où cette dynamique de désir-saisie va pouvoir s'arrêter. Cela doit être développé. Il ne suffit pas d'en avoir l'expérience : « Ah, ça y est, j'ai eu cette expérience ! » Non. Il faut vraiment l'étayer, la développer. Ainsi, vous pouvez vous dire : « Bien, oui, je suis capable d'être le témoin de mes pensées, de les voir venir et partir. » Mais en même temps, cela n'est pas suffisant. Il faut encore développer ce processus plus avant.

Parfois, les gens disent : « Oui, je peux voir mes humeurs, mes peurs, mes passions, ma colère aller et venir, j'en suis conscient, je suis

conscient de tout cela. » Mais en même temps, on peut se poser la question : « Pourquoi est-ce que cela s'élève ? » C'est bien, mais cela n'est pas complètement abouti. C'est bien de pouvoir être le témoin de ce qui s'élève au niveau de nos émotions, de nos humeurs, de nos pensées, mais en même temps, il faut aller plus loin pour voir comment on peut éviter qu'elles continuent de s'élever sans cesse. Le mode de connaissance, c'est vraiment d'acquérir de plus en plus un aperçu sur la façon dont s'enclenche cette dynamique de désir et de saisie, et savoir que cet aperçu peut être développé.

L'autre aspect, c'est la façon dont nous fonctionnons en réponse à quelque chose : ainsi, nous avons des expériences qui peuvent être soit joyeuses, soit tristes, etc. C'est quelque chose qui prend sa racine à un niveau beaucoup plus profond que la pensée.

Il est clair que nous n'aimons pas être en colère, ni triste, ni déprimé, qu'on préférerait vraiment être joyeux, gai et plein d'émotions positives. En méditation, on commence à se dire : « Oui, c'est vrai, c'est mieux d'être heureux que malheureux. » Mais en même temps, qu'est-ce qu'il y a de bon dans le fait d'être touché, d'être dans ce mouvement de propulsion quand on est touché par quelque chose ?

Pour la plupart d'entre nous, on se dit qu'effectivement, si on peut être touché par des sentiments de tendresse, par la sympathie, par un sentiment chaleureux, c'est quelque chose de bien. Mais ce qui est important, c'est de vraiment s'ouvrir totalement à ces expériences de façon à ce qu'elles puissent juste nous traverser, qu'elles puissent se manifester, se présenter et puis s'en aller.

Si nous contemplons notre plan émotionnel, nous allons nous rendre compte qu'il est très cahoteux, alors que notre véritable désir, c'est de nous trouver dans un lieu où nous pouvons ressentir du contentement.

Peut-être que « contentement » a une résonance un peu tiède pour vous, et que vous préféreriez entendre parler « d'accomplissement » ou bien « d'épanouissement », en tout cas, d'un lieu où vous n'êtes pas sans arrêt en train de sauter sur des cahots.

Un des objectifs de la méditation est justement de tranquilliser tout cela jusqu'à ce qu'on arrive à un stade où l'on touche le point d'équanimité, où l'esprit est à niveau. L'équanimité n'est pas une forme

d'indifférence ou d'ennui, elle peut être plutôt comparée à un lac qui est très tranquille, très immobile, mais néanmoins totalement vivant.

Même si le degré de plaisir est extrêmement atténué, extrêmement affiné, ce qui va compenser cela, c'est notre niveau de stabilité. À force de continuer d'observer, de tamiser, de passer au crible nos expériences, dans cette stabilité de l'esprit, on va voir qu'on peut y déposer, y relâcher toutes ces formes d'agitation.

C'est de cela qu'il s'agit lorsque je parle de compréhension complète au niveau énergétique, c'est-à-dire qu'il y a une prise en compte globale de notre état énergétique, et qu'il peut être beaucoup plus équilibré, beaucoup plus posé, lorsque nous utilisons notre énergie pour aller dans une direction, dans un sens précis.

Mais pour arriver à cet état d'équilibre, il va nous falloir également utiliser beaucoup d'intelligence émotionnelle. Il ne s'agit pas d'entrer dans un état d'hébétude, mais au contraire de faire preuve de beaucoup de finesse et de discernement en voyant ce qui se passe dans tous nos enjeux émotionnels. C'est ainsi que l'équanimité est considérée comme l'un des facteurs d'Éveil. C'est en fait le facteur final.

On a en premier « la pleine conscience », puis « l'investigation », en troisième « la persévérance », ensuite « le ravissement », « la tranquillité », « la concentration » et enfin « l'équanimité ».

Le Bouddha a dit : « C'est tout ce que vous avez besoin de développer en terme de conscience. Tout ce que vous avez à faire, c'est de développer votre conscience de la sorte. »

À partir du moment où l'on a la capacité d'observer et d'être témoin, à ce moment-là, on peut dire qu'on développe ce niveau de pleine conscience : on développe un degré, un aspect qui est formidable, mais cela n'est pas la fin de l'histoire. On peut dire que c'est la porte d'accès, car pour pouvoir développer les autres, il nous faut déjà établir cela, et ensuite faire que la pleine conscience se livre à une investigation qui soit sans cesse en train de questionner les processus mentaux. Cette répétition incessante fera que l'on va vraiment changer les schémas énergétiques de l'esprit.

Mais qu'il s'agisse de pensées, qu'il s'agisse d'émotions, qu'il s'agisse de nos appétits sensoriels, c'est toujours la même dynamique qui va se mettre en place, celle de la bouche ouverte, la bouche qui s'ouvre, qui

saisit, attrape, referme. Et finalement, les choses vont s'effriter... et de nouveau, c'est encore et encore la même dynamique !

La présentation complète de ces sept facteurs repose sur cette dynamique, et si vous arrivez à changer la dynamique, vous arrivez à inverser les choses. C'est pourquoi une compréhension intellectuelle de ces processus est utile, bien sûr, mais elle n'est pas suffisante. En travaillant directement sur la dynamique énergétique du désir-attachement, on peut effectivement arriver à un niveau de connaissance qui soit libre de cette dynamique désir-saisie, désir-attachement. Là encore, on va éprouver une certaine frustration tandis que nous essayons de trouver le mot pour cela. Quelques-uns des adjectifs qu'on lui attribue, c'est : « stable » ou « paisible ». Cela n'est pas en train d'aller et venir. Donc, vous guettez le lieu où peut se manifester ce signe particulier, où effectivement cela peut être plus « stable », se maintenir.

Lorsque vous commencez à avoir une expérience directe, personnelle du *kamma* en tant qu'intention – le *kamma* en tant qu'intention est ce qui se passe maintenant – alors, vous réalisez que vous avez à stabiliser cela parce que c'est le point, la source, l'impulsion : c'est cela l'intentionnalité. Au premier niveau de cette intentionnalité, il va vous falloir vous appuyer sur des objets qui vont être plus stables. Alors, l'esprit va être plus stable et votre niveau de conscience va pouvoir s'affiner, vous allez pouvoir ressentir effectivement l'intention elle-même, qui se manifeste comme une sorte de poussée et vous pourrez l'abandonner, vous pourrez lâcher prise.

On peut dire que c'était une sorte de raccourci, de vue générale du processus d'Éveil. C'est seulement pour que vous en voyiez le déroulement général et pour que chacun puisse avoir accès à ses propres ressources ; c'est aussi pour pouvoir commencer à reconnaître où se trouvent nos compulsions et nos habitudes les plus ancrées, de façon à travailler sur elles.

D'une certaine façon, les deux fonctionnent ensemble. Le fait de réduire nos entraves, nos obstacles, permet aux facteurs d'Éveil de se renforcer, et c'est aussi le renforcement des facteurs d'Éveil qui va être la cause de la réduction des entraves et des empêchements.

Lorsque vous pratiquez, vous essayez de voir les forces de votre esprit et où se trouvent ces forces ; vous essayez de voir les différents aspects qu'il vous faut prendre en compte, mettre au défi, adoucir ou renforcer ou abandonner. Et vous équilibrez tout cela.

*Nous allons maintenant méditer en marchant pendant une heure.*

## Sortir des sentiers battus

### *Enseignement du soir*

Lorsque nous pratiquons la méditation, nous sommes dans un processus d'Éveil, dans le sens où nous procédons à une investigation, à une enquête ; cela nous amène à des expériences très spécifiques et personnelles. On peut parler du *kamma*, on peut parler de la malveillance, on peut parler du doute, on peut parler de toutes sortes d'aspects abstraits. Mais au niveau individuel, tous ces facteurs vont se présenter sous une forme très personnelle, parce que fondamentalement, toute méditation consiste à se focaliser sur l'esprit, sur *citta*.

Une autre façon de se référer à cet esprit, à *citta*, c'est la façon dont nous ressentons, dont nous percevons le soi. On peut dire qu'il y a toujours cette impression continue de soi qui est présente à chaque instant. C'est une expérience spécifique.

Tandis que l'on médite, ce qui se manifeste, ce sont des pensées. Ces pensées sont en lien avec notre esprit personnel, en tout cas elles ont vraiment une saveur personnelle. De même, toutes les émotions, les humeurs ont cette saveur personnelle. L'astuce, dans la façon de gérer tous ces aspects, c'est de transpercer leur apparente qualité personnelle. Cela correspond à des moments spécifiques et non à une description générale de ce que nous sommes.

Donc, il faut revenir à ces expériences mentales, à cette qualité spéciale – qui est une certaine forme de pouvoir, de force ou de pression, d'intensité – dont vous allez faire l'expérience dans certains de ces états mentaux.

Quels types de réactions vont apparaître là-dedans ? Vous essayez de porter votre attention sur ce point, et en même temps, vous gardez une

qualité de conscience – qui est la réponse à cela sans que vous vous y impliquiez – un type de conscience très ouvert et très stable. Ce à quoi on s'entraîne, c'est justement à renforcer, à cultiver cette qualité de conscience.

Ce que l'on semble expérimenter, ce sont des états mentaux répétitifs, c'est-à-dire que vous vous trouvez face à quelque chose qui vous paraît très familier, vous êtes en terre connue : « Ah oui, tiens, c'est encore moi ! » Si vous avez un ressenti d'une problématique qui correspond à votre histoire personnelle et qui peut être de tout ordre, qui peut être un problème avec l'irritabilité, avec l'anxiété, avec la dépression, avec toutes sortes d'aspects, mais en lien avec votre histoire personnelle, cela semble barrer la route de la méditation. Mais en fait, c'est complètement au centre du chemin, du cheminement de la méditation. Ce sont les aspects qu'il vous faut affronter.

C'est justement lorsque vous allez pouvoir prendre en compte ces expériences et ne pas les considérer comme étant personnelles – n'appartenant pas spécifiquement à une entité – que vous allez pouvoir vous en libérer. Ainsi, lorsque l'énergie qui renfermait ces schémas peut se libérer, se relâcher, vous allez vous sentir beaucoup plus détendu, beaucoup plus relâché, beaucoup plus ouvert.

Le nom que l'on donne à tout objet de l'esprit, quel qu'il soit, c'est *dhamma*.

Tous les *dhamma* sont de nature composée. En général, cela comprend un ressenti, qu'il soit agréable ou désagréable. Ensuite, il y a un signe ou un sens, une signification. Puis, il y a l'aspect de la dynamique – de ce qui les pousse, la façon dont ils se mettent en mouvement, s'ils tournent sur eux-mêmes, s'ils avancent...

Nous expérimentons de différentes façons ces *dhamma* dans notre esprit : soit ils s'élèvent, soit ils viennent comme un flash, soit ils s'enfoncent. Ils ont leur mode de fonctionnement, ils ont des schémas particuliers. Les schémas, les pistes qu'ils utilisent pour se déplacer s'appellent *saṅkhārā*. Par exemple, cela peut être de l'ordre de la peur. Quand on expérimente l'objet mental qu'est la peur, sa signification se manifeste simultanément : « Je ne peux pas faire face ! » On est d'abord submergé, pris de court, puis il y a comme une sorte de poussée, poussée qui va laisser une trace d'énergie : cette trace, c'est un *saṅkhārā*. Parfois, on peut le sentir monter en vrille, ou au contraire, cela peut

provoquer un sentiment d'être totalement figé, gelé, piégé, où l'on se sent coincé. Ou alors, on peut avoir le sentiment de s'enfoncer, de se sentir couler, ce qui va laisser une trace particulière.

C'est assez évident lorsque vous êtes déprimé par exemple ; quelle trace pensez-vous que cela va laisser ? Vous pensez que cela vous fait rebondir ? Vous pensez que cela vous donne l'impression de flotter ou de voler ? En fait, cela va être un mouvement en spirale descendante, jusqu'au moment où vous allez sentir toute votre énergie qui vous abandonne.

Tout ce tracé, ce mouvement, c'est le *saṅkhārā*.

Le résultat de ces *saṅkhārā*, de ces schémas, c'est qu'ils correspondent tout à fait à « mon » histoire secrète. Il y a une histoire publique, qui est révélée : « Je suis né tel jour, dans telle ville, j'ai fait des études de géographie dans une université, j'ai été marié, etc. » Ça, c'est l'histoire publique. Ensuite il y a l'histoire privée.

Et l'histoire privée, l'histoire secrète, c'est vraiment là où s'exprime le *kamma*. Le *kamma*, c'est l'accumulation de ces *saṅkhārā*. Ce n'est pas juste des événements extérieurs, mais c'est ce mouvement et ces schémas qui se mettent en place. C'est cela le *kamma*.

Le mouvement lui-même est *kamma*, et ensuite le résultat, *vipāka*, c'est l'empreinte, les traces que cela va laisser. Dans notre vie, nous faisons des centaines de choses par jour : nous allons conduire la voiture, nous allons éplucher les légumes, préparer à manger...

Mais, le *kamma* qui va être signifiant, c'est celui qui va permettre de vous former une impression de vous-même. Cela correspond vraiment à cette impression la plus intime de vous-même, la plus privée, celle avec laquelle vous vivez. Cela détient différentes qualités, car il ne s'agit pas juste d'un schéma, mais de nombreux schémas. Ces schémas sont ceux dont la signification, le sens nous auront vraiment touchés. Il y a certaines formes de significations qui vont nous affecter profondément et provoquer notre mise en action : ce sont elles qui vont laisser les plus fortes traces. Ensuite, on va fonctionner en accord avec ces *saṅkhārā*.

Par exemple, quelqu'un qui est un voleur : on dit de lui qu'il est un voleur, mais il est vraisemblable que la majeure partie de sa journée est passée à faire autre chose qu'à voler. Il va se brosser les dents, faire son

café, préparer son repas, il va faire toutes sortes de choses qui ne sont pas en lien avec le fait de voler.

Mais en même temps, il a aussi l'esprit d'un voleur. Lorsqu'il va regarder autour de lui, qu'est-ce qu'il va voir ? Il va immédiatement repérer des choses qui ont de la valeur, qui sont intéressantes à voler ; parce que c'est cela qui a du sens pour lui.

Dans un dicton, on dit que lorsqu'un voleur rencontre un saint, la seule chose qu'il voit, c'est la poche de ce saint homme. Il ne va absolument pas remarquer le halo au-dessus de sa tête, ni même entendre ses paroles. Ce qu'il va regarder, c'est sa poche.

C'est ainsi que fonctionne le *saṅkhārā* qui va donc établir un schéma et qui, ensuite, va créer une tendance dans l'esprit ; l'esprit prend acte des choses en accord avec cette tendance particulière. Lorsqu'on parle de *saṅkhārā*, on parle aussi de tendance karmique. Donc, même si ce voleur passe la plus grande partie de sa vie à ne pas voler, malgré tout, c'est cet aspect-là qui va être le moteur au niveau de son *kamma*.

Il y a une histoire célèbre de l'époque du Bouddha : on lui posait une question sur les résultats du *kamma*. Et la personne lui demanda : « À chaque fois qu'on agit, est-ce qu'on hérite de ses actions ? » Le Bouddha répondit : « Non, vous n'héritez pas de ces actions, vous héritez du résultat de ces actions. »

C'est là le point important, parce qu'il y a énormément d'actions qui ont très peu de résultats. Vous allez couper des carottes tous les jours, mais cela ne va pas vraiment avoir beaucoup d'effet sur vous, cela ne va pas vraiment laisser une impression forte dans votre esprit. Mais par contre, si vous vous livrez au fait de voler ou bien à celui d'assassiner quelqu'un, même si vous n'allez assassiner quelqu'un qu'une fois par an, cela risque de laisser des traces !

C'est cela qui va demeurer, parce que l'effet de ce *saṅkhārā* est absolument phénoménal, c'est vraiment une poussée très forte ! Et la trace qui va être laissée va être littéralement creusée, sculptée à l'intérieur de l'esprit.

Là, le Bouddha dit : « Oui, mais on peut sortir de cela, il peut y avoir rédemption. Pour ce faire, il va falloir aller au lieu même de l'empreinte en pleine conscience. » Et avant tout, il va falloir être très clair avec vous-même, être vraiment sûr que c'est une action que vous voulez totalement

éradiquer, dont vous voulez vraiment vous débarrasser. Étant donné que vous allez prendre en compte cette trace, il va falloir y porter toute votre attention, développer une conscience totale et également y amener certaines qualités comme l'amour et la compassion.

Ce qu'il y a de certain, c'est que la pleine conscience va vraiment être absolument indispensable. Il va falloir avoir de la concentration, et justement voir, avec toute votre attention, ces *dhamma* et ces *saṅkhārā*, en les abordant sans montrer aucun jugement, sans montrer de parti pris d'aucun ordre.

C'est en faisant ainsi que vous allez maintenir une énergie différente en relation avec ces *saṅkhārā*. C'est ainsi que les schémas vont commencer à pouvoir changer. C'est de cette façon que l'on transforme ces *saṅkhārā*, qu'on a la possibilité de vraiment les éliminer, les transcender. C'est cela qui permet aux êtres humains d'atteindre la Libération.

Mais pour cela, il faut vraiment que vous effectuiez une rencontre avec vous-même, qui soit très spécifique et très personnelle.

Nous pouvons remarquer – que nous sentions des schémas de peur, d'aversion, d'inquiétude ou tout autre schéma – tous ces différents *dhamma* présents en nous.

En même temps, il faut voir qu'ils font tellement partie de notre histoire personnelle, tellement partie de nous que nous aurons tendance à ne pas vouloir les prendre en compte et à les mettre de côté en disant : « Non, pas encore ça ! Ça n'a rien à voir avec le bouddhisme, ce sont juste mes histoires. Le bouddhisme, en fait, c'est la pleine conscience sur la respiration, c'est de pouvoir tenir la posture les jambes croisées. C'est ça le bouddhisme ! » De ça, on peut dire que, d'une certaine façon, c'est « le mobilier du bouddhisme ».

Mais en même temps, il va falloir découvrir qui est assis sur la chaise. Parfois, cela peut prendre un certain temps avant même de savoir cela. **Parce que les conséquences de l'ignorance sont justement de ne pas voir, de ne pas ressentir et de ne pas être en contact avec ces aspects intimes des *saṅkhārā*.**

La plupart du temps, nous n'avons pas le temps d'être en notre propre compagnie et nous pouvons penser que cela n'a pas d'utilité. En fait, il y a toujours tellement de travail à faire, et qui est plus important

– il va falloir traire les vaches, s'occuper des enfants... plein de choses ; nous nous mettons toujours de côté parce qu'en priorité, il faut faire les choses. Le fait de mettre de côté devient aussi une sorte de schéma : « Parce qu'il faut faire cela, parce que des choses sont à faire. » Même lorsque nous méditons, nous nous mettons de côté parce que « Il faut faire de la méditation. » Et cette façon de mettre à part, de mettre de côté devient une autre forme de schéma.

Ce qui est vrai, aussi, c'est que rassembler tous ces aspects de nous-mêmes va prendre du temps : certains de ces aspects que nous aimerions avoir abandonnés, en fait, nous les avons mis de côté depuis tellement longtemps ! Cela va prendre du temps, aussi, parce que le plus souvent, nous sommes dans le processus de la pensée et que la pensée, c'est un processus d'abstraction qui nous coupe du contact avec nous-mêmes.

Qui plus est, la pensée est également en relation avec tous les aspects du « faire », toutes les choses que l'on a à faire dans notre vie. Cet aspect du « faire » devient prépondérant, et d'un coup devient notre véritable histoire ; ce sont les choses que « je » fais : « Je suis professeur, je suis mécanicien, je suis ceci, je suis cela, je gagne tant de milliers d'euros par an... » On se définit ainsi. Mais à partir du moment où l'on médite, alors tous ces aspects de notre histoire publique n'ont plus beaucoup de prise sur nous, cela n'a plus beaucoup de sens parce qu'on n'est pas là pour ça.

C'est alors que « l'histoire secrète » commence à parler. Mais en fait, c'est une bonne chose, parce que c'est exactement ce à quoi il nous faut être confrontés, c'est ce qu'il nous faut affronter, aborder. Parce qu'une des expressions de la Libération, c'est justement la cessation de ces *saṅkhārā*. À ce moment-là, vous êtes arrivé à la fin de votre histoire.

Il est absolument vital d'arriver à la fin de votre histoire, et il est important d'en éprouver le ressenti. C'est là tout le processus de l'Éveil pour lequel la méditation vous vient en aide.

Se souvenir aussi que nous ne sommes pas ici pour devenir de bons méditants. Nous ne sommes pas de bons méditants comme on peut être un bon professeur ou un bon mécanicien. Cela ne fait pas partie de la liste des choses qu'il nous faut effectuer convenablement, bien faire. Mais c'est là pour nous servir, pour nous éveiller. Une fois que vous avez calmé les niveaux du « faire » et du « penser » – comme les agitations concernant le futur et le passé, tout ce bagage qui nous sort des rails –,

vous commencez à ressentir plus directement ce qui se passe dans votre esprit, au niveau de *citta*. Alors, vous pouvez commencer à ressentir ces schémas quand ils s'élèvent. Parfois, ils sont cachés derrière un autre sujet, un peu comme lorsqu'on se dit : « Oui, je me sens comme ça à cause du climat, à cause de ma santé, de mon cousin, de la nourriture, de la personne qui est assise à côté de moi. » Il y a quelque chose qui agit en déclencheur.

Mais c'est intéressant, lorsqu'il y a un souvenir spécifique, une expérience particulière qui d'un seul coup devient tellement importante qu'elle envahit complètement votre esprit : elle est là, face à vous, vous ne pouvez plus voir que cela, rien d'autre, comme si elle vous dévisageait. C'est ce qui est intéressant.

C'est ce qui se passe dans la vie monastique, parce que dans la vie monastique, vous n'avez pas vraiment de futur, vous n'avez pas vraiment de profession, d'enjeu, rien derrière quoi vous cacher. La vie tourne autour de la façon dont, effectivement, vont s'élever des émotions, s'élever toutes sortes de schémas, ou de la façon de réagir à des sujets qui en fait sont plutôt anodins, qui ne sont pas des sujets très importants, a priori. C'est ainsi que s'élèvent des sentiments de jalousie ou l'impression de ne pas être pris en compte, ou des choses de cet ordre.

Ce qui est intéressant, c'est qu'il y a une sorte de lutte entre nous pour savoir quel est celui qui va pouvoir utiliser la tronçonneuse, par exemple ! On a une tronçonneuse, et en général il y a quelques moines qui savent comment l'utiliser. Mais un jour, une nonne lorgnait sur cette tronçonneuse et elle voulait l'utiliser. Et donc, là : « Tu ne peux pas utiliser la tronçonneuse. C'est un objet d'homme, c'est une scie pour un homme ! »

D'un seul coup, cette politique liée au « masculin-féminin » ressortait autour de cette histoire de tronçonneuse. On pouvait voir la façon dont cela se déroulait entre cette femme qui voulait vraiment arriver à avoir ce truc – et qui va y arriver – et l'homme qui disait : « Ah, les femmes ! Elles sont toujours en train de vouloir prendre notre rôle, elles sont toujours obligées de vouloir tout prendre ! » Et cette femme répondait : « Non, on ne veut que l'égalité ! On veut seulement la même chose ! » Donc, là, c'étaient des morceaux choisis plutôt drôles, des histoires secrètes, qui se déployaient autour de ce petit événement.

Il y a aussi toutes les expériences qui sont liées au fait d'être en groupe et qui, évidemment, apparaissent dans le contexte monastique. Dans les groupes, il y a souvent un *saṅkhārā* d'anxiété qui est généré, qui est de ne pas être aussi bien et aussi bon que tous les autres. C'est ce genre de choses qui arrive souvent dans les monastères où les moines vont vouloir se prouver à eux-mêmes qu'ils sont aussi bien, aussi bons que les autres.

Il y a cet aspect où l'on ne veut pas avoir l'air nul, mauvais. Nous voulons avoir l'air « cool », sembler être quelqu'un de solide, qui est dans une attitude défendable, et en même temps, il est évident qu'aucun de nous n'est si cool et si solide que ça ! Quant au processus, lui, il est plutôt chaotique. En général lorsque les gens disent : « Comment vas-tu ? », vous répondez : « Je vais bien ! Tout va bien ! » Si vous prenez en compte l'expérience de devenir le centre d'intérêt de cinquante personnes qui vous regardent – même cinquante amis –, là, il y a une sorte d'appréhension. Mais quand d'un seul coup tout le monde attend que vous disiez quelque chose, là vous êtes immédiatement saisi par une grande anxiété. Je pense que c'est vraisemblablement la plus grande des peurs pour la plupart des gens : avoir à parler en public. C'est le genre d'expérience à laquelle nous sommes confrontés dans la vie monastique.

C'est ainsi que, même pendant la méditation, nous pouvons devenir de plus en plus névrosés, parce que tous ces schémas commencent à remonter dans notre esprit. C'est ainsi que nous voulons tout contrôler, prouver que nous pouvons faire aussi bien que la personne d'à côté ; c'est ainsi que nous essayons aussi de nous accrocher à notre territoire, à ne pas lâcher prise de notre territoire.

L'idée de la méditation, c'est de faire face à tous ces aspects qui se manifestent : il s'agit bien de votre vie, c'est en train de se déployer dans votre vie même, il vous faut les affronter, y compris d'ailleurs tout ce qu'on appelle les tendances latentes.

Ainsi, il y a ces tendances latentes, dont nous n'avons même pas connaissance, qui d'un seul coup émergent apparemment de nulle part, mais qui en fait étaient comme enterrées, et dont nous ne soupçonnions même pas l'existence.

La première personne de ma vie qui m'a dit qu'elle aimerait bien me tuer, c'était un moine bouddhiste. Il avait déjà la hache à la main ! C'était pourquoi, pour quelle raison ? C'est parti simplement du fait que tous les matins nous devons faire un périple pour la quête de nourriture

et nous marchons l'un derrière l'autre. Il devait marcher derrière moi, et apparemment, je marchais beaucoup trop lentement pour lui ; au bout de quelques semaines, ça l'a rendu absolument fou, au point de vouloir me tuer.

Au cours de notre vie, tous ces aspects doivent sortir, être mis à nu, mais évidemment, c'est très inconfortable, c'est décevant pour nous-mêmes et très désagréable, mais nous devons y être confrontés.

Justement, que se passe-t-il pour vous, au niveau de votre expérience, lorsque vous participez à une retraite, que vous avez cessé de « faire », que vous n'êtes plus, a priori, préoccupé par le passé ou le futur et que remontent tous ces vieux schémas latents, toutes ces vieilles tendances latentes – dont vous aviez, peut-être ou non, conscience ? Peut-être est-ce du même ordre que de vouloir être fort, de vouloir continuer à faire les choses, de faire preuve de diligence et de montrer que vous pouvez faire les choses.

Il y a aussi le fait de se dire que vous êtes le pire des méditants, que le pire des méditants de cette assemblée, ça ne peut être que vous ! Qui est le pire des méditants ici ? Devinez ? « Tout le monde a l'air vraiment bien, affiche un air serein, semble presque arrivé au but, mais alors, moi ! »

Voilà peut-être un schéma. Mais le schéma, cela peut être aussi l'évocation de toutes les choses que vous aurez à faire lorsque vous rentrerez à la maison, et d'un seul coup, tout cela devient très important pour vous. Ou bien, cela peut être le souvenir d'un événement, de quelque chose que quelqu'un vous a fait il y a cinq ans par exemple ; vous commencez à ressentir soit de la culpabilité, soit du regret, ou encore de la colère par rapport à cet événement passé et vous vous dépêchez de mettre cela de côté.

Vous les mettez de côté, alors qu'en fait, ce sont justement les aspects sur lesquels il vous faut vous focaliser, parce que ce sont des schémas et qu'ils ont une énergie qui va entraîner l'esprit à l'intérieur, au sein même de ces schémas : c'est de cette façon que cela fonctionne.

En même temps, cela porte aussi un ressenti très fort : c'est la façon dont vous fonctionnez, c'est « qui » vous êtes, vous êtes cela, vraiment. En fait, il faut voir que l'essence de l'identification au soi réside dans ce type d'aspect. Ce qu'il va falloir faire, c'est réussir à ne pas être entraîné par ces aspects, sans pour autant les voir comme étant votre identité,

comme ce à quoi vous vous identifiez. Un des talents de la méditation, c'est de reconnaître ce qui se passe, reconnaître les différents phénomènes qui se manifestent, et les reconnaître pour ce qu'ils sont : « Ceci est de la colère, ceci est de la jalousie. », ou bien « Ceci est chaud, ceci est froid. », simplement les reconnaître vraiment.

**Il y a une technique que j'utilise souvent, c'est d'essayer d'entrer en relation avec l'énergie plutôt qu'avec l'émotion.**

Quand vous ressentez une émotion et que vous l'appellez « colère », « chagrin », « peur » ou quoi que ce soit d'autre, cela se passe au niveau de *saññā*, qui est le fait de nommer, et cela possède une certaine qualité hypnotique.

Mais aussi, cela va vous provoquer une réaction immédiate qui sera de vous dire : « Non, cela ne devrait pas exister. » Et il s'établit comme un réflexe immédiat : si vous ressentez de la colère, le fait même de la nommer, ce mot même de « colère » va immédiatement provoquer cette réaction. C'est un réflexe immédiat, parce qu'il s'agit d'un problème : c'est signifié de la sorte immédiatement. Ainsi, le *sañkhārā* se manifeste sous cette forme « réflexe », et également par le fait de perdre votre présence.

Tandis que vous êtes en train d'essayer de changer les choses, de les améliorer ou de les transformer, cela va créer ce type de fébrilité ; mais cela va aussi ancrer le sentiment de soi, l'identification au soi. Alors, essayez juste de sentir ce que l'énergie est en train de faire – si c'est une énergie qui monte ou qui descend, qui brûle ou qui s'enfonce – et amenez votre conscience sur ces points.

Ensuite, il faut découvrir ce qui est vraiment nécessaire, ce dont vous avez vraiment besoin. Il faut presque que vous alliez à la rencontre de cette énergie et que vous lui demandiez : « Quel est le besoin ? »

Parfois, il y a simplement besoin de cette qualité d'attention : c'est le seul besoin. Alors, l'énergie de l'émotion va juste traverser, puis s'épuiser. Parfois, elle aura besoin de beaucoup d'écoute et de compassion. Mais il faut surtout rester l'esprit ouvert avec cette qualité de compassion, et voir ce qui arrive à partir de cela.

Ainsi, parfois, quand nous participons à une assemblée agréable avec d'autres personnes, que nous sommes contents, heureux de ce rassemblement, et que le moment vient où il va falloir nous séparer, il y a un sentiment de tristesse qui s'élève. C'est le moment où l'énergie

réalise que les choses vont trouver leur fin, que nous arrivons à la fin, et à ce moment-là, l'énergie tombe d'elle-même : elle retombe. Là, c'est l'instant où nous allons effectivement nous dire quelque chose comme : « Bon super, on se revoit l'année prochaine. Porte-toi bien ! » Ou bien, notre esprit va immédiatement se poser sur autre chose. Il va y avoir ce réflexe immédiat de surtout ne pas être en contact avec ce sentiment de séparation.

C'est ainsi que nous allons toujours avoir à l'esprit la tentative d'éviter toute humeur inconfortable. Lorsque cela se manifeste, nous allons essayer d'enjoliver avec toutes sortes de belles idées pour recouvrir cette tristesse et ne pas entrer en contact avec elle. La meilleure pratique, c'est donc de « ralentir » et d'être le plus possible en contact avec ce qui est en train de se passer, de vraiment être « avec ».

Alors, il peut y avoir ce sentiment de séparation, nous pouvons le voir. Il y avait cette joie, et puis soudain il y a le sentiment que cela va finir et l'énergie bascule, se renverse, mais, pour autant, cela n'est pas triste. Cela n'a plus le même impact, cela ne nous affecte plus de la même façon.

Aussi, nous pouvons reconnaître que c'est ainsi que se déroulent nos vies la plupart du temps, que nous sommes sans arrêt tirés entre le fait d'être rassemblés, puis ensuite séparés, tirillés entre le blâme et l'éloge, entre le succès et l'échec.

Il peut y avoir le sentiment de ne pas pouvoir accomplir ce que nous avons envie d'accomplir, ou lorsque nous voyons souffrir d'autres personnes, celui de nous sentir désemparés de ne pouvoir les aider.

Nous pouvons essayer de ne pas nous en préoccuper : « Cela ne me concerne pas, ce n'est pas important. » C'est justement dans ce type d'attitude que l'on se perd soi-même, ou en tout cas, qu'on perd le contact avec soi, avec son histoire secrète. Ce qui signifie que votre histoire secrète va se perpétuer, elle va être réécrite, encore et encore, tout au long de cette vie, et puis le manuel, le livre, va être transmis. On revient à « la marmite karmique » !

C'est le moment de se dire : « Est-ce que je veux me réveiller maintenant, ou est-ce que je veux laisser cela pour plus tard ? », ou « Est-ce que je veux commencer à me réveiller, et déjà pratiquement rendre les choses cohérentes ? » **Pour cela, il faut commencer par effectuer une rencontre avec nous-mêmes.**

**Là, le talent, c'est d'apprendre à se rencontrer sans pour autant « devenir » soi-même.**

La manière dont ce schéma s'établit, c'est justement dans la façon dont nous allons soit ignorer, soit mettre de côté, soit blâmer l'autre, soit projeter. Mais nous devons vraiment l'envisager en nous disant : « Il s'agit là d'un ami qui est venu pour m'enseigner le *Dhamma*. Et c'est bien lui qui va m'aider à m'éveiller. Je n'ai pas besoin de me réparer ou d'essayer de me changer. J'ai juste à le rencontrer. C'est mon ami. »

Nous avons tous cet ami.

**Il faut vraiment rencontrer cet aspect, parce que ce qui va à la rencontre de la tristesse n'est pas triste, ce qui va à la rencontre du désespoir n'est pas désespéré. Et aller à la rencontre d'une habitude, c'est quelque chose de très frais, de très neuf ; ce n'est justement pas une habitude, et c'est pourquoi tout ce qui « vient à la rencontre » est porteur d'Éveil.**

C'est exactement le point où tous les facteurs d'Éveil que nous avons vraiment accentués, amplifiés pendant la pratique formelle de la méditation vont pouvoir réellement se mettre en action et travailler.

## Dissiper l'ignorance

### *Enseignement du matin*

On a parlé des trois niveaux d'ignorance, d'illusion.

Il y a l'ignorance qui consiste à ne pas réaliser, à ne pas vérifier tout ce qui concerne le *kamma* au niveau de nos actions et de ne pas comprendre l'aspect moral, les vertus morales qui sont contenues au sein même de nos actions.

Vous pouvez remarquer que cela se manifeste lorsque dans votre esprit arrive une réflexion du genre : « Oui, tout le monde fait cela ! », ce type de remarque qui permet d'écraser tous les scrupules, de faire fi de tout scrupule.

Par exemple, un de mes amis, quand j'étais jeune, travaillait dans un magasin. Les autres employés de ce magasin avaient l'habitude de prendre ce qui tombait des camions lorsqu'ils les chargeaient et les déchargeaient. Mon ami, lui, ne le faisait pas. Il leur disait : « C'est du vol. », mais les autres répondaient : « Non, ce n'est pas du vol, c'est de la redistribution de biens ! » L'ignorance peut être très candide, ou très ingénieuse.

Nous pouvons également prendre l'exemple du bombardement d'une ville et du meurtre de ses habitants : cela peut s'appeler « dommages annexes ou collatéraux ». C'est exactement comme cela que le tranchant des actes immoraux est émoussé, adouci.

Le fait de contempler, de continuellement réfléchir sur tous ces sujets moraux, ce n'est pas pour voir là où l'on peut se faire prendre, mais vraiment pour voir ce que l'on ressent, ce que cela nous fait ressentir, pour ne pas se réfugier derrière : « Mais oui, tout le monde le fait. », mais vraiment de sentir ce que cela fait. Parce qu'à ce moment-

là, cela nous permet de développer, non pas cette attitude d'être dans « son » droit, mais de faire les choses de façon correcte et juste, de vraiment développer une plus grande sensibilité du cœur. Cela dénote une véritable sensibilité au niveau de l'intention. Alors, vous commencez à réaliser qu'il s'agit d'une forme de sens qui est extrêmement précieuse, qu'il ne faut surtout pas endommager ou abîmer.

Tandis que nous développons ce sens, cela va nous permettre de nous éveiller à notre propre justesse, à notre propre authenticité, à notre propre bonté fondamentale. C'est ce qui va vraiment nous éveiller à nous-mêmes, nous aider à prendre contact avec notre propre assurance, en même temps qu'avec l'estime de soi, le respect de soi. C'est vraiment sur la base de cette sensibilité bien accordée, bien ajustée, plutôt que sur une forme de volonté dure, que l'on va établir tout le processus d'évolution de notre esprit. C'est à partir de là que l'on va pouvoir établir aussi une forme de sensibilité tournée vers une bonté envers nous-mêmes et un respect de nous-mêmes.

C'est cette qualité, aussi, qui va réduire toutes nos zones de peur, ainsi que notre volonté trop dure de faire les choses en force, volonté que l'on a pu développer tout au long de notre vie.

Si nous prenons cela comme étant notre guide — plutôt que toutes les choses que nous avons faites, les choses qu'il nous faut faire, tous ces aspects extérieurs —, c'est à travers cela que le plein développement, le plein éventail de notre énergie va pouvoir se révéler.

Mais effectivement, autre forme d'ignorance, on peut considérer l'énergie comme quelque chose de l'ordre d'un poing fermé qui se propulse, et là, on a l'impression qu'il y a beaucoup d'énergie. C'est comme cela que l'on pense habituellement.

En fait, je parle plutôt d'une énergie de la main ouverte, parce que là, effectivement, il s'agit d'une énergie intelligente, où tous les tissus mous et doux de la paume sont exposés. (*Ici, Ajahn fait le mouvement d'ouvrir lentement la main.*)

Au début, lorsqu'on commence à faire cela, on se dit : « Ça ne fait rien du tout, ça ne mène nulle part, ça ne change rien, pourquoi suis-je en train de faire ça ? Quand j'attrape quelque chose, c'est clair, c'est beaucoup plus satisfaisant de fermer le poing. »

Observez dans votre méditation où va votre intention, où vont vos tendances : à fermer la main, à donner un coup, ou bien à dire : « On verra ça un autre jour ! »

En général, chaque fois qu'on fait l'expérience de ce type de réflexe, on essaie de l'ignorer, mais là, justement, on va commencer à le vérifier. Généralement, on essaie de l'éviter, mais maintenant, à chaque fois que l'on fera l'expérience de ce type de réflexe, celui-là, justement, on va commencer à le vérifier : à chaque fois, on va le vérifier.

Évidemment, au début, comme c'est un réflexe, on n'y pense pas, car on a l'impression qu'il y a beaucoup de vie dans ce geste, c'est une question d'habitude. En plus, on est très bien entraîné à faire ce type de mouvement en permanence, on a un bon entraînement de l'esprit à ce niveau-là.

Par contre, effectuer l'autre geste (*celui de la main ouverte*) c'est vraiment percevoir l'énergie autrement, accepter que votre main devienne intelligente et qu'elle puisse vraiment percevoir, à un niveau très subtil, tout ce qui se passe dans la paume.

Peut-être que pour arriver à faire cela, au début, il va vous falloir assouplir la main, faire ce geste un certain nombre de fois.

C'est un exercice pour assouplir la conscience en partant d'un point précis du corps et en la laissant circuler tout le long du corps, de façon à ce qu'elle puisse s'élargir, de même que lorsque vous avez une tension, vous laissez votre conscience s'élargir dans d'autres parties du corps. Vous vous entraînez ainsi à assouplir cette conscience.

De la même façon, quand vous méditez debout, vous commencez par vraiment sentir l'ancrage de vos pieds, sentir la position des pieds, et après, vous élargissez ce ressenti en montant le long des jambes, tout en maintenant le ressenti déjà obtenu ; puis, progressivement, vous remontez au niveau du tronc, du dos, en sentant vraiment toutes ces zones jusqu'en haut du corps ; et en même temps, vous commencez à sentir une ouverture au niveau de la cage thoracique, une ouverture au niveau de la tête, comme si tout votre corps devenait un organe sensoriel à lui tout seul et pouvait vraiment percevoir.

Avec cela, vous pouvez aussi sentir de la solidité, de la chaleur, du mouvement, de même que la qualité de l'eau, avec sa forme de cohésion, sa nature cohésive, et aussi une forme de réceptivité.

C'est exactement la même chose pour la méditation assise. Là aussi, il faut vous entraîner et cultiver cette position assise, parce qu'il y a cette tendance à immédiatement chercher la posture, et donc à tout raidir. Il faut apprendre vraiment à relâcher tous les muscles. Souvent, cette tendance à raidir peut venir du fait qu'on a des difficultés au niveau du bas des reins, une douleur dans le dos, une incapacité dans le dos ou encore un manque de force à ce niveau-là. Le corps a des difficultés, il n'a pas l'habitude de se tenir droit, donc, il faut l'entraîner. Vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise, cela n'a pas d'importance, ce qui est primordial, c'est la posture du dos. C'est important aussi de ressentir l'équilibre intérieur, votre propre équilibre.

Ainsi, vous sentez l'énergie particulière de la partie inférieure et celle de la partie supérieure du corps en mettant la respiration au centre de votre attention – c'est vraiment un effet de concentration que de mettre au centre ; ensuite, tout le reste se déplace autour de cela, qui reste votre centre.

« Je me demande si c'est possible d'avoir quelque chose au centre sans avoir le réflexe de fermer ? »

Sentir quelle est la fermeté que vous devez établir dans votre emprise pour tenir. Qu'est-ce qui est vraiment nécessaire ? (*Ajahn Sucitto fait le geste de tenir quelque chose dans sa main ouverte.*) « Tiens, mais ça ne tombe même pas ! On n'a pas besoin de serrer comme ça ! »

C'est vraiment un réflexe qui s'établit en nous, et qui est en lien avec cette idée de concentration. Cela vient déjà de l'école où vous vous concentriez. En général, ça va toujours avec ce geste : « Allez tout le monde, un peu de concentration dans le travail ! » ; et immédiatement vous vous refermez, vous vous arc-boutez. Vous avez envie de ne rien faire, mais il faut quand même faire.

Le mot, lui-même, très souvent porte en lui le germe de ce type de réflexe. Quelle est la fermeté qu'il faut donc avoir pour soutenir cet objet, jusqu'à quel point faut-il le tenir ? En fait, vous remarquerez que votre présence, votre conscience devient beaucoup plus subtile et beaucoup plus intelligente quant à la façon de manier cet objet. Mais ça, c'est aussi quelque chose qui demande de l'entraînement et peut-être qu'au début, cela va impliquer de le perdre un certain nombre de fois, jusqu'à ce que vous soyez assez habile dans le fait de juste le tenir, comme ça.

C'est comme la façon d'apprendre à faire de la bicyclette : je me souviens, quand j'étais un petit garçon, je voyais tous les grands qui, eux, couraient puis sautaient à pieds joints sur la bicyclette et partaient en pédalant. Alors, j'essayais, je courais vers le vélo, je sautais dessus... et je tombais ! Ça ne marchait pas ! Et si je recommençais et montais dessus en faisant plus attention, je tombais encore ! Je commençais à me dire : « Je ne suis pas capable, je n'arriverai jamais à monter sur un vélo, les autres y arrivent, pas moi ! »

Il faut juste essayer, tester. Essayer d'un endroit d'où, si on tombe, on ne tombera pas de très haut. Puis, expérimenter et finalement trouver son équilibre.

La qualité de conscience relative au troisième niveau d'ignorance est l'ignorance de la conscience initiale. Nous pouvons penser qu'elle se trouve dans notre crâne, ou encore qu'elle a une qualité plutôt émotionnelle, mais en fait ce n'est rien de tout cela. Et c'est tout cela à la fois, et beaucoup plus encore que tout cela.

Au fur et à mesure qu'on va dissiper les voiles de l'ignorance énergétique, cette forme de conscience va naturellement émerger avec toute sa sensibilité, beaucoup plus de subtilité et de finesse. Cette conscience est l'aspect primordial de *citta*.

Normalement, *citta* sert à produire des intentions, en permanence dans un mouvement vers l'extérieur, ou au contraire à accumuler, à enregistrer, à garder des perceptions.

Le troisième aspect de *citta*, c'est justement ce ressenti de conscience, donc de connaissance. Le processus d'Éveil, c'est de libérer cet aspect de connaissance qui est complètement entrelacé avec l'intention, avec le *kamma* et le résultat du *kamma*.

Donc, il faut faire des exercices pour libérer volontairement la conscience de cette emprise, et cela par la respiration. En général, le conseil, c'est d'arriver à être de plus en plus précis avec ce que l'on fait dans la respiration, parce que la plupart du temps on le fait mécaniquement, on est un peu endormi, rêveur ; mais là, il est conseillé de revenir, de revenir plus spécifiquement sur ce courant de respiration. C'est comme la main qui, entre le fait de tenir un œuf, un bâton ou un oiseau, va réagir ou avoir une réponse en fonction de ce qu'elle tient.

Quand on cultive la libération des schémas, des *saṅkhārā* de l'esprit, on peut dire que c'est vraiment le cœur de la pratique, c'est l'aspect

central. Et la respiration – inspiration et expiration – est appelée « le *saṅkhārā* du corps ». C'est un schéma avec une énergie en mouvement, **et au fur et à mesure que vous commencez à ressentir ce schéma d'énergie en mouvement, vous pouvez percevoir votre corps dans sa nature de formation.**

La forme du *saṅkhārā* de l'esprit pensant consiste en la formation de pensées, d'idées. Parfois, lorsque vous écoutez vos pensées, c'est un peu comme si vous écoutiez un enregistrement. Vous pouvez même entendre différents personnages : « Ça, c'est moi qui suis en train d'avoir raison » ou « Ça ne devrait pas être comme ça. » On peut vraiment voir cette personne à ce moment-là : il y a « Moi, lorsque je me sens misérable et blessé et que je me plains. », « Moi, lorsque je suis ludique et vivant. » Et alors là, c'est tout un ensemble de voix qui s'expriment. Vous voyez que ce sont tous des *saṅkhārā*. Ils sont en lien avec le *saṅkhārā* principal qui est le *saṅkhārā* de l'esprit, de *citta*. C'est ainsi que nous pouvons considérer ces *saṅkhārā* mentaux ou verbaux comme étant nous-mêmes. Nous pouvons nous dire : « Oui, voilà, ça, c'est moi. »

En fait, nous commençons à reconnaître tous ces personnages qui parlent à travers notre esprit pensant et cela a toujours quelque chose de raisonnable, ils ont toujours raison, ils arrivent toujours à se justifier. C'est exactement comme celui qui se justifiait : « Non, ce n'est pas du vol, c'est une redistribution des biens. », ou celui qui dit : « Je n'ai pas le temps de méditer. », quoi que ce soit que l'on puisse se dire ou qu'aient pu vous dire tous ceux que vous avez rencontrés très souvent et que l'on appelle les tyrans intérieurs.

Celui qui vous dit : « Il faut faire ceci, faire cela, tu ne seras jamais assez bon, allez continue. », celui-là ne peut exprimer les choses qu'en termes de performance ou de devoir ; il est incapable d'exprimer quoi que ce soit de l'ordre de l'appréciation, de l'amour, ça lui est impossible.

Donc, lorsque vous commencez à penser à vous-même, essayez de voir quel est le personnage qui commence à parler. Si cela commence par : « Ah voilà, tu as encore raté, tu n'as encore rien fait ! », vous saurez bien duquel il s'agit et vous saurez que celui-là ne va pas vraiment s'occuper de vous.

En fait, il ne sait pas comment s'occuper de vous, ne le laissez pas s'emparer du centre de votre vie. Il est parfaitement capable de se justifier, de vous expliquer pourquoi, statistiques à l'appui. Celui-là, il

faut l'éjecter du siège ! Tout cela, c'est le conditionnement de la parole intérieure, ou le *saṅkhārā* de la parole intérieure.

Lorsque l'on commence à travailler avec cette dimension, on essaie de comprendre « qui » est en train de parler, d'en ressentir l'énergie, d'écouter les attitudes que cela implique, d'observer aussi quels sont les buts, les objectifs que cela comporte.

Ensuite, on se pose la question : « Est-ce que, vraiment, cela va m'apporter un soutien ? » Ou peut-être vous dites-vous : « Oui, mais je n'ai pas le temps pour l'instant ! » Au contraire, vous pouvez commencer à envisager qu'il s'agit d'une autre personne, regarder les faits fondamentaux de l'existence : la naissance, le vieillissement, la maladie, la mort... le fait d'être soumis à la douleur, au déplaisir, à la recherche du plaisir et du bonheur, le fait d'être à la recherche de la vérité, du sens, le fait d'avoir ce type d'aspiration. Essayez de mettre de côté l'aspect de la personnalité et de seulement prendre en compte ces qualités fondamentales qui sont dans votre cœur. Si vous vous observez vous-même de la sorte, ne le faites pas à travers vos schémas de pensées, ce qui veut dire que votre Éveil, alors, ne sera pas déformé par ce *saṅkhārā* de l'esprit pensant.

La troisième forme de *saṅkhārā* est en fait au centre – on peut dire que c'est la source des deux autres : c'est *citta saṅkhārā*, ou le *saṅkhārā* de la mise en place des schémas de l'esprit.

Ainsi, quand vous écoutez vos pensées, vous essayez d'entendre également tout ce qui se dit en dessous, comme toute forme de frustration, d'amertume, tout ce ressenti sous-jacent, cette tonalité sous-jacente qui se trouve sous les paroles, ou bien aussi une forme d'incertitude : « Oui, mais qu'est-ce que je vais devenir ? Que faut-il que je fasse ? », tous ces niveaux d'incertitude qui se manifestent sous les paroles de l'esprit, ou le fait de se dire : « Je veux... je veux... » – on ne sait pas trop ni quoi, ni qui, veut atteindre quelque chose. Et vous commencez à ressentir ces *citta saṅkhārā*, ces formes mentales, ces schémas mentaux.

Parfois, aussi, lorsque vous ressentez votre corps, vous pouvez sentir des zones durcies, des zones bloquées, vous avez l'impression que vous ne pouvez rien en faire. Quand vous sentez ces zones d'inconfort, il se peut qu'une voix se manifeste et vous dise : « Voilà, il n'y a rien à faire,

c'est comme ça ! » Occasionnellement, il se peut que vous essayiez de forcer les choses et de les changer à tout prix.

On peut comparer l'esprit à un oiseau enfermé dans la cage du corps et qui ne peut pas véritablement rester posé tranquillement, qui essaie de sortir : il se tape contre les barreaux, il retombe, se relance, retombe... Peut-être est-il juste en train de chercher de la nourriture ou un compagnon. C'est ce type de ressenti que vous pouvez avoir en disant : « Oui, qu'est-ce que j'en fais, où est-ce que je peux aller ? » Lorsque vous percevez ces aspects, l'idée centrale c'est de continuer à inspirer, expirer, en essayant de ressentir à travers cette énergie de respiration.

En fait, ces schémas mentaux – ces *saṅkhārā* mentaux – aident à vraiment accorder votre présence, votre niveau de conscience parce que là, c'est le moment où il vous faut refermer le livre ! Vous avez lu le livre et vu aussi comment faire pour monter sur une bicyclette ! Vous avez vu toutes sortes de gens en train de faire du vélo – certains dans cette position, d'autres dans d'autres positions ; maintenant, voilà, il vous faut enfourcher la « bécane » et trouver votre propre style.

Au début, ça ne va pas être si bien que cela, vous allez tournicoter, mais en même temps, ce qui est vraiment agréable, c'est que c'est vous qui êtes en train de le faire, vous êtes vraiment avec l'expérience et vous êtes en train d'entraîner votre présence et votre conscience pour y parvenir. Vous gagnez de la confiance.

Pour effectuer l'éducation de cette confiance, pour vraiment pouvoir la développer, l'affiner, cela implique que vous vous rencontriez vous-même.

Lorsque je dis « vous-même », ce n'est pas au niveau de l'image de vous, d'une photo – surtout pas ce type de photo que votre tyran intérieur est en train de vous montrer de vous. Il vous faut rencontrer, faire l'expérience de ces différents modes de formation du soi, de votre propre soi tandis qu'il se manifeste dans votre esprit. Il y a une précision à avoir par rapport à cela, une précision d'équilibre, c'est le fait de ne pas affirmer : « C'est cela, c'est ma véritable nature et c'est ce que j'ai besoin d'être. », ni de nier en disant : « Ça, c'est quelque chose qui vient m'ennuyer sur mon chemin et ça ne m'a rien apporté. » Simplement, il vous est demandé de venir à sa rencontre.

Là, c'est vraiment le lieu de la méditation, on peut dire que c'est le temple de la méditation, le lieu sacré où nous venons à notre propre rencontre.

Il y a certaines règles et des codes de conduite lorsque vous vous trouvez dans ce temple : ne pas nuire, ne pas abuser, ne pas voler ; vous ne pouvez rien prendre et ramener à la maison, donc il n'y a rien à saisir en disant : « C'est à moi. » Il y a une beauté qui se développe et qui n'est pas dans les *saṅkhārā*, c'est une beauté qui est vraiment au niveau de la conscience. Lorsque cette présence rencontre le *saṅkhārā*, elle fait preuve de beaucoup de sensibilité, de chaleur, de finesse.

Chacun a sa propre sensibilité en la matière, il ne s'agit pas de devenir tous comme une sorte de feuille vierge, uniforme en dimensions et en couleur.

Parfois, nous pouvons imaginer que la conscience qui nous mène à la Libération, c'est quelque chose de totalement ennuyeux, vide, juste une sorte d'espace large et frais complètement serein et en fait indifférent !

Or, la conscience qui rencontre le *saṅkhārā* est comme la perle qui se forme autour du grain de sable : c'est autour de ce « petit caillou » que vous développez la conscience, que la perle se forme. Et cette fonction va se faire différemment pour chacun. Pour certains, cela va être une grosse perle, pour d'autres une petite, mais chacune va avoir sa beauté. Elles ont toutes des qualités communes, comme l'aspect de bienveillance, l'aspect d'immédiateté, de légèreté, de luminosité, de sensibilité, de finesse, mais toutes ces qualités ne proviennent que du fait d'avoir établi cette rencontre avec nous-mêmes.

Nous allons donc pratiquer en essayant d'entrer en contact avec cet aspect de la conscience, cet aspect de connaissance qui n'est pas perturbé par ce qu'il touche.

Si grâce à la conscience vous rencontrez votre frustration, sachez que la conscience, elle, n'est pas frustrée : au contraire, elle est vaste, elle accueille, elle est chaleureuse, généreuse.

En même temps, il est bien de garder à l'esprit ces aspects de compassion et de patience et de savoir que nous détenons ces qualités. Cela agit comme des indices qui nous mettent sur la voie. Cela peut nous

aider à vérifier le réflexe qui se met en place, que ce soit de la patience ou du désespoir.

En même temps, lorsque vous êtes en contact avec une frustration ou une colère, vous n'allez pas la réprimer brutalement au nom de la patience ou de la compassion et lui demander de partir. Mais vous laissez plutôt ces deux *pāramī* grandir.

C'est cela la pratique !

## Revenir en son centre

### *Enseignement du matin*

Nous commençons par sentir un peu ce que signifie le *kamma*. En particulier ce que nous appellerions la base interne du *kamma*, ce qu'est le *kamma* activement formé dans l'esprit, la façon dont il se forme à l'intérieur de l'esprit.

Et cela devient beaucoup plus apparent dans le contexte d'une retraite où vous n'avez effectivement pas grand-chose à faire ni à dire, où vous pouvez vraiment poser votre attention, avoir une perspective sur cette effervescence qui se manifeste au niveau des impulsions, au niveau des intentions et de toute l'activité de l'esprit qui ressasse le passé et le futur. Vous pouvez voir que ces impulsions karmiques se déplacent selon des schémas bien particuliers et repérables : des schémas de doute, d'irritabilité, ou encore de désirs. C'est ce qu'on appelle les schémas, les *sāṅkhārā*.

Lorsque ces impulsions s'engagent dans le chemin ainsi tracé, elles le creusent encore davantage, et ces schémas, après un certain temps, deviennent fixes et rigides. Ces schémas deviennent les artères principales de l'esprit – on peut dire les autoroutes de l'esprit, à travers lesquelles toutes nos pensées circulent. L'objectif de notre pratique, ce n'est pas de nous préoccuper de toutes les voitures qui vont y rouler, mais de couper cette autoroute : c'est la fin de la circulation !

C'est pourquoi il faut reconnaître ce que nous sommes en train de faire et aussi reconnaître ces schémas qui, du fait qu'ils se sont figés, deviennent alors pour nous une référence. Et c'est du fait qu'ils sont une constante référence pour nous que naît l'idée du « Je suis. », « J'existe. », « C'est moi. » C'est ainsi que nous opérons et c'est pourquoi,

lorsqu'il y a un intérêt à quelque chose, l'action va se faire directement à travers ce type de schémas. Nous détenons plusieurs de ces schémas, pas seulement un ; il peut y en avoir un qui est prédominant, comme par exemple le schéma de l'inquiétude. Et l'activité karmique de cela fait que l'on va toujours remarquer ce qui va être une raison de s'inquiéter.

Lorsqu'il y a un schéma de désir, cela se manifeste de telle façon que chaque objet que l'on voit : « Ah, j'aimerais bien avoir ça, c'est sympa, ça. », entraîne toujours cette légère soif, cette faim, le sentiment qu'on a besoin des choses.

C'est ainsi que ça se met en place : tout le système apprend à opérer à partir de ces schémas et il devient très difficile de concevoir comment il pourrait en être autrement.

Lorsque l'on est sur le mode de fonctionnement du désir, systématiquement, on va voir les choses ainsi : « Oui, ça, c'est vraiment bien, c'est exactement ce dont j'ai besoin ! Pourquoi est-ce que je n'en ai pas moi aussi, tout le monde en a un ! »

Qui plus est, développer ce mode de fonctionnement est largement encouragé dans notre monde matérialiste. Donc, si vous avez une façon de vous habiller, vous allez toujours avoir besoin de ceci ou cela pour être cette personne séduisante : « Ce mannequin souriant est vêtu comme ça, pourquoi pas moi ? » « Et ce petit téléphone portable dans sa main, il peut parler dans le monde entier avec ça ! Moi aussi j'en veux un ! » Et cela continue comme ça !

Et même si vous n'y croyez pas, dans votre tête, il y a tout de même des messages inconscients qui s'impriment dans le système nerveux et le cœur. Ça porte en soi, aussi, une certaine vérité : c'est vrai que si vous n'avez pas les vêtements appropriés, vous n'obtiendrez pas le boulot que vous aimeriez avoir, ou bien vous considérerez que vous êtes dépassé, démodé, plus dans le coup.

C'est la façon dont le monde fonctionne et on ne peut pas dire que ce soit de notre faute, car nous vivons pleinement dans un monde qui nous conditionne. Il y a de très forts conditionnements de désir et de peur ; partout on peut voir que c'est l'anxiété qui se manifeste : l'anxiété concernant l'immigration ou le terrorisme, l'anxiété relative à l'économie, à la pollution, au réchauffement de la planète et ainsi de suite. Se manifeste également l'anxiété du vieillissement : « Qui est-ce

qui va s'occuper de moi lorsque je vais vieillir et que je ne pourrai plus faire face ? »

Ça, ce sont vraiment des conditionnements très forts et tous ces schémas reçoivent en permanence beaucoup d'énergie. Mais par contre, ceux qui reçoivent peu d'énergie, ce sont les schémas de la compassion, de la bienveillance, de la générosité, de la renonciation, etc. Même si nous réalisons que nous n'avons pas besoin d'éprouver de la peur ou de l'anxiété, cela nous emporte malgré tout.

Si nous fonctionnons toute la journée avec un seul et même type de message, cela crée un déséquilibre dans notre système ; de ce fait, nous avons tous besoin de développer des modes alternatifs dans la façon dont nous fonctionnons – déjà, essayer d'y apporter simplement un équilibre – sinon nous allons en ressentir beaucoup de stress et un grand déséquilibre.

Il y a le « bon » *kamma* et le « mauvais » *kamma*. Le bon *kamma*, c'est lorsque nous commençons à activer justement toutes ces zones qui nous font nous sentir confortables, à l'aise, dans un état de contentement, heureux, satisfait... et le mauvais, c'est l'opposé.

On dit que le *kamma* repose sur le contact – on utilise le mot « contact », mais dans certains cas, on utilise aussi le mot « impression » parce que « contact » peut avoir plusieurs sens et que le mot « impression », suivant les cas, en donne plus pleinement la signification.

Le contact le plus évident – on va l'appeler contact extérieur –, c'est le fait de voir quelque chose, d'entendre quelque chose : un impact sur vos yeux, et du coup, vous en avez une impression ; puis, à partir de là, vous allez agir. Et sans cela, vous n'agiriez pas. Si vous ne voyez pas les choses que vous désirez, vous n'éprouvez pas ce mouvement de désir. Donc, cela dépend bien du contact. On dit aussi que lorsque ce contact n'est pas là, l'impulsion ne pourra pas s'élever.

C'est pourquoi il est bon d'envisager quel type de contact est utile, de quel type de contact vous avez besoin, quels sont ceux qui vont vous procurer un soutien dans votre vie. À partir de là, vous pouvez faire vos choix. Il n'est pas question non plus de se cacher la tête dans un sac. Vous pouvez décider que vous n'aimez rien à la télévision, vous pouvez l'éteindre pendant un temps. Vous pouvez aussi choisir le journal que vous avez vraiment besoin de lire et combien d'informations vous voulez retenir. Parce qu'en fait, tout ce que vous absorbez va avoir un certain

effet. C'est à chacun de faire son propre choix. Et souvenez-vous simplement que le *kamma* dépend du contact.

L'autre aspect, qui a encore plus de signification, c'est ce qu'on pourrait appeler le contact interne. Et c'est là où le mot « impression » devient utile : **lorsque vous voyez quelque chose, remarquez le canal spécifique par lequel l'impression va circuler.**

Par exemple, si je vois ce mur en face, est-ce que je pense : « Tiens j'aimerais bien peindre mon mur de la même couleur ! », ou est-ce que je me dis : « Oh la la ! Il a besoin d'être nettoyé, celui-là ! », ou bien : « Mais il va tomber ce mur, il va s'effondrer ! »

Ce qui signifie repérer quel est le *saṅkhārā* qui va s'imprimer dans votre esprit au moment où vous voyez quelque chose. C'est un exemple simple. Ainsi, vous pouvez comprendre comment fonctionnent ces schémas, et lorsque vous recevez une impression, comment elle va être perçue, décodée à travers ces mêmes schémas qui se régénèrent. C'est ainsi que ces impressions intérieures sont véritablement la base de la création karmique.

Le *kamma* peut être actif et produire des résultats : ce qui signifie que nous sommes constamment en train d'actualiser, de solidifier et de rendre ces schémas plus puissants. Ainsi, on peut se rendre compte qu'à partir du moment où nous voyons les choses à travers le filtre du désir, de l'anxiété ou de l'irritation, nous allons imprimer l'image à partir de ce filtre. Ce qui signifie que le *kamma* et son effet *vipāka* vont nous former et nous fixer dans un schéma spécifique.

Et c'est comme ça qu'il nous faut vraiment comprendre l'émergence co-dépendante du soi. Ce qui signifie que la notion de soi émerge en reposant directement sur le *kamma*. En se libérant du *kamma*, on se libère de l'émergence du soi : c'est la voie directe de la Libération.

Et cela, ce n'est pas juste une notion métaphysique ou physique, mais c'est en relation directe avec la façon dont on se perçoit et la façon dont on dit : « Je suis. », qui est rattaché à : « Je suis cela. », « Je fonctionne comme cela. » Et ce n'est pas de l'ordre d'une abstraction métaphysique, puisqu'on peut voir que chaque jour et chaque instant, nous nous recréons à nouveau nous-mêmes, que nous recréons ce « moi » à chaque instant.

Donc, on pourrait se dire : « Mais comment se débarrasser du soi ? Comment est-ce qu'on peut sortir de ce soi et le briser ? » L'approche

directe, c'est de cesser tout ce qui va permettre de le générer, donc, d'abord, de le repérer, de trouver la source, puis, ensuite, de tourner le bouton « éteindre » !

Et cela ne signifie pas, non plus, annihiler tout mode d'action ou toute chose existante. C'est comme pour l'exemple de l'autoroute ! Si vous vous débarrassez de l'autoroute, vous pouvez vous dire : « Mais alors, comment va-t-on voyager ? Tout va être paralysé ! »

En fait, à ce moment-là, vous allez commencer à apprendre à voyager sur les petites routes. Et quand vous savez faire cela, vous pouvez aller où vous voulez, par ici, par là. Vous n'êtes plus obligé de ne prendre que cette voie : l'autoroute !

Quelqu'un qui a cultivé cette façon de faire va développer justement ces talents de savoir comment circuler en dehors de l'autoroute, et c'est comme ça qu'il va apprendre à conduire « tout terrain ». C'est l'art d'apprendre à fonctionner hors des schémas connus.

Au début, cela sera un peu chaotique, vous allez être confus et gauche, mais ensuite vous vous rendrez compte qu'en fait, vous pouvez le faire. En faisant un petit peu, puis en développant, vous allez découvrir une plus grande variété de possibilités. Vous n'êtes plus coincé sur l'autoroute. Vous n'êtes plus sur l'autoroute où se trouvent toutes ces affiches, toutes les pubs, tous les chauffards en état d'ébriété. En fait, vous êtes bien plus en sécurité ! Quelqu'un qui a accompli cela est quelqu'un qui se sent en sécurité, quelqu'un qui s'adapte, quelqu'un d'agile, de libre. La Libération du soi, c'est l'accomplissement en tant que personne.

Cette expérience de contact n'est que de deux sortes : externe et interne. Il y a des circonstances physiques : par les organes des sens, ces contacts sont inévitables. À partir de là, simplement vous développez une certaine sagesse quant à savoir sur quoi vous allez poser votre attention. En particulier, quand vous allez commencer à repérer quels sont vos schémas principaux, vous n'allez pas continuer à établir des contacts autour de ces impressions qui les stimulent. Si votre mode de fonctionnement est le désir, évitez les grands supermarchés – juste couper court !

C'est une façon de prendre soin de soi et d'être un peu, si vous voulez vous aider, comme un superviseur pour vous-même. En même temps, c'est vrai, nous vivons dans ce monde, donc il nous faut le

prendre en compte parce que c'est notre environnement de vie. Mais le plus important, cela va être de travailler au niveau du contact intérieur. La base intérieure, c'est l'esprit. L'esprit ne voit rien, n'entend rien, ne sent rien, l'esprit ne touche rien : aucun objet visuel, aucun objet sensoriel ne vient toucher l'esprit. Ce par quoi l'esprit est touché, c'est par les perceptions et les ressentis.

Ce qui est enregistré, c'est une sorte de pression au niveau du contact, comme une stimulation. L'esprit enregistre cette stimulation, et à partir de là, il se manifeste. À travers cette manifestation, il a conscience. Cette conscience établit ses perceptions et c'est un certain mode d'enregistrement qui s'effectue.

Ainsi, même lorsque nous avons les yeux fermés et que nous sommes dans un lieu silencieux, que les sens ne sont pas mobilisés, nous pouvons voir que malgré tout, l'esprit lui, se manifeste, émerge et crée toutes sortes de perceptions. Il crée des pensées à travers l'organe pensant qui est « *mano* ». La fonction de penser de *mano* est activée et c'est ainsi qu'émergent alors des souvenirs, ainsi que toutes sortes de perceptions et d'impressions. Et à ce moment-là, cela va directement se diriger vers le péage, vers l'entrée de l'autoroute, vers le *saṅkhārā*. Parce que c'est là où il a appris à chercher, il sait que c'est là que se trouve la circulation et il retourne à tous les soucis liés à l'autoroute. Et puis c'est bien, dès que vous arrivez là, il y a de la circulation !

Alors, vous pouvez réaliser combien d'énergie est utilisée dans ce type d'activité, combien d'énergie intense est dépensée sur ces « autoroutes », à aller et venir sans aucune destination avec, en plus, une forte charge émotionnelle. Il y a toujours des stimulations, des « éruptions » de mouvements d'anticipation de plaisir, d'excitation et de crainte.

C'est ainsi que, bien que l'on soit assis en méditation, cela peut devenir très fatigant ! Après une heure de méditation, vous avez envie d'aller vous détendre un peu quelque part, d'aller marcher, bêcher le sol, faire quelque chose. C'est ce que les méditants appellent une retraite intensive ! « Mais qu'est-ce que vous avez fait pendant votre retraite intensive ? » « On était assis, on expirait, on inspirait, et de temps en temps on allait marcher ! » « Alors, qu'est-ce que ça avait d'intense ? » dit l'autre. Mais en fait, ce qui s'est passé, c'est que nous avons un accès ininterrompu à nos propres autoroutes, ce qui a provoqué une

stimulation du système nerveux, qui s'est trouvé surchargé. Et naturellement, c'est fatigant, ça provoque un épuisement. C'est cet aspect particulier avec lequel nous avons besoin de travailler.

Cela demande vraiment d'effectuer un effort, d'être déterminé dans son travail pour sortir de ces autoroutes. Parce qu'en fait, ces schémas sont « auto-satisfaisants », ils sont « auto-déterminants » et se justifient eux-mêmes. Du fait que nous avons vécu toute notre vie de la sorte, l'ensemble de notre vie se forme autour de ce type de schémas.

Vous commencez à reconnaître où se manifeste ce réflexe le plus immédiat. Il y a ce dicton anglais qui dit : « Si vous voulez faire effectuer quelque chose, confiez-le à un homme occupé ! » Tout simplement parce que les personnes occupées, ce sont celles qui vont toujours réagir en étant dans le « faire » – c'est pour ça qu'elles sont occupées, d'ailleurs ! Du fait qu'elles sont occupées, ce nerf particulier du « faire » est toujours très actif. Il suffit simplement de dire : « Ah tiens, ce serait bien de faire ça ! » et immédiatement, elles partent le faire, souvent en pensant : « Si je ne le fais pas, personne ne le fera. C'est ma responsabilité. Je suis une personne responsable, positive, qui aide tout le monde ! » Et tous les autres, autour, se disent : « Bien, puisqu'il veut le faire, qu'il y aille ! » Quelquefois, il peut même leur arriver de penser : « Mais pourquoi est-il toujours là, devant, en train de dominer toute situation ? » Et lui de se dire : « Mais pourquoi est-ce que les autres n'aident pas un peu, de temps en temps ? »

C'est comme ça que cela se fige, en fait. Il faut voir que nous contribuons tous à ce mécanisme. J'avais moi-même ce schéma, donc j'ai dû cultiver la paresse. Et je ne suis toujours pas aussi paresseux que je le souhaiterais, je suis encore sur le mode réactif, mais en même temps, je suis quand même beaucoup plus paresseux et « irresponsable » depuis cet entraînement. Et curieusement, le monde ne s'effondre pas pour autant ! D'autres personnes ont appris à faire les choses : elles les font et ça fonctionne. Donc, je ne ressens plus ce même fardeau et je n'ai plus le même ressentiment envers tout le monde. Lorsque ça peut se passer comme ça, il y a beaucoup moins de stress, on est beaucoup plus détendu, plus heureux.

Vous pouvez commencer par de petites choses simples à changer au niveau de votre vie quotidienne. Déjà, vérifier quel est ce premier

réflexe qui va intervenir pendant les cinq secondes. Juste essayer, pendant cinq secondes, que vous puissiez vraiment voir cette volition, ce mouvement d'intention qui se précipite vers l'esprit. Et si vous ne le suivez pas, que vous ne l'analysez pas, que vous ne le réprimez pas non plus, que vous le laissez simplement dans son mouvement, là, il va se rendre compte que personne n'a suivi et... il retombe. Car en général, qu'est-ce qui va suivre ce mouvement ? C'est le grand « moi ». C'est mon histoire, ma personnalité, mon futur, mon passé, tout cela dont j'ai besoin. Et si tout cela ne suit pas, si personne ne suit derrière, il va se précipiter à la porte et... il va revenir à la maison.

**Essayez vraiment de sentir ce mouvement d'intention, de volition, à tout moment, même à des moments très simples, comme par exemple le fait de vous lever ; avant de vous lever, prenez un temps pour sentir l'intention, l'énergie qui se met en place dans le mouvement, et la façon dont cela communique une impulsion dans votre corps : vos jambes sont prêtes à se lever. Prenez ce temps.**

Et c'est exactement ce que l'on fait pendant la marche méditative. Au moment où l'on est debout, immobile, à ce moment-là, amener cette intention de marcher, sentir l'impulsion, sentir l'énergie et puis relâcher à nouveau, détendre, sentir une autre fois, ainsi, prendre l'habitude d'être le témoin et ensuite reprendre la marche.

Et à partir du moment où vous reconnaissez l'intention comme une énergie et que vous pouvez en être le témoin, que vous pouvez être le témoin de cette énergie qui se propulse et qui ensuite retombe, alors vous pourrez l'appliquer également au niveau éthique, au niveau du fonctionnement de l'esprit.

Vous pouvez aussi l'appliquer à la mouche qui vient se poser sur votre nez : sentir comment elle l'explore, comme elle remonte jusqu'aux yeux. Là, vous ressentez vraiment l'impulsion, l'envie de la prendre et de la tuer ! Vous pouvez sentir cela s'élever, s'élever, s'élever... « Est-ce que je ne pourrais pas plutôt lâcher prise sur ce sentiment de haine, d'aversion, et tuer ce sentiment plutôt que la mouche ? » Parce que si j'arrive à faire cela, je vais pouvoir émusser certaines formes de *kamma* ou certaines formes de *saṅkhāra* de volonté. En fait, nous devrions vraiment remercier les mouches de nous donner cette occasion. Expérimenter, être juste le témoin de ce

qui s'élève, s'élève, s'élève... et finalement, se dire : « Voilà, ça ne m'appartient pas, c'est seulement là ! »

Et en même temps, vous pouvez commencer à voir comment « mettre en retrait » votre attention : ça aussi, c'est un aspect important à cultiver en termes de méditation ! Parce que le fait est qu'à partir du moment où l'on s'est entraîné à poser son attention sur l'extérieur, à percevoir, voir, arranger les choses, faire des choses, à les modifier, ou à se protéger soi-même, on finit par vivre en permanence à bout de nerfs. C'est vraiment un vrai problème dans votre vie, dans votre travail, où sans arrêt vous êtes poussé à être dans ce mouvement et à être obligé de devoir atteindre quelque chose, d'avoir à faire quelque chose, résoudre quelque chose, et donc de vivre en étant constamment à bout de nerfs.

En plus, il vous faut souvent agir vite, et qui plus est, il est très important que vous réussissiez. Donc, il y a un certain degré de tension autour de cela ; c'est la raison pour laquelle on devient extrêmement nerveux, tendu, hypersensible : on devient hypersensible à tout contact extérieur aux dépens de notre propre bien-être. C'est ce qui fait que l'autre résultat de ce type de contact, c'est justement que vous êtes toujours à bout de nerfs, à la limite. Du fait que vous êtes plus sensible au contact extérieur, vous êtes plus affecté, et comme vous êtes plus affecté, cela crée plus d'agitation en vous, du fait que vous êtes plus agité, vous vivez à bout de nerfs : voilà le cycle ! Cela fait que votre sentiment de vous-même, de « qui » vous êtes, se situe vraiment là, à cette limite, au bout de vos nerfs. C'est quelque chose qui devient établi, ça s'est établi sur un mode réflexe, vous ne vous posez même pas la question : c'est votre façon d'être et cela devient difficile de revenir en arrière et de revenir en soi. Et donc tout ce que vous entendez, tout ce que vous voyez va vous perturber.

Lorsque nous sommes en retraite et que nous avons cette possibilité de méditer, c'est vraiment bon de travailler sur notre système nerveux. Il n'est pas question de changer nos vies, notre personnalité, nos habitudes ou quoi que ce soit, mais simplement de prendre en compte ce qui se passe dans notre système nerveux quand nous sommes nerveux ou calmes.

C'est une question très simple : est-ce qu'il est possible de se sentir bien dans sa peau, de se sentir plus confortable ? Et si c'était le cas, ça se situerait où ? Alors, il est suggéré d'essayer de revenir dans le corps,

sur la respiration, dans une zone beaucoup plus intérieure et où l'on est beaucoup moins stimulé sur le plan nerveux. Ensuite, on laisse la qualité de ce confort saturer tout le corps, et de cette façon, on commence à envoyer à travers notre système nerveux un autre type d'énergie.

La respiration, ce n'est pas quelque chose que l'on doit faire, mais quelque chose qui se fait tout seul. Le bien-être et le bonheur ne sont pas des choses que l'on crée, mais qui, simplement, arrivent. Vous pouvez obtenir du bonheur ou du bien-être : juste commencer à vous relaxer, et simplement, ça se met en place.

Ainsi, vous commencez à envoyer un message très utile à votre système nerveux. Du fait que vous pouvez trouver un lieu plus sûr où vous serez en sécurité, un lieu confortable, d'aise, simplement en pensant moins, en faisant moins, en fabriquant moins, vous développez cette intelligence et cette compréhension énergétiques, qui vont vous procurer un autre moyen de développement. Et quand ça va être le moment de penser ou d'agir, cela va se produire à partir d'un autre lieu de vous-même. Au lieu de partir de ce lieu de réflexe où ça part tout seul, ça vient d'un autre endroit et c'est l'affaire de quelques secondes.

Au début, il se peut qu'il vous faille dix secondes pour percevoir vraiment le mouvement, percevoir ce qui se passe, de vraiment vous poser pour prendre le temps. Mais petit à petit, si vous vous entraînez, vous allez devenir beaucoup plus habile et peut-être ne vous faudra-t-il qu'une demi-seconde pour vraiment percevoir le mouvement réflexe qui commence son impulsion, et puis le laisser juste se dissoudre. Vous pourrez sentir également ce lieu de sagesse, ce lieu plus équilibré à partir duquel vous allez générer l'action. Ensuite, c'est vraiment à partir de ce lieu que vous pourrez générer toutes vos actions. Il y a de fortes chances que grâce à cela, vos actions soient beaucoup plus claires, stables, posées que si elles s'effectuaient à partir du réflexe.

C'est comme le matin lorsqu'il faut vite se préparer pour aller au boulot : on sort du lit à toute vitesse, on mange vite, on court, on descend les escaliers à toute allure, on trébuché sur le chien, et arrivé à la porte, on se rend compte qu'on a oublié les clés ! Alors, il faut vite remonter. En courant, encore une fois, on redescend les escaliers, on bute encore sur le chien, on se retrouve dehors, et d'un seul coup, on dit : « Mais, c'est dimanche, je ne suis pas obligé d'aller travailler aujourd'hui ! » Prendre deux secondes, au bon moment, réaliser : « Ah

oui, aujourd'hui, c'est dimanche ! » aurait été un gain de temps incroyable, plutôt que de croire gagner du temps en se précipitant. En fait, c'est souvent comme ça que nous fonctionnons, nous pensons que la précipitation va nous faire gagner du temps.

Donc, la première question à se poser, c'est déjà : « Est-ce que j'ai besoin de faire quoi que ce soit ? » Il y a des choses qui cessent par elles-mêmes ; pour les autres, vous allez faire le tri en vous rendant compte que ça, ce n'est pas vraiment nécessaire immédiatement, ou vous allez les reclasser.

Vous allez les envisager toutes les tâches, et voir quelle est celle qui est la plus importante, qui a la priorité dans le moment présent et quelle est la meilleure façon de procéder. Vous allez entreprendre ainsi vos actions avec cette approche plus focalisée. Et ça, cela consiste vraiment à inverser votre mode de contact et à l'établir beaucoup plus à l'intérieur de vous, où l'esprit est plus relaxé. C'est pourquoi, toutes ces approches qui suggèrent de revenir vers l'intérieur pour vraiment voir ce qui se passe, on les appelle « le *kamma* qui interrompt le *kamma* » parce que c'est ce qui va permettre justement de moins aller, d'une manière automatique, se précipiter sur ces autoroutes : moins vous allez créer de *kamma*, moins vous risquez de devenir figé et encombré, et plus vous devenez libre !

Pour travailler au niveau de la concentration et du *samādhi*, il vous faut vraiment commencer à travailler directement avec des types de réflexes très primaires, très profonds ; et évidemment, le plus fondamental, c'est la respiration – c'est vraiment un réflexe très fondamental.

Partez du principe que la respiration, « Ça se passe comme ça. », et puis commencez à « investiguer » ce qu'elle devient quand monte la colère. Vous vous rendez compte que « Ça se passe » un peu plus vers le haut, vers la cage thoracique. Et lorsque vous êtes triste, comment se passe la respiration ? – ça descend ! Lorsque vous avez peur ? – c'est fébrile. Et là, vous vous rendez compte qu'il y a une connexion très forte entre l'état émotionnel et la respiration.

Donc, en commençant à travailler sur les énergies de votre respiration, cela va permettre aussi d'éliminer certains schémas, car l'énergie est la substance des émotions. Quand vous faites l'expérience d'une émotion, vous vous rendez bien compte qu'il y a une énergie qui la

sous-tend ; il y a aussi une image, une perception du genre : « Il est en train de m'attaquer ! », ou « Ça, c'est menaçant ! », puis, il y a une impulsion à agir. C'est ainsi que tout est lié dans un ensemble. Mais ce que l'on peut faire, justement, c'est travailler sur l'énergie même, travailler en contemplant la qualité de chacune de ces différentes énergies – qu'elle soit prépondérante, tremblante, affaiblie, agitée, serrée, parce que celles-ci portent en elles le potentiel qui va faire qu'elles vont se transformer plus tard en émotions. Ainsi, l'énergie tremblante va très facilement pouvoir se transformer en peur ; une énergie serrée et contrainte va très souvent se transformer en colère ou en dureté.

Donc, il est bon de contempler vraiment la qualité de ces énergies, et petit à petit d'installer une énergie beaucoup plus fluide, beaucoup plus tranquille, de façon à ce que lorsqu'il y a un effet, l'esprit ne se dirige pas automatiquement vers l'avidité, l'irritabilité, ou quoi que ce soit d'autre, car l'énergie n'aura pas été chargée de « cette » façon.

Si votre énergie a déjà une certaine tendance, au moindre petit déclic, elle va partir en flèche dans cette direction. On va donc commencer à changer cette énergie à partir de la respiration.

Au début, on élargit la respiration de façon à en avoir un ressenti complet, en ayant la possibilité de relâcher les muscles et les tissus. Ensuite, on commence à la calmer et à la raccourcir, parce qu'en raccourcissant la respiration, l'énergie se rassemble et se purifie. Et lorsque l'énergie se rassemble et se purifie, cela entraîne un effet : on sera beaucoup moins déstabilisé par les divers contacts qui vont se produire.

L'expérience mentale qu'on appelle « le calme » ou « la tranquillité », c'est lorsque l'énergie est rassemblée. Alors, vous commencez à reconnaître que vous pouvez exister et ressentir une complétude dans un autre mode de contact, dans un autre lieu de contact.

C'est-à-dire que vous avez en fait déplacé votre base, et c'est une base vraiment utile, au sein de laquelle vous pouvez purifier toutes les énergies en formation dans votre système. Et quand il y a moins d'énergie utilisée à faire les choses, qu'on dépense moins d'énergie à résoudre les choses, à ce moment-là on peut avoir une expérience de l'esprit qui est plus spacieuse : les facultés perceptives de l'esprit sont réduites ou en

retrait. De même, les facultés d'impulsion se calment tandis que la faculté de connaissance s'élargit : ainsi, cette troisième faculté de l'esprit, la connaissance, peut se manifester. Mais elle était toujours là. En fait, c'est un peu comme les étoiles que l'on ne voit qu'une fois le soleil couché, bien qu'elles aient toujours été là. C'est la même chose avec cette faculté de connaissance qui ne peut se révéler qu'une fois toutes ces agitations habituelles calmées.

Qu'y a-t-il à connaître ? Puisque vous ne pensez pas, ne vous souvenez pas, ne faites plus de projets ! Parfois, cela peut être un sentiment de silence, d'espace, un ressenti lumineux ou quelque chose de la nature d'un réveil. Et autour de ça, il y a toutes sortes de vieux schémas, mais le *kamma* ne peut pas se déclencher, et donc ce sentiment du soi non plus. Il est bon de se trouver quelque part sans qu'il soit besoin de s'y rendre.

Tout cela, c'était juste pour dresser la carte et comprendre le processus afin que vous puissiez voir quels sont les différents éléments dont vous avez besoin, que vous puissiez essayer d'expérimenter cette forme de connaissance – connaissance qui n'a pas besoin de savoir, de connaître quoi que ce soit, parce que même au niveau de la vie quotidienne, vous pouvez vous y référer.

Lorsque vous avez quelque chose qui vous touche, que vous voyez ou que vous entendez, vous pouvez effectivement le percevoir, y penser, commencer à faire quelque chose ou choisir aussi de ne pas savoir quoi faire ; cela peut être un moment qui ne dure qu'une demi-seconde : donc, on ne vous demande pas de vivre dans un état de suspension pendant un jour entier, mais c'est vraiment une demi-seconde pendant laquelle on va briser le réflexe, et ainsi s'entraîner à agir depuis le centre de notre esprit plutôt que d'agir du bout de nos nerfs.

*On va maintenant pratiquer ! On va faire un peu de marche et je vais vous suggérer avec quoi vous pouvez y aller.*

Pendant que vous allez marcher vous pouvez vous dire : « Il faut que j'arrive au train à l'heure, il faut vraiment que j'arrive à l'heure pour le train ! » et essayer de sentir ce qui se passe ; puis après, vous vous détendez. « Tout le monde m'attend ! » Vous ressentez cela et vous vous détendez et vous commencez à marcher. Et là, vous vous dites : « Mais le train va partir ! » Essayez de sentir cette charge, là.

Et ça, c'est une bonne pratique au quotidien : sentir la charge et vous détendre. Et chaque fois que vous sentez qu'il faut accélérer, alors ralentissez un petit peu : « Mais le train va partir, juste là ! » et quand, là, vous sentez justement tous les nerfs qui se tendent, vous les détendez. C'est comme ça que vous allez commencer à briser le réflexe. Vous le brisez ainsi, mais en même temps, s'il y a besoin de courir pour attraper le train, vous courez pour attraper votre train, car en fait il s'agit surtout de briser ce réflexe qui va vous mettre dans un état d'anxiété, d'agitation et qui ne va vous mener nulle part. Puis, vous allez revenir vous asseoir, et tandis que vous vous assiérez, vous allez penser : « Tout le monde me regarde... mes cheveux sont dans un état ! Tout le monde me regarde et je suis mal coiffé(e) ! » Et vous vous détendez avec cette idée.

Et là, vous commencerez à sentir comment ces énergies bougent, fonctionnent, et en même temps, comme vous faites cela délibérément pour justement bien les ressentir, cela vous permet de voir leur fonctionnement et de les relâcher.

Donc, vous êtes assis en ressentant vraiment : « Je suis là, au milieu, tout le monde me regarde et je suis si mal coiffé(e), je sens que tout le monde rigole. » Et vous vous détendez.

C'est juste pour mettre au défi tous ces réflexes.

*Maintenant on va prendre un temps pour la pratique, et ensuite on reviendra s'asseoir ici.*

## Constance, apaisement, élargissement

### *Enseignement du soir*

Ce soir, je vais vous présenter un exercice de méditation consistant à élargir la conscience, de façon à développer une présence qui va pouvoir se poser autour de nous plutôt qu'à l'intérieur de nous. Parce que la présence corporelle est vraiment une habitude forte, c'est une forme très forte d'identification. On part du principe, automatiquement, que l'esprit se situe à l'intérieur de ce corps, et il a cette tendance à contracter notre conscience et notre présence à l'intérieur du corps.

Et parce qu'on a l'impression que notre présence corporelle est définie par l'apparence visuelle de notre corps, on va, on veut maintenant véritablement faire l'expérience de notre être, de notre corps à travers une expérience d'incorporation.

Donc, vous allez commencer la méditation en vous installant dans la posture correcte, la posture droite, à nouveau avec cette sensation de chercher votre équilibre et de rechercher les lieux qui peuvent être contractés, tendus ou serrés. Vérifiez également que vous avez cette intention de véritablement ouvrir votre corps.

Vous pouvez procéder à une vérification des différentes zones du corps en commençant par la partie inférieure à la base du tronc, celle qui part du coccyx jusqu'au nombril.

Et vous procédez à une extension de la colonne vertébrale de façon à ce que cette zone ne soutienne aucun poids : attention à ne pas vous appuyer dessus.

La zone suivante, qui se trouve entre les côtes, le plexus et le nombril, est une région très musclée où se trouvent le diaphragme et

toute la région abdominale. Là aussi, à partir de la colonne vertébrale, vous pouvez effectuer un mouvement en sentant que vos côtes se soulèvent et qu'elles ne sont pas tassées. Cela va permettre au diaphragme de bouger plus facilement et d'éviter toute forme de restriction dans votre respiration.

Peut-être même qu'il est bon d'effectuer des étirements latéraux de façon à relâcher un petit peu les côtés de votre torse, en essayant de ressentir la sensation d'être aspiré vers le haut, ou celle d'être comme pendu la tête en bas, de façon à pouvoir vraiment allonger votre taille.

La région suivante sera celle de la cage thoracique. Reprenez le mouvement consistant à rentrer la colonne vertébrale : vous la rentrez vers l'intérieur, vers le cœur, en laissant retomber les épaules, en les laissant retomber en arrière comme si vous étiez en train de vous soulager d'un lourd manteau posé sur vos épaules. Laissez les bras se décoller du corps, mais en trouvant une position où ils vont pouvoir être confortables. L'important, c'est cette ouverture de la cage thoracique : laissez simplement les bras retomber là où ils laisseront votre cage thoracique confortable.

La zone suivante va être entre la base du cou, le menton et la mâchoire. Là, il se peut que vous ayez à faire un mouvement vers l'arrière de votre cou, de façon à sentir que la partie cervicale est alignée avec le reste de la colonne.

En faisant un léger balancement du cou, vous pouvez vérifier s'il y a des muscles qui sont tendus, de façon à vous assurer que la tête sera soutenue avec le minimum d'effort possible.

Vous pouvez sentir votre cou s'allonger. C'est un peu comme si vous ouvriez votre gorge, comme si vous étiez en train d'enlever un foulard qui l'entourait.

Vous prenez tout d'abord conscience d'une sensation au niveau de la mâchoire, de la cavité intérieure de la bouche. Puis, adoucissez cette zone qui se trouve sous le menton et sous la mâchoire, et posez la langue doucement dans la cavité inférieure de la bouche.

Laissez le souffle circuler facilement au niveau du larynx et sur les cordes vocales. Vous devriez percevoir votre larynx comme s'il était vraiment largement ouvert, prêt à prononcer le son : A, A, A...

Puis, vous portez votre attention au niveau des yeux, au niveau des tempes, au niveau du front, en y effectuant mentalement un massage et en relâchant consciemment des tensions qui pourraient s'y trouver.

Ce qui aide, et que je vous encourage à développer, c'est de percevoir l'espace qui se trouve autour de votre corps, autour de votre forme physique. Les moments où le corps peut le plus facilement se détendre et s'ouvrir, où l'on peut percevoir quelque chose de plaisant, ressentir de la joie, c'est dans l'assise. Si nous ne prêtons pas attention à ce sentiment d'espace qui nous entoure, alors, ce qui peut nous arriver, c'est de sentir tout autour de notre corps une sorte de contraction qui subsiste au niveau de la peau, comme un léger résidu de tension. C'est juste un réflexe très fondamental, surtout si les yeux sont fermés : on est en état d'alerte, c'est comme si le corps était « inconsciemment conscient » du fait même qu'il est exposé, c'est automatique !

Donc, vous amenez à l'esprit l'image ou l'impression que vous êtes assis au soleil. Cela peut être aussi un sentiment chaleureux de type psychologique, comme par exemple le fait d'être en la présence d'un être cher, de notre guide ou encore du Bouddha si on peut l'imaginer ! Tout ce que l'on a à faire, c'est s'ouvrir et vraiment absorber.

Une fois que vous avez trouvé l'image qui vous permet d'avoir ce sentiment d'aise, vous ressentez pleinement le corps assis, là, au centre de cette expérience.

Inspirez. Expirez !

À l'inspiration, vous amenez ce sentiment d'aise à l'intérieur de votre corps, et à l'expiration, vous vous videz dans cette dimension chaleureuse, dans cet espace.

Puis, vous commencez à vous occuper de certaines zones de votre corps : vous avez le ressenti de l'expérience des pulsations de la tête ; sentez cela, connectez-vous à cela, à cette sensation d'énergie. Mettez de côté l'expérience de solidité et ressentez juste cette expérience de mouvement, de vibration. Ressentez tout le calme qui s'installe, comme si toutes ces pulsations étaient en train de procéder à un massage qui a un effet très calmant, très apaisant.

Progressivement, vous déplacez votre attention vers la région du cou et vous procédez de la même façon, c'est-à-dire que vous commencez par l'aspect de solidité, ensuite par tout l'aspect vibratoire des

pulsations, des poulx, puis à partir de là, sentez l'espace au niveau de votre gorge.

Vous regardez cela depuis l'extérieur, comme si vous caressiez la peau de l'extérieur.

Puis, vous déplacez un peu votre attention et vous essayez de sentir aussi l'arrière de la tête, l'arrière de la gorge.

Et quand vous pensez que vous avez mis toute votre attention dans cette zone, vous pouvez vous déplacer vers la région de la cage thoracique, tout d'abord à l'avant de la cage thoracique, puis sur les côtés, puis à l'arrière.

Vous commencez à dissoudre les tensions de la peau tout autour de cette zone, et ensuite, vous contemplez les pulsations, les espaces et la vibration de cette énergie.

Vous essayez de ressentir différentes sensations – cela peut être une sorte de picotements ou une expérience calme et claire : quelque chose de solide avec de l'énergie qui circule autour.

Et vous imaginez en particulier la peau qui s'assouplit, qui devient plus molle, plus douce.

Ensuite, vous descendez vers la partie supérieure de l'abdomen, qui est une zone très musclée avec les muscles de la région abdominale et de l'estomac.

Maintenant, vous vous placez dans la partie inférieure de l'abdomen, en ayant l'impression que vous êtes assis dans l'eau, que la peau elle-même pourrait se dissoudre et que tout le mouvement, les circulations qui se font ressentir dans cette zone de votre corps, pourraient être les mouvements de l'eau elle-même.

Et tandis que vous percevez l'expérience du gonflement qui se produit lors de l'inspiration, **essayez de sentir simplement le mouvement lui-même, plutôt que quelque chose de matériel.** Essayez de voir jusqu'où peut aller ce mouvement de gonflement, jusqu'où il peut s'étendre et combien de temps il peut durer.

Lorsque vous sentez les mouvements associés à l'expiration devenir plus doux, laissez ce mouvement vous ramener à l'intérieur, mais en étant simplement avec le mouvement lui-même, et percevez le lieu où le mouvement s'arrête, le moment où la marée change de direction.

Remarquez aussi qu'en même temps que le mouvement s'effectue vers l'extérieur, il y a comme une pression faisant s'élever également le mouvement vers le haut.

Essayez de voir également jusqu'où cela circule et de sentir là où cela cesse, où ça s'arrête, ainsi que le moment où le mouvement repart dans la direction opposée.

Et maintenant, pour changer de niveau, en même temps que vous ressentez le mouvement d'expansion à l'inspiration, vous allez essayer de sentir qu'il y a une énergie imprégnée de bienveillance qui part de votre centre, et qui va pouvoir en même temps se répandre à l'extérieur, une énergie chaude et bienveillante.

Et tandis que vous entendez le son du gong, vous entendez cette résonance, et vous laissez simplement le son vous traverser sans réagir. Laissez-le vous aider à ouvrir votre sens de l'audition.

Écoutez le mouvement du silence.

Une fois que vous vous sentez posé, établi, alors vous ouvrez légèrement les paupières de façon à laisser entrer la lumière, exactement comme si vous entrouvriez un rideau devant la fenêtre pour laisser simplement pénétrer un filet de lumière.

Puis, sentez-vous progressivement réintégrer la texture de votre corps et effectuez des mouvements pour bien sentir cette texture.

Nous finirons la méditation avec le partage des mérites, le partage des bénédictions.

Et lorsque vous faites ce partage, il est bon de vous remémorer les personnes qui vous ont aidé(e), pour lesquelles vous pouvez développer un sentiment de gratitude, un sentiment de respect, un sentiment d'admiration.

Éprouvez également un sentiment de compassion pour tous ceux qui sont dans des états malheureux et un sentiment de pardon envers les personnes vis-à-vis de qui vous éprouvez de la difficulté – y compris vous-même.



## Permuter vers le non-attachement

### *Méditation du matin*

On est déjà vendredi et je ne tiens pas à apporter de nouveaux principes, de nouvelles idées, mais j'aimerais plutôt que l'on fasse une sorte de résumé, que l'on commence à rassembler toutes les informations de façon à pouvoir les établir en un lieu où vous pourrez y accéder, d'où vous pourrez les réutiliser.

Vous avez pu remarquer que nous avons insisté particulièrement sur la conscience du corps, le rôle du *kamma* et celui de l'intentionnalité.

Ce sont des aspects que vous pouvez toujours garder à l'esprit, mais surtout vous pouvez remarquer comment cette intentionnalité affecte et informe vos perceptions sensorielles et comment, en même temps, votre corps peut vous donner une bonne idée de la façon dont l'énergie de votre intention peut se déplacer. Puis, vous essayez d'assouplir, d'adoucir, de calmer les énergies corporelles et de comparer avec ce que vous sentez lorsqu'elles sont plus tendues, plus agitées.

Ensuite, il va vous falloir apprendre par vous-même, dans votre vie quotidienne, à reconnaître les situations sources de plus de tensions, qui justement sont à la base de ce stress, et celles qui peuvent les réduire.

Il y a des formes plus grossières et plus subtiles de ce stress. Certaines sont mineures, et avec un petit peu de volonté, dans certaines situations, on peut les détendre facilement. Pour d'autres, il va vous falloir fournir des efforts, montrer une certaine et parfois difficile application, de façon à en obtenir un bienfait à long terme ; voir que la pratique du *Dhamma* ne consiste pas juste à se détendre en une relaxation où l'on se met en retrait, mais voir que la réalisation va

effectivement construire une certaine force en nous ; cependant, cela implique qu'il va falloir nous confronter à certaines formes de confusion, de déstabilisation et également produire un véritable effort. Il est bon, dans les exercices physiques, les exercices mentaux ou les méditations, d'être chaque fois confronté à un véritable défi, à un point où vous sentez que ce sont les limites de vos capacités, et de relever ce défi.

Il est certain que la pratique du *Dhamma* implique la notion de persistance et de patience, qu'il faut toujours appliquer. Vous verrez par vous-même où vont se situer les résultats et dans quelles zones vous devez chercher à les obtenir, parce qu'au cours de votre pratique, vous devez en ressentir les bénéfiques, les bienfaits ; ce qui ne veut pas dire que tout va se résoudre d'un coup ! Simplement, le fait d'introduire un temps de pratique quotidienne va provoquer certains conflits, car cela veut dire qu'il y a un certain nombre de choses que vous ne pourrez plus faire, que vous allez arrêter. Peut-être cela va-t-il impliquer que vous soyez obligé de dire à d'autres personnes : « Voilà, maintenant, il me faut un temps pour moi. » Ce sont des aspects avec lesquels nous ne sommes pas très à l'aise, mais à long terme, nous pourrions nous rendre compte que nous allons être chacun beaucoup plus équilibrés, que nous aurons beaucoup plus accès à nos capacités. Normalement, nous deviendrons une personne beaucoup plus saine.

Dans un certain nombre de nos activités de la vie quotidienne, nous pouvons percevoir nos limites, que ce soit au niveau du temps ou de n'importe quoi d'autre, et l'esprit n'aime pas être confronté à ses limites. Il y a déjà les limitations du corps, et pour travailler avec lui, il va falloir aussi que vous preniez en compte ses limites, que peut-être vous fassiez preuve de patience vis-à-vis d'elles, que vous preniez en compte toutes les douleurs qui peuvent se manifester, et ce, tout en lâchant prise sur une certaine forme d'idéalisme que vous pourriez nourrir. C'est ce qu'on entend par « l'attention habile » ; c'est-à-dire que vous n'êtes pas juste focalisé sur un aspect, mais que vous pouvez voir les interactions, voir que c'est le bon moment pour faire cela : équilibrer les situations.

D'une façon générale, le résultat de la pratique va développer une plus grande capacité de connaissance, de présence, de conscience. Vous allez être plus conscient de vos réflexes, d'états intérieurs dont vous

n'aviez aucune idée auparavant, dont vous ne connaissiez même pas l'existence.

Puis, cette présence, cette conscience, peut également se développer dans le fait d'avoir beaucoup moins d'attachements, un plus grand « non-attachement ». Ce qui veut dire que vous allez pouvoir regarder s'élever vos souhaits et vos désirs, mais sans pour autant être sous l'impulsion de les suivre immédiatement. Vous n'en serez pas dépendant, vous ne serez pas non plus en conflit, en train de les analyser, mais vous les verrez simplement pour ce qu'ils sont. Ils vont et viennent. Il peut s'agir de désirs, de peurs, d'un sentiment de regret – tous ces *saṅkhārā* avec lesquels vous avez voyagé depuis si longtemps. Eh bien, là, peut-être, vous les verrez : vous verrez cette route qui se manifeste à vos yeux, et simplement, vous changerez de route, vous quitterez la route.

Ainsi, chaque fois, le plus souvent possible, pouvoir percevoir le moment où s'élève ce stress, le moment où, par une poussée, par un impact, ce stress – *dukkha* – va émerger : ça, c'est le moment de votre Éveil. La question donc, n'est pas de ne plus avoir de désir, de colère, de haine, de tristesse, mais d'être vraiment conscient du moment où ces états se manifestent : ils seront véritablement les panneaux indicateurs de votre Éveil. Dès que ces panneaux vont s'afficher, au lieu de continuer à vous engager sur cette route, vous pourrez simplement procéder au relâchement de ces schémas. Parce qu'en fait, il y a souvent une bascule d'énergie lorsque vous êtes entraîné dans un sens : votre esprit et votre énergie basculent en même temps et se trouvent entraînés.

L'attitude habile, au moment où on est prêt à basculer, où l'esprit est prêt à basculer, c'est de faire un pas en arrière, de se trouver en recul, un peu en retrait et de laisser le mouvement s'effondrer sans tomber avec. On dit qu'il y a un Éveil, parce qu'alors, la partie de connaissance de l'esprit est à nu, comme elle n'est pas embourbée dans les *saṅkhārā*. Cela s'accompagne d'un sentiment de calme et de luminosité, de clarté, d'ouverture.

L'aspect sur lequel j'insiste, c'est qu'il s'agit bien d'un renversement, d'une inversion énergétique. Vous allez vraiment apprendre à sentir le moment où votre esprit subit cette poussée, cette pression, où il est prêt à partir et à vraiment sentir aussi que vous pouvez relâcher.

Et ainsi, le non-attachement n'est pas une attitude philosophique, ce n'est pas le fait de laisser votre esprit basculer – et vous avec – en vous disant : « Cela n'a pas d'importance ! » Ce serait une inversion d'attitude – qui peut d'ailleurs avoir son utilité !

Ce dont il est question dans le non-attachement, c'est d'une inversion d'énergie : vous sentez en vous quelque chose de clair et de lumineux qui s'installe. L'aspect de connaissance est alors clair et très fort.

Ensuite, il y a le point de référence avec la respiration et le rythme de la respiration qui est très utile pour repérer toutes les énergies des *saṅkhārā*.

Dans les enseignements sur *ānāpānasati* – la pleine conscience de la respiration, le Bouddha a donné quatre groupes d'instructions. Le premier groupe prend en compte le *saṅkhārā* corporel, le deuxième groupe travaille avec le *saṅkhārā* mental, *citta*, le troisième agit au niveau de la connaissance elle-même, le quatrième travaille avec le développement du non-attachement. Et à travers cela, surtout au premier niveau, on travaille également avec les pensées, parce que le mode d'action de la méditation passe par le processus des pensées.

Lorsque vous commencez à méditer, vous allez utiliser un processus de pensée qui est très simple, très direct, qui est juste de laisser venir à l'esprit, ressentir, mais pas de rentrer dans la partie analytique – description, etc. C'est le *saṅkhārā* sur lequel on peut agir le plus, que l'on peut réguler le plus. Ainsi, on peut délibérément mettre de côté certains thèmes de nos pensées, et au contraire amener délibérément à l'esprit d'autres thèmes.

Et ça, c'est utile de toute façon : que vous soyez méditant ou non, que vous méditiez ou pas, c'est bien d'utiliser cela pour comprendre le mode de fonctionnement de votre esprit pensant.

On porte ainsi son attention sur l'instant présent en prenant en compte ce qui est habile, judicieux et ce qui ne l'est pas. On se rend compte alors de ce qui est utile et de ce qui n'est pas nécessaire. On prend en compte notre objectif, ce qu'on est en train de faire. C'est juste ce type d'entraînement : voir ce que l'on prend en compte et comment on le prend en compte.

C'est un talent très utile à développer dans la vie quotidienne, cet entraînement, cette prise de conscience des schémas mentaux, de ces

*saṅkhārā*. Ainsi, lorsque vous arrivez à la méditation, vous êtes déjà bien accordé, bien ajusté, et vous amenez cela au niveau de votre méditation, de façon à permettre au corps d'avoir une perception de lui-même plus utile, plus calme et plus stable.

De la même façon, comme je l'ai expliqué en détail, considérez et éclaircissez tous les *saṅkhārā* de l'esprit. Lorsque le Bouddha parle de cette qualité de connaissance, il utilise aussi le terme de *citta*, non pas en tant que talent de mémorisation ou capacité d'analyse, mais juste de connaissance.

Donc, la toute première instruction, c'est d'être d'abord sensible à cette connaissance. Pour cela, il faut déjà établir un calme, pas un calme complet, mais simplement suffisamment de calme pour voir ce que l'on fait, clarifier ce qui se passe. À ce moment-là, se rendre compte qu'il y a cette qualité naturelle de connaissance qui permet de voir la situation, et de voir comment on va la gérer, et ce qu'il va être utile d'y introduire. Dans ce mouvement de recul, il y a déjà cette nature de connaissance qui est présente.

Il vous faut aussi développer, faire évoluer votre vie de façon à ce que vous soyez plus en contact avec cette qualité de connaissance, ce qui signifie ne pas vivre votre vie sur un mode automatique, mais de façon consciente. C'est aussi introduire un élément de fraîcheur, avoir cette fraîcheur dans chaque moment, dans chaque situation.

Évidemment, c'est assez effrayant parce que ce qui est attirant dans le mécanisme automatique, c'est que c'est connu : on sait où on va, c'est comme ça a toujours été, et c'est rassurant. Notre tendance est de trouver tous les systèmes automatiques qui vont fonctionner.

Au contraire, vous voulez autoriser, permettre que votre vie présente une certaine dose d'incertitude. Dans ce cas-là, ces *saṅkhārā* qui vous dirigent ne seront pas fixes, ne seront plus figés, **et vous vous rendrez compte que ces structures qui conditionnent votre vie ne sont que des structures : ça n'en est pas l'essence, ce sont simplement des sillons.**

C'est aussi le fait de faire l'expérience de l'inconnu sans panique, ou si vous préférez, de pouvoir faire l'expérience de la panique de façon ouverte ; quand il y a la panique qui s'élève, que vous ne savez plus quoi faire, alors à ce moment-là, laissez-la se manifester plutôt que de vous

agiter, de tout bétonner, de tout refermer ; car vous avez le choix, lorsque vous êtes dans l'inconnu, de rétablir immédiatement vos vieux schémas. En général, c'est comme ça qu'on fonctionne.

Mais si nous avons confiance en la valeur de notre attention dans l'inconnu, restons dans cet inconnu. Voyons ce qui en émerge, ce qui va se former à partir de cela. Pour la plupart d'entre nous, quand nous sommes confrontés à ce type de situation, nous ne savons pas dans quel sens aller. Qu'allons-nous faire ? Comment allons-nous entrer en relation avec ça ?

Si vous pensez à certaines situations, que ce soit au niveau de vos relations, de votre travail, de votre couple – ou de quoi que ce soit d'autre, qui sont des situations où vous êtes complètement désemparé, où vous ne savez pas ce que ça va donner... eh bien donnez-vous le temps de rester dans cette incertitude et puis de guetter, de voir quels sont les *sāṅkhārā* que vous allez essayer d'appeler à la rescousse.

Alors, vous allez pouvoir sentir toute la pression, tout ce que vous allez vous dire : « Oh la la, ça va être difficile, ça va être compliqué ! », ou bien : « Il va falloir que j'aille plus vite. Je ne vais pas y arriver ! » Vous allez voir tout ce que vous vous imposez, comment vous pensez que ça va être, et ce que vous devriez faire ou ce que vous devriez être.

L'inconnu, c'est vraiment une expérience qui est très intéressante, parce que c'est comme un espace ouvert où, en fait, il y a toutes ces empreintes karmiques qui semblent vouloir se précipiter pour remplir immédiatement cet espace ouvert.

Nous n'aimons pas l'inconnu !

Au début de la création du monastère, nous étions dans une maison et nous avions l'habitude de prendre notre petit-déjeuner ensemble.

À l'époque, la maison, les bâtiments étaient en très mauvais état. Il y avait des fuites au niveau du toit et la pluie s'infiltrait. Il y avait très peu de chauffage et d'électricité, et il y avait un certain endroit du sol qui était complètement pourri.

Rien que le fait de dormir impliquait de trouver un lieu qui soit propre par terre et où nous n'allions pas recevoir la pluie. Il y avait quatre ou cinq personnes dans la même pièce, entassées ensemble. Le matin, nous commençons toujours par la méditation et les chants, tous ensemble, et ensuite nous nous rassemblions pour notre petit-déjeuner.

Un matin, lors du rassemblement, nous avons remarqué l'absence d'un des novices. Et de poser la question :

« Est-ce que quelqu'un l'a vu ?

– Non, il n'était pas dans ma pièce, il n'était pas dans ma chambre.

– Moi, je l'ai vu hier soir, mais il n'était pas à la méditation du matin. Personne ne l'a vu ?

– Mais c'est vrai qu'hier soir, il avait l'air un peu malheureux ! Je me demande s'il va venir, il semblait très déprimé !

– Peut-être est-il parti !

– À moins qu'il ait eu un accident !

– Oui, d'ailleurs, je l'ai vu marcher le long de la rivière, peut-être est-il tombé dans la rivière ? Il faut vite appeler la police ! »

On avait immédiatement l'image de ce pauvre homme avec le bras cassé, à moitié mort dans la rivière :

« On aurait dû faire attention. Vraiment, hier, il avait une tête de suicidaire ! »

Et juste au moment où quelqu'un s'apprêtait à appeler la police, la porte s'ouvre et le gars arrive en se grattant la tête. Il venait juste de se réveiller et était très embarrassé, car il n'avait pas assisté à la méditation du matin.

En fait, ce qui s'était passé, c'était qu'il avait eu du mal à dormir toute la nuit à cause des ronflements, donc il en avait eu marre et il était parti dans une grange à côté pour dormir ! Du coup, il avait dormi tard, avait raté le rassemblement du matin et était très embêté. Il se disait : « Tout le monde va être en colère contre moi ! » et quand il a ouvert la porte, tout le monde s'est réjoui !

C'est le type de chose que fait l'esprit avec l'inconnu. Pour la plupart d'entre nous, le mouvement naturel, c'est de penser immédiatement que quelque chose a mal tourné.

Mais là, on peut voir ce manque de confiance fondamental et cette anxiété qui sont toujours présents en arrière-plan de l'esprit.

Pour tout pratiquant du *Dhamma*, un des exercices fondamentaux va être, justement du fait de la présence de l'anxiété, de développer ce niveau de foi et de confiance. Ce qui fait que lorsqu'on arrive en terrain inconnu, on peut avoir une attitude ouverte et dire : « Ah ! Quelque

chose de formidable va en sortir. Quelque chose de nouveau va se présenter. Une nouvelle façon de voir les choses va pouvoir émerger. Une chose à laquelle je n'avais jamais pensé. »

C'est ainsi que votre vie va pouvoir s'agrandir et s'élargir, parce que vous laissez de nouveaux aspects y pénétrer, plutôt que de la rétrécir toujours un peu plus en restant au sein de toutes les vieilles structures.

Ces structures, comme vous le savez, ne vous ont jamais permis de ressentir du bonheur ou de l'épanouissement ; elles vous rendent même plutôt malheureux, car souvent elles vous font grogner, ruminer en permanence. Vous êtes toujours dans la plainte : « Non, ça ne va pas ! Et puis, vraiment, les gens sont toujours à faire ceci, à faire cela. Et moi, vraiment, je suis nul je n'y arrive pas. »

Et vous allez parvenir ainsi au point où c'est un peu comme si votre vie ne vous appartenait plus. Vous êtes vraiment sous le contrôle de ces *saṅkhārā* en pensant que les choses « doivent » se passer comme ça, que ça ne peut pas se passer autrement, que vous devez faire « comme si » ; du coup, plus vous vous enfoncez dans ce sillon, plus cela va être difficile de reprendre la maîtrise de votre propre vie.

Une expression anglaise dit à ce sujet : « Penser hors de sa boîte. », sortir du cadre, car vous avez votre façon bien cadrée de penser, de raisonner.

Je vous encourage vraiment à effectuer un rappel quotidien, d'y revenir tous les jours, de manière à effacer ces limites dans lesquelles vous vivez.

On effectue le rappel de la nature de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Aucune structure ne va vous permettre d'échapper à cela : le rappel que vous êtes le résultat du *kamma* et que le *kamma* va partout avec vous ; que vous êtes formé par lui.

Ensuite, vous vous souvenez des possibilités d'Éveil en évoquant le Bouddha, qui certainement a eu la même existence fondamentale que nous, conditionnée par la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort, par le *kamma*, et qui pourtant en est sorti. On peut dire que l'essence absolue d'un bouddha, c'est qu'il est la connaissance.

Les bouddhas sont complètement passés du côté de la connaissance. Ce qui ne veut pas dire qu'ils n'agissent pas. En fait, ils parlent, ils agissent aussi, mais lorsqu'ils le font, c'est toujours avec la présence de

cette dimension de connaissance ; d'autres fois, ils arrêtent d'agir, de parler, et seule la connaissance demeure.

Ce sentiment de connaissance est la référence la plus importante. Vous connaissez ce qui est habile, ce qui est malhabile, vous reconnaissez également toutes les habitudes, et plus vous vous entraînez, plus vous aurez la possibilité de trouver un lieu dans lequel vous pouvez effectuer un recul, d'où vous pouvez voir ce qui se passe.

C'est un peu comme si l'esprit, effectivement, ne pouvait pas se désengager des *saṅkhārā* sans avoir un mode de remplacement, sans avoir autre part où aller ; donc, il faut effectivement mettre en place un autre mode de référence, de fonctionnement où se poser. C'est surtout quand vous serez dans des moments de panique, de désespoir où vous vous sentirez submergé qu'il faudra effectivement avoir cette qualité de connaissance, donc de reconnaître. Avoir une reconnaissance de l'agitation, de la confusion quand elles se manifestent.

Plutôt que d'appeler les *saṅkhārā* à la rescousse, il est préférable de rester, de sentir l'énergie qui est en train de se jouer à l'intérieur, la sentir circuler, l'inspirer, l'expirer, et se centrer vraiment dans cet aspect de connaissance. Si l'on arrive à réaliser et à faire l'expérience de cette qualité de connaissance, cela signifie qu'effectivement, la lumière a pu être allumée dans l'obscurité.

C'est quelque chose d'absolument précieux et merveilleux. Ce qui ne veut pas dire que la vie devient d'un seul coup douce et formidable, ni qu'on peut faire tout ce que l'on a besoin de faire sans qu'il n'y ait aucun empêchement, aucun ennui. En fait, tout en traversant ces difficultés, vous saurez que vous pouvez vous poser dans cette dimension de connaissance, de toujours revenir à cette dimension, de lui donner le temps de s'exprimer, de lui donner l'espace, de lui faire confiance.

Essayez de sentir aussi l'inversion énergétique lorsque le *saṅkhārā* commence à vous pousser, de sentir comment cela se manifeste à l'intérieur de votre corps, quelles sont les tensions, les pressions, la façon dont cela va s'agiter au niveau de la cage thoracique. Vous reconnaissez cette énergie dans tout votre corps, et en ouvrant les canaux, vous allez permettre à cette énergie agitée de se stabiliser. Alors, la connaissance va pouvoir se dégager clairement du schéma.

La manière de cultiver cela dans la méditation, c'est d'abord de reconnaître cette dimension de connaissance, puis d'en éprouver de la

joie, de s'en réjouir, de l'apprécier, de la mettre en lumière, de façon à ce que cette qualité devienne un élément central.

C'est là où les pratiques dévotionnelles sont très utiles, car elles vous permettent d'élever votre cœur à ce niveau-là. On utilise une image de Bouddha comme objet de dévotion – puisque le Bouddha représente cette nature de connaissance. À ce moment-là, cette image, ce support devient comme un miroir de notre propre nature de connaissance. C'est pourquoi il est utile, très régulièrement dans notre vie, de se remémorer cela, que cela devienne notre point de référence.

Le fait même que nous puissions appréhender, comprendre ceci témoigne d'une intuition déjà présente que nous devons maintenant amplifier, plutôt que de continuer à renforcer les schémas, à les analyser en les activant, en souffrant et en étant obsédés continuellement.

À l'inverse, il est bon de prendre en compte et de reconnaître qu'il y a un plan de non-souffrance, et que ce royaume de non-souffrance n'appartient pas au monde sensoriel – pas plus au plaisir des délectations intellectuelles qu'au plaisir sensoriel –, mais qu'il appartient plutôt à ce plan de connaissance qui n'est conditionné par aucun schéma.

Plus vous êtes en mesure de le mettre en place, de le stabiliser, d'apprécier sa qualité, plus vous pourrez le rendre actif en vous-même.

En même temps, ce n'est pas une réalisation finale, mais c'est simplement un espace qu'on se donne, où ces tendances karmiques peuvent se manifester, remonter à la surface et être vidées. Il faut bien voir que l'on ne peut pas les vider, à moins de les avoir laissé remonter à la surface. On ne peut les relâcher que si elles s'élèvent. C'est ainsi qu'on les libère. C'est seulement en faisant l'expérience de *dukkha* qu'on arrive à sa cessation.

Maintenant, je ne sais pas comment c'est pour vous, mais c'est vrai que je n'ai pas du tout envie d'expérimenter *dukkha* si je peux l'éviter. C'est une belle théorie, c'est vrai, mais je n'en veux plus ! J'ai juste envie de trouver un petit coin qui soit confortable, douillet, stable et agréable, où l'on prenne soin de moi, où je sois aimé.

Seulement, comme cela ne se passe pas ainsi, je me demande alors : « Pourquoi est-ce que ça ne peut pas être comme ça ? » Tout simplement, parce que ça ne se passe pas comme ça.

Lorsqu'on prend en compte sa propre vie, il y a en permanence des tas de choses qui s'élèvent, qui se manifestent, et à chaque fois nous réagissons : « Non, non pas encore ça ! Mais pourquoi ça se passe comme ça ? » Mais au bout d'un moment : « Laissons les choses se manifester, simplement traverser. », « C'est vrai qu'arrivé là, je ne devrais plus avoir d'anxiété, je ne devrais plus avoir de peur, ou d'irritation, c'est sûr. Personne ne devrait m'agacer, ni m'ennuyer après toutes les bonnes choses que j'ai faites ! » Et en même temps, ce qui se passe, c'est que vous commencez à prendre en compte, à réaliser qu'il y a certains aspects de vous-même dont vous ignoriez même jusqu'à l'existence – ce qui fait partie du processus de l'ignorance, du non-savoir. **Le fait d'entrer en contact avec votre propre violence, par exemple, avec vos tendances d'autodestruction, la façon de vouloir vous accrocher, ou encore toucher une profonde tristesse, la peur, la solitude... c'est justement le chemin, la route.**

Tout en mettant cela en lumière, on peut toujours se poser la question de savoir comment on peut aussi renforcer notre énergie, la stabiliser de façon à ce qu'on puisse effectivement prendre du recul et même laisser tous ces aspects nous traverser.

C'est exactement le processus de non-attachement, qui consiste justement à pouvoir se mettre en retrait de ce qui émerge – de rester serein et calme au milieu, en repérant tous les vieux schémas dans lesquels on s'enfonce habituellement, et en évitant de les appeler à la rescousse, et à laisser cette nature de connaissance se mettre en place et faire son travail.

La dernière des qualités va être d'abandonner ces *saṅkhārā* qui nous poussent à toujours connaître, savoir et reconstituer en permanence notre « soi » ; il va y avoir abandon de cette tendance à « reformer » notre identification en permanence.

Au niveau de la pratique d'aujourd'hui, que ce soit dans l'assise, debout ou en marchant, essayez de prendre en compte des situations de votre vie quotidienne qui peuvent être difficiles, que vous avez du mal à affronter.

Plutôt que d'attendre d'y être propulsé, apportez-les ici, juste comme l'exemple que l'on a pris hier d'arriver en retard pour son train. C'est un petit aspect, mais vous allez amener ici quelque chose qui vous soucie, que vous avez à régler et voir quoi en faire.

Vous vous en emparez délibérément, plutôt que de le laisser arriver en force, et vous le portez à votre connaissance.

En développant une attention habile, vous sentez simplement les énergies en lien avec ce quelque chose, et comment cela affecte votre corps et votre esprit. Vous essayez de le ressentir, tout en le mettant de côté, non pas pour le nier, mais pour en avoir une compréhension plus claire.

Il peut s'agir d'un événement extérieur qui se produit dans votre couple ou au travail ; cela peut être au niveau interne de ressenti de vous-même. Là, le problème, c'est vous-même.

## Le point d'équilibre

### *Méditation du soir*

Savez-vous comment c'est d'être en équilibre quelle que soit votre posture, debout ou dans l'assise ? Pour répondre à cette question, un des moyens d'investigation les plus évidents est de sentir ce que l'équilibre signifie pour vous lorsque vous êtes assis en méditation.

Lorsque vous êtes assis en position jambes croisées, vous pouvez avoir des sensations inconfortables, comme de la pression ou du stress à certains endroits du corps. Mais être en équilibre, comment le ressentez-vous ? Est-ce agréable ou désagréable ? Cette position d'équilibre, est-ce une sensation de vide ? Quelles sont les sensations particulières agréables que vous pouvez ressentir ? Peut-être ne ressentez-vous rien de très particulier. Et cette absence de sensations peut se révéler être agréable.

En effet, en l'absence de sensations, votre présence consciente n'a pas à s'occuper de quoi que ce soit : elle n'a pas besoin d'analyser les choses, ni de se fixer sur quelque chose de particulier. C'est juste une sorte de vide, ouvert. Cette absence de sensations est très rare en ce qui concerne le corps. Peut-être pour un yogi en posture parfaitement équilibrée sur la tête, cela peut-il s'expérimenter ! Comme il n'y a qu'un seul point de contact, en l'occurrence le sommet de la tête avec le sol, le reste du corps peut demeurer ouvert et léger – et d'en déduire que s'il n'y avait pas ce point d'appui, il y aurait encore plus l'impression d'être dans une situation de liberté.

En analogie avec le travail sur les sensations du corps, il nous faut travailler sur notre mental. Normalement, le mental est nourri par des pensées et par des états d'âme. Cela étant, les pensées et les états d'âme ne constituent que la pointe de l'iceberg de tous ces solides

schémas et courants sous-jacents. Ces schémas et courants entretiennent notre sentiment du futur ou du passé, le sentiment d'aller quelque part, d'être quelque chose, d'avoir été quelque chose et d'être en train de devenir quelque chose. Ce sont des courants de cette nature.

Vous savez, dans la pratique, ce que nous faisons la plupart du temps dans notre vie, c'est de suivre ces courants, d'essayer de trouver des choses agréables vers quoi aller et d'éviter les choses désagréables : comment éviter la douleur, comment trouver des choses agréables et suivre ces courants. Ainsi, fondamentalement, notre sens de l'existence repose toujours sur les pensées, le ressenti, la sensation ou le sentiment que ce qui nous arrivera dans le futur sera bon.

Dans le présent, nous nous sentons confortables dans la mesure où nous avons, au fond de notre esprit, le sentiment d'avoir une famille, de l'argent sur un compte en banque, des amis, et que tout cela donne du sens. Mais il faut nous rendre à l'évidence : cette manière de faire est une espèce de jonglage où il faut, de surcroît, dépenser de l'énergie pour maintenir le mouvement. Nous sommes comme le jongleur qui lance et rattrape ses assiettes, tout en les gardant dans un mouvement continu.

Et vous savez ce qui se produit quand vous éternuez ?

Vous avez besoin de tous ces « trucs » pour continuer à avancer. Mais maintenant, que se passe-t-il ? Maintenant, où sont vos amis, où est votre famille ? Dans le passé ? Dans le futur ? Où est la réponse à votre problème, juste maintenant ? Où est la raison pour laquelle vous avez un problème, maintenant ?

Vous voyez que ce point d'équilibre dans l'esprit est justement l'endroit où c'est vide.

De la même manière, vous devez essayer simplement de poser les structures de votre vie de telle façon qu'elles vous permettent de trouver l'équilibre interne. Ainsi, vous avez des amis qui vous soutiennent, et vous avez assez de biens matériels pour subvenir à vos besoins. Avoir assez de biens matériels pour subvenir à ses besoins est une bonne chose, mais il ne faut pas s'appuyer dessus, ou en tout cas pas plus qu'il ne faut. C'est comme dans la posture sur la tête : si l'on s'évertue à y arriver en s'appuyant sur quelque chose, on perd son équilibre.

Il faut reconnaître qu'il n'y a pas un vrai problème avec les pensées : vous êtes supposé pouvoir réfléchir. Il n'y a pas non plus un problème

avec les émotions : vous êtes quand même censé pouvoir ressentir et réagir aux événements. Il n'y a pas, non plus, de problème dans le relationnel avec autrui : nous vivons tout de même en société !

Nous perdons notre équilibre interne avec des pensées, si par exemple nous demandons à nos pensées ce qu'elles ne peuvent nous fournir : c'est là que réside le problème. Ou alors, si nous ne voulons pas accepter les émotions et sensations que nous expérimentons. C'est comme demander à une sensation d'être continuellement agréable – ce qu'elle ne peut être.

Vouloir que la quête spirituelle nous mène à cette sorte de sentiment de certitude, ce sentiment de savoir exactement ce qui est vrai, c'est comme demander à une pensée de faire quelque chose qu'elle ne peut pas faire. Parfois, nous aimerions penser que la quête spirituelle, c'est croire en des vérités ultimes, ou alors que c'est expérimenter un état ultime comme l'amour parfait et idéal, la compassion totale.

Mais ce n'est pas cela que le Bouddha enseigne.

En fait, le Bouddha n'enseigne aucune vérité ultime, ni quoi que ce soit d'ultime.

Ne ressentez-vous pas tout ce stress produit pour essayer d'y parvenir ? Il faut juste laisser aller, lâcher prise, et alors arrive l'état d'équilibre. C'est une démarche analogue à celle d'un débutant qui s'essaie à la posture sur la tête, qui va seulement s'écrouler sur une jambe, puis sur l'autre, et finalement tomber. C'est très difficile de laisser aller et d'être en équilibre. C'est comme d'essayer de faire la posture sur la tête sur le dos d'un chameau !

Vous commencez par sentir combien vous penchez vers les pensées, les sensations, les sentiments, les émotions... les tendances à faire cela, comment votre énergie bouge dans cette direction : ces sortes de pensées ou d'émotions particulières que vous vous découvrez en train d'essayer d'atteindre ou de fuir. L'équilibre consiste à se libérer de deux tendances particulières : l'une est appelée *bhava*, c'est la tendance à avoir, à être, à remplir, à obtenir, comme quelqu'un qui espère se remplir d'expériences, en quelque sorte. Ainsi, nous devons voir comment cela affecte notre attitude envers la spiritualité ou envers la pratique du *Dhamma*. Nous sentons que nous voulons l'extase et le bonheur suprême, un état sans mort.

L'autre voie est celle qui va dans la direction opposée ; vous voulez simplement fuir, rejeter les choses, ne pas vous inquiéter, ne pas être dérangé(e) par elles, arrêter, sortir, cesser, oublier. Ainsi, selon cette vue, vous considérez que la paix – le *nibbāna* – c'est la cessation, l'extinction. Vous pouvez interpréter cela comme un « point de vue *nibbāna* ». C'est de n'avoir rien, qu'il n'arrive rien, c'est l'extinction, la destruction. Dans la direction précédente, nous pourrions considérer la vérité ultime, la réalité non duelle, comme quelque chose de cette nature.

Ces termes particuliers, en fait, sont souvent utilisés pour donner aux gens un peu d'inspiration et le sentiment qu'ils n'ont pas besoin de devenir fous dans cette sorte de piège qu'est l'existence, qu'il existe un lieu où il n'y a pas cette sensation d'être coincé, sans issue, un lieu où il y a une expérience meilleure.

Aussi est-il important d'avoir ce sentiment que nous n'avons pas besoin d'être englués dans nos problèmes, dans notre souffrance, notre stress. Il y a un chemin pour devenir autre chose que ça. Cette pratique de la paix réside dans la compréhension de l'utilité des supports et des enseignements qui sont mis à notre disposition, et dans la façon dont nous cherchons continuellement à avoir de moins en moins de besoins.

Lorsque vous voulez entrer dans une pièce, vous avez besoin d'une porte. Et pour l'ouvrir, de combien de poignées avez-vous besoin ? Regardez-vous la porte en vous disant : « Je n'aime pas cette poignée, je veux celle-là, je veux le gros bouton, celui qui est en cuivre. » Ou bien, est-ce que vous regardez la poignée et spéculiez sur la nature de cette poignée, en vous demandant qui a eu la meilleure poignée et qui a eu la meilleure porte ? Et à l'extrême, on peut passer toute une vie à étudier les poignées de porte, les évaluer, les mesurer et les comparer : la poignée de la porte Zen, la poignée *Theravāda* ou *Vajrayāna* ? Puis, comment l'actionner et à quelle vitesse ? Mais avec tout cela, on n'est toujours pas entré dans la pièce !

Il faut juste savoir comment actionner la poignée. La façon de faire, c'est l'action adéquate avec le corps, avec le mental, et dans les mots employés. C'est cela la pratique ! La poignée de porte selon le Bouddha, c'est le mental et c'est le corps. Et vous cherchez cet endroit où vous serez capable de tourner la poignée pour que quelque chose s'ouvre. Cela s'ouvre sur une sorte de vide ou de calme, ou de quelque chose qui

ressemble à une pièce où il n'y a rien. On peut y arriver, mais il faut faire l'expérience soi-même. Les enseignements consistent simplement à apprendre comment tourner la poignée, et cela particulièrement en ce qui concerne les schémas fondamentaux qui traversent le corps et le mental.

Il y a notamment ces mouvements dynamiques et récurrents du mental pour avoir, prendre, posséder ou alors, à l'inverse, pour fuir. Ces mouvements dynamiques nous arrivent tout simplement. Juste attendre, juste sentir cette énergie, juste être présent avec cette énergie, alors vous commencez à tourner la poignée.

Parfois, la vie nous présente des opportunités, et c'est souvent le lieu où aucune de nos stratégies ne fonctionne, aucune de nos tentatives pour faire que ça aille dans un sens ou dans l'autre ne marche. Quelque chose doit simplement changer dans notre dynamique, dans nos schémas. Nous ne connaissons pas la réponse et nous ne savons pas quoi faire.

Vous voyez, alors que j'étais en Thaïlande pour un certain temps, je faisais un long pèlerinage appelé *tudong*<sup>1</sup>. J'étais avec un moine japonais, nous marchions ensemble. L'idée était de marcher à travers la forêt, juste de vivre dans la forêt.

Ce moine japonais était un de ces moines vraiment guerriers ; il disait que nous devons aller dans la forêt où il y avait des tigres. Il racontait que c'était vraiment une bonne pratique, parce que lorsqu'on a suffisamment peur, c'est très bon pour le *samādhi*.

Cela ne me paraissait pas très convaincant : c'est mieux d'être dans un lieu où vous vous sentez relâché et confortable ! Quoi qu'il en soit, je parlai des tigres à d'autres moines et ils me répondirent que les tigres ne sont pas un problème : « Ils n'attaquent jamais les gens... enfin, sûrement pas... du moins, presque jamais ! Ou alors, peut-être qu'un vieux tigre, ou un tigre malade pourrait attaquer un être humain ! Ou alors, un tigre fou pourrait attaquer ! Les tigres, normalement, n'attaquent pas les êtres humains ! » Je me suis dit : « OK, j'irai ! » Nous sommes allés dans un grand parc national de Thaïlande et nous avons marché ainsi dans la forêt. Le moine japonais dit : « Allez par là, il vaut mieux que vous alliez de votre côté, vous aurez davantage peur par là, et n'allumez pas la

---

<sup>1</sup> *Tudong* : (thaï, du pali *dhutāṅga*) pratiques ascétiques, ici : vie errante à pied, à la recherche d'endroits propices à la méditation.

bougie, c'est mieux dans le noir, de cette façon vous ne troublez pas les animaux. »

Alors, nous nous sommes séparés et je me suis dirigé vers un endroit où j'ai pu m'asseoir sur un morceau de feuille de plastique. J'avais mon bol, mes vêtements et mon bout de plastique : je me suis assis là, et le soleil s'est couché.

Quand il fait jour, il y a de beaux arbres, des montagnes, des oiseaux : c'est un endroit plein de paix ! Mais quand le soleil est couché, tous les animaux commencent à hurler et à bouger partout autour. Il y a des craquements dans la jungle et des bruits de « quelque chose » qui se balade. Quelquefois, le bruit ressemble à celui des âmes de l'enfer : c'est une sorte de cri aigu, de hurlement, c'est quelque chose de vraiment très flippant.

Et alors, je suis assis là, pas si heureux que cela. J'entends ces bruits et je commence à penser beaucoup aux tigres – au cas où vous ne le sauriez pas, c'est le moment où les tigres sortent pour chasser ! Et moi, je suis toujours assis là, à entendre quelque chose. Un bruissement ! Un bruissement et quelque chose en train de se rapprocher. Cela ressemble au bruit que ferait un tigre « vieux et malade ». Cela arrive par ici !

Et vous vous sentez comme un petit morceau de viande assis dans une assiette ! Puis, vous commencez à entendre un reniflement. Il fait noir et vous ne pouvez pas voir quoi que ce soit ! Et s'il s'agit d'un tigre, vous ne pouvez pas courir plus vite que le tigre !

Il n'y a absolument rien pour se protéger ni se cacher. Et cet animal est un tueur professionnel ! Soudain, vous entendez les bruits se rapprocher. Quelle qu'en soit l'origine, le son est en train de se rapprocher ! C'est le mental qui commence à s'emballer.

Soudain, vous commencez à vous souvenir et à hausser les épaules : « Non, non, ça n'arrivera pas, les tigres n'attaquent pas les êtres humains. » Ces sortes de pensées surgissent lorsque vous entendez le bruit. J'étais juste en train de regarder les étoiles dans le ciel et de penser « Oui ! Peut-être ! Ils disent que les tigres arrivent toujours par derrière, qu'ils attaquent par derrière, et ce bruit, maintenant, provient de derrière ! » Tout à coup vous vous redressez, tout transpirant... et le bruit qui se rapproche de plus en plus ! Alors, il y a un moment où il y a une sensation dans mon dos, quelque chose arrive et fait « doung, doung » dans mon dos.

C'est l'instant du *samādhi* ! Tout s'arrête !

Et l'instant suivant : « Encore vivant ? » Alors, la sensation disparaît, c'est fini. Puis, les pensées surgissent dans le mental : « Quoi qu'il soit arrivé, ce n'était pas un tigre ! »

Cette expérience met clairement en évidence les réflexes d'énergie dans le corps et dans le mental. Comme par exemple les spéculations au sujet de ce qui « pourrait » se produire. Combien de fois votre mental fait-il cela ?

Peut-être faudrait-il plus de tigres ?

Lorsqu'il n'y a nulle part où aller, quand il n'y a plus aucune solution, quand il n'y a rien sur quoi s'appuyer, c'est à ce moment précis que le mental doit pouvoir trouver le point d'équilibre, le point d'absence de mouvement.

Dans les mouvements du mental, vous pouvez presque sentir cela. Dans le flux des énergies changeantes, vous partez d'un état d'excitation pour aller dans une autre direction, vers un autre état mental. À cet instant, quand les vagues changent de direction, vous pouvez presque toucher cette sensation – à vrai dire, ce n'est pas une sensation. On touche, en fait, à l'absence de mouvement, à la fin d'une pensée, à la fin d'une émotion, à la fin d'une sensation.

C'est un endroit où l'on change de direction. Et toutes les pensées, toutes les émotions et tous les états mentaux sont soumis à ce même processus. Et chacun de ceux-ci est en quelque sorte une poignée de porte.

Le but de votre pratique est d'être le témoin, de ne pas ignorer toutes les pensées et les émotions que vous êtes en train d'expérimenter, et de pointer la qualité de ces changements. C'est à ces endroits que l'on peut trouver un point d'équilibre.

La plupart des moments où vous pourriez toucher ce lieu, vous n'êtes pas vraiment capable de le reconnaître, mais vous pouvez le reconnaître quelquefois au cours d'une journée, ou dans le cadre d'une retraite. Vous pouvez vous dire : « Qu'est-ce que c'est ? » Il ne s'agit pas de rejeter les pensées et les émotions que nous sommes en train d'expérimenter. C'est simplement notre vie. Le but n'est pas de faire de nos sensations, de nos pensées et de nos émotions le sujet. Le but est de mettre en place un système qui nous permet d'arriver à trouver ce point d'équilibre. Et cela a pour conséquence de changer nos perceptions, nos pensées, nos

sensations et notre mental. Le mental devient ainsi plus agile, plus souple et plus habile dans la façon dont il traite avec l'expérience. Et aussi parce que nous ne sommes pas en train de nous appuyer sur le mental, il arrive un moment où l'on peut mettre complètement au repos nos sensations, nos pensées et nos émotions.

## Comprendre le *kamma*

### *Enseignement du matin*

Alors, vous voyez que le *kamma* n'est pas une donnée figée : il est caractérisé par un mouvement, une évolution. Il y a toujours des causes et des effets, et vous devez constater les effets de vos pensées, de vos impulsions. Vous obtenez ainsi une direction en étant témoin des résultats. C'est beaucoup plus sûr que de se dire : « J'ai ce *kamma* particulier » et d'adopter une vue fixe sur le *kamma*.

Le *kamma* est défini par une somme d'actions au niveau du cœur, du corps et des pensées. Bien entendu, certaines de ces actions ont des conséquences importantes et d'autres ont des conséquences mineures. Probablement, l'une des choses utiles que nous avons à disposition en ce qui concerne le *kamma*, c'est notre faculté à le comprendre. Et c'est pour cette raison que j'ai mis un tel accent dessus durant cette retraite. Parce que même si vous avez des enseignements et même si vous avez des textes, il vous faut quand même expérimenter par vous-même. Même si les principes généraux sont valables pour tous, chacun est unique avec une combinaison spécifique de *kamma*. Ce qui veut dire qu'il y a des réponses particulières pour chacun. Il faut déterminer ce qui marche pour vous, et commencer à savoir juger d'un résultat – s'il est bon ou pas.

Un bon résultat, est-ce avoir une bonne sensation, par exemple ? Malheureusement, de très bonnes sensations peuvent être liées à un mauvais *kamma* – et c'est d'ailleurs pour cette raison que parfois on le fait ! D'un autre côté, des effets assez déplaisants peuvent être liés à un bon *kamma* à cet égard, il faut bien admettre que la méditation n'est pas toujours une partie de plaisir !

Le *kamma* peut aussi provoquer un mauvais résultat à court terme qui se transforme en un bon résultat à long terme. Et la situation inverse est également possible. Par exemple, si vous « tapez » dans une bouteille de Johnny Walker, vous vous sentez d'abord en super forme, mais après, on connaît le résultat !

Si l'on souhaite obtenir un résultat bénéfique, il faut miser sur le long terme plutôt que sur le court terme. Cette règle s'applique au travail que nous faisons sur notre mental, sur notre esprit : au début ce n'est pas toujours agréable, mais en persistant, nous en constatons les bienfaits.

C'est comme dans l'assise : au début, on peut se sentir dans un inconfort important, mais avec le temps et l'endurance, cela passe. Cette persistance peut favoriser le développement de qualités telles que la patience, puisqu'il faut de la persévérance pour maintenir le cap jusqu'au dépassement de cet inconfort corporel. Mais parfois, vous pouvez aussi rester longtemps avec une sensation de douleur, et vous venez d'endommager votre genou ! Donc, une sensation douloureuse n'est pas toujours quelque chose qu'il faut forcément supporter. Ce qui est important, c'est de distinguer les sujets mineurs des sujets plus importants, particulièrement les envies, le désir, le jugement que l'on porte sur soi, l'image que l'on a de soi.

C'est intéressant de rentrer dans le processus qui permet de comprendre le fonctionnement et le déroulement du *kamma*. L'objectif n'est pas de juger des résultats, qu'on se sente bien ou qu'on ne se sente pas bien, comme par exemple : « Cela me fait mal et donc je dois endurer. » L'objectif est plutôt de se poser les bonnes questions pour obtenir les bonnes réponses. Ce n'est donc pas : « Quelle quantité de souffrance puis-je endurer ? » Ce n'est pas non plus ce qui est écrit dans les livres, ni même ce qui peut cadrer avec nos habitudes émotionnelles. Les questions essentielles de notre investigation doivent être focalisées sur ce qui affecte la nature du désir, sur la nature même de l'intention. C'est important de pouvoir discerner la nature de l'intention, parce que si un *kamma* devait prendre cinq ans pour arriver à un résultat, il serait quand même malheureux de devoir attendre tout ce temps pour constater que l'intention n'était pas appropriée !

L'objectif n'est pas de se concentrer sur le résultat final d'une action, il est plutôt de voir l'intention : « Quelle est mon intention ? À quoi me mène-t-elle, comment est-elle orientée ? »

Il y a certaines intentions qui sont basées sur le désir, comme avoir soif. Avoir soif n'est pas un désir conscient, c'est un réflexe instinctif, quelque chose qui provient de l'inconscient. Ce n'est pas la soif au sens littéral qui nous intéresse, mais c'est la soif au niveau psychologique, la soif au niveau émotionnel, la soif au niveau mental. En fait, c'est plutôt cette façon désespérée de vouloir quelque chose, d'avoir peur de quelque chose, de s'accrocher à quelque chose – ce type d'expérience que nous pouvons connaître dans notre cœur.

Cette qualité d'avoir soif, si vous l'expérimentez, c'est là-dessus qu'il faut focaliser votre attention. N'importe quelle pensée ou idée peut en résulter. Certaines de ces pensées peuvent être bonnes. Par exemple, on peut avoir le souhait ou l'aspiration de sauver le monde, de convertir les autres dans la « bonne voie ». Mais s'il vous arrive de rencontrer quelqu'un qui a cette attitude, fuyez vite, parce qu'il y a quelque chose dans son esprit qui a très soif et qui vous voit comme un objet de sa soif. Vous l'avez reconnu, il s'agit du fanatique religieux qui ferait n'importe quoi « pour votre bien » !

Ce type de désir instinctif n'est porteur d'aucune sagesse, d'aucun discernement, d'aucune mesure ni réflexion et il n'a pas la possibilité de se reconsidérer, parce que c'est un instinct, un réflexe – lorsque vous donnez un coup sur la zone réflexe de votre genou, votre jambe part toute seule, sans que vous le décidiez : il n'y a là aucune capacité à discerner, juger, ou mesurer quoi que ce soit.

Le fait de vouloir aider autrui est une bonne idée en tant que telle, c'est indéniable. La difficulté pour nous est cependant que ces instincts ont une immense portée émotionnelle. Ce sont les mouvements des émotions qui nous donnent la conviction. Et quand vous avez une très forte émotion, celle-ci est forcément source de vérité : vous pouvez être convaincu que Dieu vous a parlé, que vous avez reçu le message, l'appel du Seigneur. Et juste parce qu'il y a cette émotion forte et que c'est irrationnel, cela nous donne la conviction que ça vient d'une force au-delà de nous-mêmes. D'où notre perception romantique que si c'est irrationnel, c'est forcément profond.

La rationalité, en revanche, n'est pas de l'ordre de la pensée, mais est définie par le fait que l'on peut mesurer : vous pouvez voir, vous pouvez mesurer, vous pouvez avoir une idée que c'est petit ou que c'est grand, il y a quand même quelque chose de tangible dans cela. Ce qui

signifie que, si l'on arrive à avoir de la perspective sur nos désirs, que si l'on a la possibilité de les mesurer, cela devient justement un mode d'investigation plus adapté.

L'étape suivante est de savoir comment mesurer. Il est tout à fait logique que l'on ne mesure pas la température, en longueur, en mètres. La mesure que vous pouvez appliquer aux désirs, c'est une « unité d'énergie ». C'est une vague énergétique : ça s'élève et puis ça passe. Aussi, vous pouvez être le témoin de cette impulsion particulière de montée dans votre esprit, vous pouvez être le témoin de la vague qui monte et qui meurt.

Ça, c'est le genre de désir dont vous pouvez apprendre, parce que c'est un désir qui soutient l'attention et l'investigation. Vous devriez y prêter votre attention.

Lorsqu'on contemple les états d'âme, on constate que ceux-ci sont comme des vagues. Ces vagues, on peut les voir comme sur l'écran de l'oscilloscope du médecin. Visualisez donc bien ces vagues qui traversent l'écran. Elles ont toutes sortes de formes. Parfois, elles sont totalement erratiques, parfois elles sont petites, parfois aplaties : toutes les combinaisons sont possibles. Et ainsi, vous contemplez les mouvements dans votre esprit, vous essayez de savoir quelle est la vague principale et déterminante. Ou bien encore : « Est-ce que ce schéma mène à un état plus tranquille et serein, ou est-ce que c'est au contraire un schéma qui mène à un état plus agité et instable ? »

Ainsi, vous pouvez être le témoin de certaines formes d'impulsions, comme l'anxiété ou comme le désir de faire quelque chose : cela devient de plus en plus rapide et ne se résout jamais, ça tourne de plus en plus, le schéma devient très diversifié et discordant, confus. Cela va donner lieu à toute une diversité de pensées et d'états d'âme. On peut même voir cela dans le désir qu'on a de savoir, de maîtriser. On peut se dire que si cela nous mène à une multiplication de nos pensées, alors on n'est pas en train de prendre la bonne direction. C'est plus judicieux, plus adapté de déterminer comment ce processus de réflexion peut être amené à un endroit qui est plus calme, plus structuré et plus clairvoyant. **Cela signifie que vous êtes en train d'observer les pensées et les impulsions en vous-même, pour ensuite constater quel genre de schémas elles sont en train de composer.**

Certains schémas nous déconnectent même de notre corps, de nos sensations sur le plan physique. Si nous sortons toujours de notre corps quand nous avons des émotions ou des pensées fortes, alors, nous n'avons plus la sensation du contact émotionnel, ou du contact empathique avec nos pensées et sensations. En fait, nous pourrions être en train de développer toute une série de pensées ou de préoccupations sans nous rendre compte que ceci nous cause du stress – ou que cela nous procure du bonheur. En d'autres termes, nous avons perdu le lien avec la signification émotionnelle que cela a véritablement sur nous-mêmes.

Ce qui se produit, c'est que nous nous sommes branchés au niveau de nos pensées, mais dissociés de notre corps et de notre véritable *kamma*. On peut qualifier ceci de *kamma* des pensées, où l'on peut partir dans diverses directions sans s'en rendre compte, sans se poser de question concernant l'aspect éthique ou empathique de ces discours, de ces pensées. Ainsi, nous avons parfois une valeur que nous appelons une vérité objective ou scientifique. Cela signifie que nous n'établissons pas de relation empathique avec ce que nous sommes en train de faire : il y a des personnes qui font des expériences sur les animaux, ou même sur les autres êtres humains, sans même avoir conscience de l'impact, sans avoir une conscience critique de ce qui est en train de se faire – d'ailleurs, on peut même les pratiquer sur soi-même.

Ce genre de problématique peut se présenter dans les trois domaines que sont les causes politiques, la religion et la science, et peut nous emporter loin de ce lien empathique avec nous-mêmes, loin de la vérité du moment présent. Si vous avez une pensée, ou si quelqu'un vous transmet une information qui vous fait perdre la connexion de ce lien empathique avec vous-même, cela signifie que vous êtes en train de cheminer sur une voie dangereuse. C'est pour cela que c'est si important de conserver, d'incorporer véritablement la dimension de la compassion et de la bonté, non pas juste comme une idée ou une valeur, mais comme un fil conducteur qui vous conduit dans la vie. C'est donc une dimension importante qui nourrit chaque instant de la vie, qui permet de répondre aux questions, notamment à celle-ci : « Où cela mène-t-il ? »

Les désirs, les impulsions ou les pensées qui vous mènent hors de ce sentier sont dangereux. Il devrait toujours y avoir, par-dessus tout, cette intention de gentillesse et de compassion, pas seulement une idée, mais un vrai sens d'être attentif à soi, d'être en relation avec soi-même, en relation avec les autres sur le chemin. Ce n'est pas seulement une

question d'émotion tumultueuse ou de pouvoir, c'est une intention dans l'esprit qui désire alimenter, prendre soin, protéger, apprécier « moi » et « les autres », c'est une sorte d'exigence basique.

S'il y a une impulsion, une pensée ou un désir – quels qu'ils soient – qui vous dit d'oublier cela, détournez-vous-en, c'est dangereux. Parce que vraiment, pour vous guider, vous devez être amical avec vous-même. Il ne s'agit pas d'arriver à un état meilleur dans le futur, mais de voyager tout de suite le long du chemin de l'empathie.

Aussi, avec cette base présente à l'esprit, nous essayons vraiment de trouver la manière dont nous ressentons cela dans notre corps, comment les impulsions et les intentions affectent notre énergie corporelle.

Parfois, la méditation ne nous paraît pas facile ou particulièrement pertinente, parce que le corps ne semble pas avoir à faire avec l'esprit, mais l'énergie corporelle peut vraiment guider et contenir l'esprit. Parce que même lorsque nos pensées et nos émotions partent dans toutes les directions, le corps, à ce moment-là, représente un point d'ancrage qui est important, et qui peut nous ramener à nous-mêmes, à l'équilibre.

Cela veut dire que si quelqu'un est dans un état de stress terrible, cela ne sert à rien de lui faire un discours sur le *Dhamma*, sur l'ultime réalisation. Cela ne va pas l'aider, même si c'est vrai, cela ne va pas fonctionner pour cette personne. Cela ne sert à rien non plus de lui dire : « Rassure-toi, tout va bien, regarde les choses du bon côté. » cela ne va malheureusement pas plus l'aider, même si cela part d'une bonne intention. Avec quelqu'un qui est dans un état émotif difficile, la meilleure chose que vous ayez à faire, c'est de le prendre dans vos bras, de le dorloter et de le laisser ainsi reprendre ses esprits.

Ceci est bien évidemment un exemple assez simpliste, mais il illustre néanmoins très bien le fait que même lorsque nos pensées et nos émotions vont dans tous les sens, ce contact avec le corps permet de revenir et d'améliorer la situation.

Ces intentions, ces impulsions et ces pensées qui nous poussent à sortir de nous-mêmes, de notre corps, justement, ne sont pas fiables. Et cela, il est très important de le prendre en considération, parce qu'une grande partie de l'aspiration spirituelle a justement trait avec l'envie de sortir de nous-mêmes, de ce corps qui n'est que viande et os : « Ce que je souhaite, ce à quoi j'aspire c'est la réalisation, c'est l'extase, c'est le

*nibbāna*. » Particulièrement dans la tradition occidentale, le corps a tendance à être diabolisé et dénigré, c'est une créature coupable dont vous devez soumettre les impulsions charnelles. C'est un thème général qui existe dans nos religions des pays occidentaux. C'est aussi un aspect qui est mis en évidence dans le bouddhisme *Theravāda*, mais d'une manière plus nuancée.

Dans les textes anciens, le Bouddha dit effectivement que se soumettre aux impulsions du corps n'est pas approprié, mais qu'en revanche il faut respecter et suivre les schémas du corps. En fait, il faut un équilibre. Il y a un passage où il est écrit que toutes les rivières, tous les ruisseaux se réunissent dans l'immense océan et que, par analogie, toutes les notions de sagesse, de discernement se réunissent dans l'attention au corps. Ceci est une constatation très puissante, très importante.

Il faut trouver un endroit où vous pouvez mesurer l'impulsion et le désir, puis il faut déterminer ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Tout d'abord, avez-vous la possibilité de les mesurer ? Cela ne vous le permet pas quand on vous dit : « Ceci est la vérité, ceci est la présence divine qui parle à travers moi ou ma vraie nature. », alors, faites attention ! Ni même si l'on vous dit : « Ce sont les mots de votre enseignant. », ne suivez pas aveuglément. Même si l'idée est bonne, vous devez être capable de la mesurer et vous devez le faire ! Et puis, en mesurant, est-ce que cela vous permet d'être pleinement témoin des énergies, de leurs schémas, de la façon dont elles s'élèvent et passent, de là où elles vont ?

L'autre sujet à évoquer brièvement, c'est le sens du soi. En fait, c'est un sujet qui peut être long, voire interminable. Mais le Bouddha, quand on lui posa la question de savoir s'il y avait une réelle identité ou pas – existence ou absence d'un soi – ne répondit pas de manière catégorique et significative ni dans un sens, ni dans l'autre. Ce qu'il a dit, c'est que si vous vous identifiez à un schéma, une sensation, une forme, ou toutes sortes d'états d'esprit, le résultat, c'est que vous allez faire l'expérience de la douleur, du stress.

À l'inverse, nier catégoriquement le soi en tant que concept est dangereux : cela signifie qu'il n'y a personne qui va hériter des bienfaits et des mauvaises actions réalisées dans la vie. Et s'il n'y a pas de soi en soi, ni de soi dans les autres, eh bien, ce que « je » fais n'a pas de signification. Cela implique qu'il n'y a pas de raison de pratiquer, puisqu'il

n'y a pas de résultat auquel on peut viser. Cela veut dire aussi que la dimension éthique n'a aucune valeur, aucune signification.

On doit reconnaître qu'il y a cette expérience dans l'esprit qui vibre et qui expérimente du plaisir, mais aussi de la souffrance. Et cela, nous l'expérimentons comme une particularité centrale de notre vie, comme le principe organisateur de notre vie. C'est une vue subjective, parce que ça donne une localisation, ça dit : « Ceci, ici, c'est moi... »

Tout enseignement qui porte à dire qu'il n'y a pas de soi est dangereux, puisque cela ne permet pas d'avoir ce lien empathique avec soi-même, ni d'avoir de développement possible. Cela annule tout le principe du *kamma* et de la Libération.

L'autre voie, la vue d'un soi qui peut arriver quelque part, parvenir à une position, va seulement vous amener à quelque chose auquel vous vous agrippez. Le fait de saisir, de vouloir s'agripper, implique qu'il y a une teneur émotionnelle que l'on peut ressentir, qu'il y a une charge, une force, et que c'est très facile à discerner. Très simplement, lorsque nous arrêtons de nous accrocher à n'importe quel concept du soi, alors, en nous-mêmes, nous nous sentons mieux.

C'est là où je parlais d'équilibre, parce que s'agripper est caractérisé par le fait qu'il y a de la tension, qu'il y a une force et que c'est tendu, alors que lorsque l'on se retrouve dans un état où l'on ne s'agrippe pas, cet état-là est plutôt caractérisé par de la quiétude, du bien-être, de la fraîcheur et du recul.

C'est comme cela dans la pratique, il faut voir les signaux.

L'idée n'est pas de vouloir tout de suite aller à la réalisation ultime, mais de contempler les différentes directions : cela, on le sent plutôt comme ceci ou plutôt comme cela. Il faut donc choisir la voie où l'on se sent le mieux. Quand on est dans un état plus « équanime » et plus calme, cela permet de mieux mesurer la perspective, de pouvoir progresser, de pouvoir suivre une voie : c'est donc tout un cheminement.

Ce que vous devez connaître maintenant, c'est la Voie. Il ne s'agit pas de focaliser l'attention sur les fruits qu'il pourrait y avoir, les résultats associés à cette Voie : ce n'est pas l'objectif.

L'objectif réel, c'est encore et toujours la Voie, en nous rendant compte que les fruits viendront d'eux-mêmes. Les fruits ne vont peut-être pas arriver dans les cinq ou dix ans, ni même dans les cinq

prochaines vies. Le temps que cela prendra est le temps que cela doit prendre. Cela dépend de ce dont vous avez hérité, de votre *kamma*.

Suivez la Voie, et vous éprouverez de la joie, vous trouverez de la motivation ; cela donne du sens, il y a des objectifs et ceci en soi même doit suffire.

*Mot de conclusion*

*Quand nous avons débuté cette retraite, là, nous étions sur des radeaux. Il semblerait que nous y soyons encore, sans que personne n'ait coulé ou se soit fait manger par des requins !*

*C'est le moment de quitter les radeaux et d'exprimer notre gratitude par rapport à cette retraite. Pour ma part, j'y ai pris beaucoup de plaisir.*

*Je souhaite exprimer ma gratitude pour toute l'organisation qui a été réalisée et le suivi que cela a nécessité.*



## Glossaire

**Ānāpānasati** : pleine conscience de la respiration

**Arahant** : celui qui a brisé le cycle des naissances et des morts

**Avijjā** : ignorance

**Bhava** : tendance à avoir, à être, à remplir, à obtenir

**Brahmavihāra** : les quatre qualités cardinales, les demeures sublimes : *mettā, karuṇā, muditā, upekkhā*

**Cetanā** : choix, volition, intention, ce qui sous-tend l'action ou *kamma*

**Citta** : cœur, ou mental-cœur

**Dhamma** : avec une majuscule : l'ensemble des enseignements du Bouddha ; avec une minuscule : les choses, les différents éléments de l'existence, les conditions, conceptions, idées

**Dhammavicaya** : instant de reconnaissance, examen approfondi de tout ce qui est composé et conditionné, un des sept facteurs d'Éveil

**Dukkha** : souffrance, stress, insatisfaction

**Kamma** : action

**Karuṇā** : compassion

**Kammaṭṭhāna** : technique de méditation

**Mano** : fonction mentale

**Mettā** : bienveillance, amitié bienveillante

**Muditā** : joie altruiste

**Nibbāna** : libération de tous les états conditionnés

**Pāramī** : perfections, qualités transcendantes (*dāna* : générosité, *sīla* : conduite éthique, vertu, préceptes, *nekkhamma* : renoncement aux plaisirs sensuels, *paññā* : sagesse, *virīya* : effort, énergie, vigueur, *khanti* : patience, *sacca* : détermination vers la Vérité, *adhiṭṭhāna* : volonté, détermination, *mettā* : bienveillance, amitié bienveillante, *upekkhā* : équanimité, égalité d'esprit)

**Peta** : fantôme avide, esprit malheureux, affamé

**Pīti** : ravissement

**Pūjā** : cérémonie d'offrande pour marquer son respect aux Trois Joyaux

**Samādhi** : concentration, unification de l'esprit en un point unique

**Sammā sati** : Attention Juste

**Sampajañña** : compréhension claire

**Saṃsāra** : errance

**Saṅgha** : communauté de tous ceux qui pratiquent le *Dhamma*, communauté des disciples laïcs ou religieux ayant atteint de hauts niveaux de libération

**Saṅkhārā** : formations mentales

**Sañña** : perception, souvenir

**Sati** : attention

**Sukha** : bonheur, béatitude, sensation plaisante

**Upekkhā** : équanimité, égalité d'esprit

**Vajrayāna** : bouddhisme tantrique

**Vicāra** : investigation, examen approfondi, pensée discursive

**Vipāka** : résultat de l'action, *kamma*

**Vitakka vicāra** : littéralement : « penser et explorer », considération suivie de l'examen approfondi

**Yonisomanasikāra** : capacité à utiliser la pensée avec sagesse et intelligence



# Table des matières

S'installer.....	11
Bonheur, Libération, Éveil : le moyen de sortir du kamma.....	17
En résonance.....	29
Moralité, Méditation et Sagesse.....	33
S'ajuster à l'énergie.....	45
Les énergies et les éléments.....	57
Questions - Réponses.....	63
Nourrir l'oiseau, illuminer l'esprit.....	75
Persistence et investigation.....	83
Ignorance et clarté.....	95
La pleine conscience de la respiration.....	105
Questions - Réponses.....	111
Connaître parfaitement.....	123
Sortir des sentiers battus.....	133
Dissiper l'ignorance.....	145
Revenir en son centre.....	155
Constance, apaisement, élargissement.....	169
Permuter vers le non-attachement.....	175
Le point d'équilibre.....	187
Comprendre le kamma.....	195
Glossaire.....	205

LES SAṆKHĀRĀ



## DÉJÀ PARUS

### Enseignements du Refuge

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

### Textes choisis

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

## À PARAÎTRE

### Enseignements du Refuge

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

### Textes choisis

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



Enseignements du Refuge n° 8

Les *saṅkhārā*

Ajahn Sucitto Bhikkhu

## Les Livrets du Refuge

proposent deux collections :

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

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

### Le Refuge

370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues  
13510 EGUILLES

Tél/fax : 04 42 92 45 28

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

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