

Les Livrets du Refuge



# Les Quatre Fondements de l'Attention

Ajahn Khemasiri

Enseignements du Refuge n° 11



# **Les Quatre Fondements de l'Attention**

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

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

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

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

## Ajahn Khemasiri



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

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

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

Depuis 2000, il réside au Monastère Dhammapala en Suisse dont il a repris la direction.



Les Livrets du Refuge

**Les Quatre Fondements  
de l'Attention**

**Ajahn Khemasiri**

Retraite du 6 au 14 novembre 2010  
au Domaine des Auquiers à Mirabeau

Traduit de l'anglais par Geneviève Hamelet et  
Anna Roizenberg

Enseignements du Refuge n° 11



## Premier jour

*(Chant du partage des bénédictions)*

Ce matin j'aimerais vous guider dans la première méditation, juste quelques mots pour vous permettre de vous ajuster à la situation, ici et maintenant. Nous avons débuté par ce chant qui normalement se pratique à la fin de la journée, mais que nous avons choisi d'accomplir maintenant pour que tous puissent participer. Il est également important de réfléchir au sens de ce chant avant de démarrer une nouvelle journée ou en début de retraite, car il nous rappelle que ce que nous accomplissons n'est pas pour nous seuls. Cela nous rappelle que ce que nous faisons est une bénédiction pour nous-mêmes, mais aussi pour le monde entier. Et bien entendu c'est d'autant plus une bénédiction que cela ne procède pas d'une vue égocentrique, et que nous souhaitons partager les bienfaits et les bénédictions avec tous les êtres.

Il y a toute une liste de ces êtres sensibles, vous pourrez la lire plus tard pendant la pause. Elle commence par nos proches et tous les hommes politiques qui dirigent notre monde et s'étend à tous les plans d'existence, y compris les plans célestes les plus lointains. Rien n'en est exclu, pas même les forces hostiles de l'univers. Vous avez vraiment le sentiment que tout est ainsi inclus. C'est très important de prendre cela en compte en début de retraite, pour que ce nous faisons ne soit pas ce que nous appelons familièrement en anglais un

« ego-trip » et que nous nous sentions reliés non seulement à ceux qui nous sont proches, mais aussi à tous les êtres sensibles.

Ce matin nous n'allons pas penser à tous les êtres de l'univers. Nous allons d'abord établir nos fondements d'une façon très simple de façon à prendre conscience de notre état, de ce que nous avons amené ici avec nous, comment nous nous sentons physiquement, l'état de notre esprit et de notre cœur. Notez aussi toute activité mentale, toute pensée, c'est notre point de départ. Et notez aussi bien sûr toute pensée, tout sentiment concernant ce que nous souhaitons accomplir, voire toute résistance même très subtile qui se manifeste ce matin.

Pour résumer, le thème central de la méditation ce matin est de laisser les choses être telles qu'elles sont, d'une façon bien sûr très alerte et très éveillée. J'imagine que pour certains d'entre vous cette heure matinale n'est pas le meilleur moment pour être alerte et éveillé. Si vous vous sentez un peu fatigué, gardez les yeux ouverts pendant que vous êtes assis de sorte que vous puissiez être réellement alerte et éveillé dans ce que vous expérimentez ici et maintenant.

*(Méditation)*

Ceci représente les premières étapes pour entrer en contact avec nous-mêmes en méditation. Je recommande que nous conservions cette attitude tout au long des repas et pendant le petit déjeuner, au cours des activités et du travail de la journée. Ainsi au fil du temps, une certaine unité va s'établir, le calme règnera ici et dans les activités. Restez toujours en contact avec vous-même. Bien sûr le noble silence va nous aider à rester en contact avec nous-mêmes. Comme je l'ai dit hier, ce n'est pas un silence rigide, il faut parfois

parler pour certaines tâches par exemple, mais quand c'est terminé revenez à vous-même.

Dans cette perspective, je vous souhaite « bon appétit » pour le petit-déjeuner.

Comme nous l'avons vu ce matin, notre pratique est essentiellement tournée vers *satipaṭṭhāna*, la pratique de pleine conscience, appliquée au corps. Cet après-midi, j'aimerais approfondir le sujet avec vous et vous donner peut-être également quelques pistes ou des conseils pratiques pour approfondir cette contemplation du corps.

Le mot *satipaṭṭhāna* est en fait composé de deux mots : *sati* qui signifie attention éveillée, pleine conscience et *paṭṭhāna* qui vient de *upaṭṭhāna* qui signifie placer près, poser à proximité. *Satipaṭṭhāna* est souvent traduit par « fondements de l'attention », c'est une expression courante en Occident, mais qui divise les érudits. Alors quelle est la bonne traduction ? Je ne suis pas un érudit donc je m'abstiendrai d'entrer dans cette discussion et je dirai que les deux acceptions du terme sont justes.

Nous pourrions dire que ce que nous posons à proximité, proche de nous c'est *sati*, notre pleine conscience, notre conscience éveillée. Nous l'appliquons directement au domaine du corps.

Je ne sais pas comment cela s'est passé pour vous ce matin quand vous avez porté votre attention sur le corps, si c'était facile ou non. Le premier jour en particulier beaucoup de gens ont du mal à trouver leur corps. Parfois cela peut aider de toucher les différentes parties du corps pour établir un contact tangible.

La plupart du temps nous sommes tellement tournés vers le mental, occupés à penser ou plongés dans nos pensées, que nous

pensons rapidement entrer en contact avec notre corps sans que ce soit vraiment le cas. C'est pour cela qu'Ajahn Abhinando a insisté ce matin sur le ressenti, il s'agit vraiment d'un ressenti, d'une sensation corporelle, d'une sensation perçue par le corps.

Cela donne le sentiment accru de se retrouver, de se reconnecter avec notre centre. Ainsi la première étape, *kāya passanā*, qui consiste à appliquer l'attention au corps, est un exercice de recentrage très efficace. C'est aussi un bon refuge quand d'autres impressions nous entraînent, qu'il s'agisse d'impressions mentales, d'émotions, de perceptions ou de pensées. C'est un moyen habile très efficace qui permet d'élargir ensuite naturellement notre conscience.

Quand je parle d'expansion de la conscience, je veux dire expansion de la conscience à d'autres plans de *satipaṭṭhāna*, les fondements de l'attention qui relèvent bien entendu du plan mental. Mais le plan mental est si changeant, si rapide et si intangible que souvent nous ne le percevons pas si nous ne sommes pas entraînés. En général, nous le remarquons après coup. Le corps bouge lui plus lentement et ses mouvements sont plus grossiers dans la forme et l'apparence. Il est donc plus facile et plus efficace de se maintenir avec ce qui se passe dans l'instant présent. Il suffit de tourner notre attention vers les sensations.

Je ne souhaite pas m'attarder sur ceci cet après-midi, mais je voudrais vous guider en utilisant une méthode particulière de contemplation du corps.

Prenez s'il vous plait une posture de méditation que vous pourrez conserver pendant quarante minutes environ.

Généralement, nous commençons par la partie externe du corps, c'est-à-dire la posture. Vérifiez que vous êtes assis droit, sans rigidité ni raideur, mais pas trop relâché non plus. C'est quelque chose que

vous pouvez sentir. Soyez attentif à la façon dont vous maintenez le corps droit. Vous pouvez commencer par sentir le bas du corps, comment vous êtes en contact avec le sol et le coussin. C'est le fondement, un fondement très ferme dans le corps.

Pour élargir cela, je suggère que vous fassiez une visualisation. Imaginez une colonne de lumière qui traverse votre corps. Elle démarre au bas de la colonne vertébrale, au point de contact avec le coussin. Cela correspond au centre de votre colonne vertébrale sur le plan anatomique et remonte jusqu'au sommet de la tête.

Il est important d'utiliser à la fois la force de l'imagination et du ressenti. Vous vous sentez dans le corps, au centre du corps.

Quand vous éprouvez ce contact et que vous avez une image claire de cet axe central, vous pouvez étendre la colonne un peu au-delà des limites corporelles. Descendez sous la terre, dans le sol, pas jusqu'au centre de la Terre, mais disons à trente ou cinquante centimètres de profondeur. Au sommet de la tête, allez en direction du ciel, mais ne disparaîsez pas dans l'univers, allongez la colonne de lumière de trente ou cinquante centimètres au-dessus de la tête. Essayez de maintenir cette visualisation et cette perception pendant un petit moment.

Observez ce qui se passe, regardez l'expérience sans rien en attendre. Laissez-la parler d'elle-même. Comment est-ce que je perçois mon corps si je pratique ainsi ? Qu'est-ce que cela fait ?

En même temps vous remarquez dans votre expérience ce qui est changeant, vivant, qui s'étend et se contracte, c'est le rythme de votre respiration. Quand vous êtes connecté à cet axe vertical qui lui est plutôt stable, vous êtes conscient du mouvement du corps qui bouge avec la respiration.

Je vous invite à faire librement l'expérience de cela. Si c'est difficile de rester en contact avec les deux aspects, maintenez l'attention sur l'un d'eux. Vous pouvez aussi délaisser la colonne de lumière ou l'axe central et demeurer simplement en contact avec le rythme de votre respiration. Ce qui est important c'est de vous sentir de plus en plus connecté à vous-même, de façon très réelle.

*(Repas)*

Est-ce que chacun est familier avec notre tradition des repas ? Je vais en dire quelques mots.

Nous appartenons à une tradition qui repose sur l'offrande de nourriture, nous dépendons donc de ce que les gens nous offrent. Dans des pays comme la Thaïlande ou la Birmanie, tous les matins le moine doit aller quêter les offrandes de nourriture et les dons. Normalement les gens n'offrent que de la nourriture, mais en Occident, en Europe ou aux États-Unis, ils veulent parfois mettre de l'argent dans nos bols et nous devons alors refuser.

Il s'agit uniquement de la nourriture de la journée. Nous ne pouvons donc pas stocker de nourriture et chaque jour nous suivons le même rituel. Cela nous rappelle que chaque jour est nouveau, et la relation de dépendance qui nous lie aux laïcs. Cela crée et entretient un sentiment de gratitude. Ainsi, nous pouvons nous consacrer pleinement au *Dhamma* et à la vérité sans avoir à nous préoccuper de gagner notre vie. La bénédiction est une façon d'exprimer notre reconnaissance.

*(Chant)*



## Deuxième jour

### ***Brahmavihāra***

Ce matin je voudrais effectuer un chant qui n'est pas dans vos livrets. Il est court, mais il a beaucoup de sens par rapport au thème de notre retraite. En pali, il s'appelle *Brahmavihāra* et il traite de quatre aspects importants que le Bouddha a encouragé ses disciples à développer.

Le premier est la bienveillance, le deuxième la compassion, le troisième la joie, en particulier la joie empathique et enfin l'équanimité. Ce chant met l'accent sur ces qualités et dit que si elles sont développées à un niveau ultime elles deviennent illimitées. Elles ne sont alors plus limitées à un individu, à nous-mêmes ou à nos proches, aux situations auxquelles nous sommes mêlés, mais elles imprègnent toutes choses. Elles imprègnent tout l'univers pour ainsi dire. À ce stade elles sont la manifestation d'un esprit éveillé.

*(Chant)*

Ces *Brahmavihāra* ne sont pas seulement un chant rituel ou une façon de montrer le potentiel illimité de nos esprits. Ce sont des aspects que nous pouvons développer immédiatement dans notre cœur ici et maintenant. Particulièrement à cette étape de la retraite, afin que les choses puissent se manifester telles qu'elles sont.

Il est très utile d'amener la première qualité, *mettā*, à la conscience. On pourrait dire que cela consiste principalement à nous accepter et à accepter notre expérience. Il s'agit d'avoir de l'amitié pour nous-mêmes, de la bienveillance, on pourrait même dire de l'amour. Il ne s'agit pas de créer artificiellement un sentiment particulier à notre égard. Nous pouvons l'utiliser de manière tout à fait pratique tandis que nous laissons les choses être telles qu'elles sont.

L'un des moyens d'engager *mettā* dans notre expérience, est de noter quand nous sentons une résistance, une irritation ou une aversion dans l'esprit. Il faut se souvenir alors de ne pas réagir, ni ajouter quoi que ce soit de négatif ou d'hostile à l'expérience. Développer une attitude de non aversion ou de coexistence paisible avec ce qui s'élève dans l'esprit, c'est déjà pratiquer *mettā*, c'est faire preuve de bienveillance envers soi-même. Vous voyez, cela ne demande pas un grand effort. C'est vraiment un aspect auquel nous pouvons nous connecter ici et maintenant alors que nous sommes assis et que les impressions du matin s'élèvent.

Comment vous sentez-vous ce matin ? Quel est votre ressenti ? Quelle est l'humeur du jour si je puis dire ? Comment vous sentez-vous dans cette enveloppe physique, dans votre corps ? Quelles sont vos pensées, vos processus mentaux ?

Quand nous notons une réaction, quand nous réagissons à l'expérience, *mettā* devient très utile. Restons simplement totalement conscients de ce qui se passe, c'est une marque de bienveillance envers nous-mêmes.

C'est également valable pour les souvenirs qui peuvent se manifester, par exemple la manière dont la première journée de la retraite s'est déroulée hier, le regard que nous portons sur nous-

mêmes. Nous pouvons aussi noter l'autocritique, qui est sous-jacente dans notre société, noter si c'est quelque chose que nous faisons à l'occasion. Certains le font même systématiquement. Juger, être critique devient un trait de personnalité.

Ce que nous cherchons à faire ici, et *mettā*, la bienveillance, que nous pouvons avoir pour nous-mêmes, nous y aide, c'est de voir ces schémas, d'en prendre conscience pour pouvoir les lâcher. Ce lâcher-prise n'est pas quelque chose que nous décidons. Nous ne voulons rien. Nous ne faisons rien. C'est notre attitude, notre acceptation, notre prise de conscience qui conduisent à ce lâcher-prise.

Ce matin, tandis que progressivement vous entrez plus profondément en vous-même, souvenez-vous de cela, amenez cette qualité à l'esprit. « Y a-t-il quoi que ce soit dans mon expérience de l'instant qui ait besoin de *mettā*, de bienveillance, de bonté ? » Bien entendu vous n'allez pas vous mettre à l'affût. Si rien ne se présente, cela convient. Nous demeurons simplement dans cette bienveillance fondamentale et cette acceptation de nous-mêmes. Nous laissons simplement les choses se manifester.

C'est vraiment très simple, mais souvent très difficile. C'est la raison pour laquelle nous devons faire un petit effort, être vigilants, attentifs, trouver le bon niveau d'effort, de vigilance, qui ne fasse pas obstacle à notre exploration. Si nous poussons trop, si nous faisons un effort trop intense ou si nous tentons de changer les choses, nous nous écartons à nouveau de l'acceptation fondamentale.

Il faut donc fournir un effort particulier, utiliser une énergie particulière pour accepter et permettre que cela se produise. Je ne peux pas vous dire comment cela doit être. C'est à vous de trouver, à travers votre propre expérience. Pendant cette session de méditation, essayez, faites l'expérience. Et voyez ce qui se passe.

## Les cinq empêchements

Je voudrais poursuivre par quelques réflexions et quelques indications concernant la pratique de la méditation.

Hier soir Ajahn Abhinando a indiqué beaucoup de moyens habiles concernant la pratique de l'attention à la respiration. Comme vous l'avez remarqué, nous travaillons ensemble, nous nous écoutons pour ne pas nous contredire. Cela pourrait être très tentant de se dire : « Je vais prendre l'après-midi pour moi et aller me promener. » Il ne s'agit pas seulement de ne pas se contredire, nous sommes convaincus que nous co-crédons un champ méditatif. J'espère que vous pouvez le sentir. Nous sommes tous là et nous nous engageons dans cette méditation intensive, cela crée une énergie partagée dont nous pouvons être conscients.

Vous savez tous que quand vous prenez du temps pour vous, à la maison, dans l'abri de jardin ou n'importe où, il est beaucoup plus difficile de pratiquer régulièrement, en particulier lorsque des états mentaux perturbants se manifestent, par exemple quand il y a de l'agitation ou du doute. On est alors facilement tenté de prendre un livre, d'aller chercher une bouteille de bière au frigo ou de faire n'importe quoi d'autre. Mais ici lorsque cela se produit il n'y a pas d'échappatoire possible. C'est pourquoi cela vaut la peine d'observer ces soi-disant obstacles que nous rencontrons lors de la pratique de la méditation.

Dans notre tradition, les principaux obstacles sont classés en cinq catégories. On les appelle les cinq empêchements. Il nous est demandé de les surmonter grâce à notre pratique. Peut-être vous demandez vous comment cela fonctionne, car hier et ce matin on a dit de laisser les choses se manifester librement, et maintenant qu'il faut aussi dépasser certains états mentaux et certaines expériences.

Est-ce que cela n'est pas contradictoire ? D'un côté il faut laisser les choses se manifester et de l'autre il faut faire quelque chose...

Ce qu'il faut comprendre, ce que cela signifie – laisser les choses se manifester – concerne la perception directe, les premiers instants de perception, le moment où les états mentaux s'élèvent dans la conscience, car si nous ne pouvons pas accepter que ces éléments se présentent à la conscience, nous risquons d'être facilement absorbés ou saisis par l'un des empêchements. Les empêchements tendent à s'élever très rapidement et aussi très subtilement et avant même que nous nous en rendions compte nous sommes en pleine bagarre intérieure.

Laisser les choses se manifester librement couvre deux aspects. Le premier nous met en contact avec un sentiment d'espace intérieur, voire de paix intérieure qui bien sûr n'est pas une paix totale, c'est une paix relative ou momentanée, mais il est très important de constater qu'en réalité cette paix et cette nature spacieuse ne sont pas si éloignées. Elles ne sont pas « là-bas » ou dans le futur.

Toutefois si l'entraînement n'est pas complet, des émotions et des états mentaux perturbants peuvent surgir à l'occasion. C'est une invitation à regarder de plus près, à observer ces empêchements directement.

Il est beaucoup plus facile de faire face à ces obstacles si nous avons un sentiment d'espace intérieur et de calme. Les méditations que nous pratiquons, la pleine conscience de la respiration par exemple, nous établissent dans un état de calme.

Les pratiques dirigées vers la vision intérieure, la compréhension, la sagesse et celles qui consistent à calmer, concentrer, rassembler l'esprit en un point, vont toujours de pair. J'imagine que vous avez

tous remarqué le premier jour à quel point il est difficile de voir tout ce qui s'élève dans notre conscience instant après instant lorsque l'esprit est agité et qu'il n'y a pas un minimum de tranquillité.

En pratique, à certains moments nous développons plutôt le calme et la concentration et à d'autres nous sommes davantage ouverts à l'investigation. Notre maître en Thaïlande, Ajahn Chah, avait l'habitude de dire que c'est comme les deux faces d'une main. D'un côté il y a *samatha*, le fait de calmer et de concentrer l'esprit et de l'autre il y a la vision pénétrante, mais ces deux aspects vont de pair. Suivant le côté que l'on regarde, on voit l'un ou l'autre.

Je voudrais parler un peu des empêchements, des cinq empêchements parce que je suppose que vous en avez déjà fait l'expérience. Ce n'est pas un problème, vous n'avez pas échoué, en fait vous êtes sur la bonne voie !

Ce qui est intéressant c'est de regarder ce que nous faisons. D'abord de voir si nous sommes conscients, si nous avons pris conscience qu'il y a par exemple du désir, le premier empêchement. S'il y a de la malveillance, de l'hostilité, une certaine torpeur ou de la rigidité, de l'agitation, de l'inquiétude ou des doutes, que faire ?

Si nous essayons de faire quelque chose en mobilisant notre volonté, cela devient vite très compliqué. C'est un peu comme un chat qui est pris dans une pelote de laine : plus il essaie de s'en sortir plus il s'emmêle. C'est pourquoi il est très important d'être attentif et d'avoir suffisamment d'espace intérieur quand on aborde ces situations.

Souvent, les attaques ne sont pas très violentes. Vous avez par exemple, à un moment ou un autre, certaines pensées ou certains désirs que vous ne pouvez pas satisfaire. Il peut s'agir de choses tout à fait mondaines comme l'envie d'écouter de la musique, d'aller

manger quelque chose en plein après-midi, des fantasmes sexuels, n'importe quoi. Le Bouddha disait que l'esprit est alors comme l'eau, un bol d'eau avec des pigments de couleur. La couleur varie suivant les organes des sens impliqués. La clarté de l'esprit est troublée et nous ne sommes pas clairs. Il en est de même pour les autres obstacles. Il y a en fait d'assez jolies métaphores.

Le Bouddha utilisait l'eau pour décrire ce qui se passe. Par exemple, l'hostilité ou la malveillance sont comparées à de l'eau bouillante, des bulles montent à cause de l'ébullition. Cela parle à tout le monde, car nous sentons bien que nous bouillons quand nous sommes en colère. L'image nous montre comment notre esprit est troublé. Nous ne pouvons pas voir clairement, car lorsque cela se produit nous sommes totalement absorbés. Nous bouillons. Nous sommes en ébullition.

Puis le troisième empêchement, c'est un état épineux dans lequel beaucoup de méditants se débattent. On l'appelle *thīna-middha*, la torpeur ou la paresse. C'est une forme de lourdeur et de rigidité de l'esprit. Je suppose que certains d'entre vous en ont fait l'expérience le premier jour. Cela se voit parfois à la posture des gens. Ils s'effondrent ! Certaines personnes peuvent rester très longtemps dans cet état, parfois même toute une session. Le problème c'est que non seulement l'esprit est engourdi et confus, mais il est aussi rigide. Il semble ne pas vouloir bouger. Il y a un sentiment absurde de quelque chose de presque agréable, parce qu'au moins ça n'est pas douloureux ! A moins bien entendu qu'on ait de grandes attentes en ce qui concerne la méditation, alors on commence à souffrir. Ce n'est pas l'état lui-même qui cause la souffrance, ce sont les attentes que nous avons sur la clarté mentale, la félicité, l'éveil. Vous avez alors l'impression d'être un buffle d'eau thaï. Ces buffles ont l'air

parfaitement stupide et vous souffrez parce que vous ne voulez pas leur ressembler.

Cet empêchement est le seul qui requiert que nous fassions quelque chose parce que demeurer dans cet état est une perte de temps. Si vous laissez « les choses être telles qu'elles sont », dans cet état, ce n'est pas très bon. En fait, dès que vous remarquez les premiers signes de cet état, quand l'esprit commence à devenir nébuleux, vous devez être très vigilant. Mais nous avons d'illustres prédécesseurs. Dans l'un de ses enseignements, le Bouddha s'est adressé à Mahamoggallana, l'un de ses deux principaux disciples qui au début avait de gros problèmes de somnolence et de torpeur. Cela le désespérait de sentir son esprit partir ainsi alors le Bouddha a sorti quelques astuces de sa manche comme Ajahn Abhinando hier quand il a parlé de *ānāpānasati*. Il s'agissait essentiellement de propos destinés à garder l'esprit et le corps alertes.

Par exemple, l'un de ces conseils est de changer de sujet de méditation, ou de prendre un sujet de méditation en utilisant l'esprit cognitif, ou de faire quelque chose de physique, d'ouvrir les yeux par exemple. Dès que la torpeur survient, ouvrez grand les yeux, levez-vous, pratiquez la méditation marchée, aspergez-vous le visage d'eau fraîche. Si c'est la nuit, sortez et regardez les étoiles. Vous voyez, le Bouddha lui a donné toutes sortes de conseils, il ne lui a pas dit de simplement accepter cet état de fait. Il semble que cela ait marché pour Mahamoggallana, car plus tard il est devenu un méditant doté de pouvoirs psychiques. Non pas que vous deviez faire cela. Ne pensez pas aux pouvoirs psychiques ! Ils sont juste un effet secondaire.

Je voudrais aussi parler des deux autres empêchements. Le suivant est l'agitation et l'inquiétude. C'est vraiment un phénomène

corps/esprit. Certaines personnes sont très agitées et inquiètes par nature, pas au niveau de leur véritable nature, mais au niveau conventionnel.

Dans le vol que j'ai pris pour venir de Londres il y avait un siège libre à côté de moi et au bout d'un quart d'heure un homme est venu me demander s'il pouvait s'asseoir là. J'ai accepté bien sûr, mais au ensuite je l'ai regretté. C'est la personne la plus agitée à côté de laquelle je me sois trouvé depuis très longtemps. Il n'arrêtait pas de remuer et de regarder partout sans aucune raison. Bien sûr j'observais mes propres réactions. J'étais assis là et c'est presque comme si son agitation entraînait dans mon corps. Ça n'avait pas l'air de le gêner. Il avait l'air assez heureux, il n'avait pas l'air stressé, il était juste un peu agité.

La plupart des gens sont agités à l'occasion, pour une raison ou une autre. Cela provient de l'esprit, de la manière dont nous nous considérons. Nous nous inquiétons, surtout si nous avons un problème important ou un problème personnel. Ou, cela arrive souvent, une personne vient ici et quelque chose de sa vie se manifeste fortement et clairement dans son esprit.

Et alors bien sûr on se dit « Oh non, ce n'est pas ce que j'avais prévu. Je ne veux pas cela. Ce n'est pas ce que je voulais pour cette retraite. Je suis venu ici pour trouver la paix et le calme, la félicité et peut-être même l'éveil. Et maintenant voilà ce qui se produit ! »

### **Les sept facteurs d'éveil**

Vous comprenez qu'alors il faut adopter une stratégie différente. Il nous faut être stable, rester tranquille.

Dans notre tradition il y a sept facteurs d'éveil, au centre desquels se trouve l'attention, la conscience, sati. Trois facteurs activent l'esprit, ils sont adaptés en cas de torpeur ou de paresse. Les trois autres servent à calmer les formations mentales et physiques, l'un s'appelle *passaddhi* ce qui signifie calmer les formations mentales et physiques. Les deux autres sont *samādhi* et *upekkhā*. *Samādhi* est la concentration, le fait de rassembler l'esprit. *Upekkhā* consiste à s'efforcer concrètement de demeurer patient et à préserver l'équanimité même si nous traversons des états émotionnels particulièrement forts. En général ce n'est pas possible si nous suivons nos pensées.

L'agitation peut être physique bien entendu. C'était le cas de cette personne assise à côté de moi dans l'avion, il était manifestement agité. Et même si c'est moins fort, il nous faut rester calmes et stables et revenir au corps, au niveau des sensations physiques. Regardez ce qui se passe quand vous êtes immobile et calme, écoutez et sentez cette agitation ou cette inquiétude. Pour l'agitation, le Bouddha utilisait l'image d'une eau balayée par la tempête, avec beaucoup de vagues.

Pour le cinquième et dernier empêchement, le Bouddha utilise l'image d'une eau couverte de... comment appelle-t-on ces plantes qui poussent à la surface de l'eau ? [Quelqu'un dans le public : des algues ?] En fait, j'ai oublié de le dire, mais les algues sont la métaphore de la torpeur et de la rigidité. Ici, il s'agit de plantes dans lesquelles on peut facilement s'empêtrer quand on nage. Cela vous est peut-être déjà arrivé. Enfin, vous voyez l'idée, vous pouvez utiliser d'autres images. Ces plantes, des lentilles d'eau, s'enroulent autour des bras quand vous êtes dans l'eau, comme des lianes. Cette image montre que quand nous doutons, quand nous sommes

sceptiques, c'est exactement ce qui se passe : nous sommes empêtrés. L'esprit tourne en rond, une fois ici, une fois là. On regarde les choses sous un angle ou un autre sans jamais trouver de solution. En fait, on est comme pris dans un bras d'eau et on se débat pour en sortir, mais on finit par être tellement empêtré qu'on est bloqué. Lorsque nous nous heurtons à cet empêchement, nous finissons émotionnellement désespérés. Il est donc important de savoir comment traiter cet obstacle.

Tout d'abord, il est important de se calmer, c'est particulièrement vrai de nos jours où les gens ont une vie très active et où l'on pense de façon frénétique, très rapidement, très vite. Nous avons besoin de moyens habiles pour que notre esprit retrouve un peu de calme et qu'une certaine clarté puisse s'établir, comme le ciel le matin quand il s'éclaircit. Nous pouvons alors faire la distinction entre le doute sceptique, cet empêchement qui ne nous conduit nulle part sinon au désespoir, et le doute habile ou ce que j'appellerai plus justement l'investigation, la réflexion orientée vers la sagesse.

Le Bouddha l'appelait *yoniso manasikāra*. Vous n'avez pas besoin de vous souvenir de ces termes, ils me servent juste à réfléchir. *Manasikāra* signifie attention, comment nous sommes attentifs. *Yoniso* est souvent traduit par réflexion, réflexion habile. Le mot *yonī* en pali signifie en réalité l'utérus, la matrice. Ceci indique que cette réflexion remonte à la source, à la source des choses, à l'endroit où les phénomènes, les choses s'élèvent. C'est aussi le lieu où cela va se résoudre.

Pour pouvoir accomplir ceci, nous devons être en pleine possession de nos moyens. Nous avons besoin des deux côtés de la main, du calme et de la sagesse, et alors la vision pénétrante se produit. Si nous commençons à investiguer avec un esprit qui est

encore plus ou moins en mode ordinaire, nous resterons à la surface des choses. Nous ne pourrons pas pénétrer profondément sous l'esprit ordinaire, au-delà de nos habitudes.

Ceci est un aperçu des cinq empêchements. Même si vous les avez tous expérimentés, il peut être utile de disposer de plus d'informations. Savoir à quoi nous sommes confrontés nous aide à gagner en clarté et en conscience dans nos expériences d'instant en instant. Nous ne cherchons pas à nous asseoir ici pour organiser nos expériences intérieures suivant ces catégories. Ce n'est pas nécessaire. Tout d'abord nous permettons aux choses de se manifester. Qu'y a-t-il ici ? Qu'est-ce qui s'élève dans mon champ de conscience ? Dans cet espace, dans cette ouverture, la bonne stratégie s'élèvera. Nous saurons.

Le Bouddha a classifié son enseignement en trois groupes.

Le premier consiste à surmonter toutes sortes de choses : les désirs, les attachements, l'hostilité, surmonter toutes ces choses négatives, les entraves qui nous lient à la roue du *saṃsāra* comme il est dit en langage bouddhiste.

Le groupe suivant concerne le développement, qui inclut tous les moyens habiles : l'Octuple Sentier, les Facteurs d'Éveil, les *brahmavihāra*, les Quatre Nobles Qualités du cœur, etc. Le troisième groupe c'est *pariññā*, qui signifie réaliser. C'est l'aspect de sagesse où nous réalisons pleinement les Quatre Nobles Vérités dont nous reparlerons plus tard au cours de la retraite, ou les trois caractéristiques de l'existence.

Nous partons d'une compréhension intellectuelle vers une compréhension du cœur. Nous réalisons et nous reconnaissons l'impermanence de tous les phénomènes.

Nous réalisons *dukkha*, à la fois son début, mais aussi sa cessation. Et nous comprenons qu'il n'y a pas de soi, nulle part. On peut dire que c'est là le point culminant.

Je pense que c'est assez pour ce matin, juste une petite stimulation. Maintenant on peut se mettre au travail ! Si vous changez de posture, nous pourrions nous asseoir un peu plus longtemps avant de pratiquer la méditation marchée.

### ***Satipaṭṭhāna* – l'attention au corps – l'attention au souffle**

Cet après-midi je voudrais guider une méditation. Suivez ces indications si elles vous paraissent utiles, personnellement je pense que plus on reste simple, mieux c'est.

Nous présentons différentes approches ou techniques non pas pour vous surcharger avec différents outils, mais pour montrer qu'il existe une variété de moyens d'accès à la pratique de la méditation. Voyez ce qui est utile pour vous, ce qui résonne en vous et que vous trouvez facile à mettre en œuvre. Délaissez ce qui ne vous correspond pas ou ne vous convient pas, et retournez aux pratiques qui vous ont paru pertinentes.

Prenez la posture de méditation s'il vous plaît. À cette étape de la retraite, l'accent est encore porté sur le corps. Souvenez-vous qu'hier nous avons évoqué différents moyens habiles pour vous permettre d'entrer en contact avec le corps et avoir immédiatement un sentiment d'ancrage, de connexion, de vivacité et de vitalité.

Ce sentiment de vitalité vient de la manière dont vous portez votre attention au corps.

Notre corps apprécie un certain type d'attention, il y répond de manière positive. Il y en a d'autres qui n'auront pas d'effet ou qui

créeront des tensions ou de la raideur. Tandis que vous entrez en contact avec le corps, notez la qualité de votre attention.

Souvenez-vous de l'axe vertical qui traverse le corps dont je parlais hier, que j'ai recommandé de visualiser comme une colonne de lumière. C'est toujours une très bonne façon de commencer.

Aujourd'hui je vais davantage vous guider sur la conscience de la respiration, *ānāpānasati*. Vous êtes assis ici, bien ancré, conscient de votre corps et vous notez comment est votre respiration. C'est tout simple. Notez simplement ce qui se passe. Nous ne cherchons pas à changer quoi que ce soit. Nous voulons simplement savoir ce qui se passe, le savoir clairement.

Dans le *sutta* où le Bouddha parle de l'entraînement à l'attention au souffle, c'est la porte, le point de départ dans le développement des différentes étapes de l'attention au souffle. La première étape consiste à noter simplement la qualité. Nous n'avons pas besoin de trouver un mot ou de la décrire, juste de sentir la qualité de la respiration. Le contact avec notre respiration se fait au travers des sensations liées au souffle.

On peut commencer par l'abdomen, les sensations y sont claires et évidentes, relativement faciles à percevoir ; quelle est la qualité du souffle dans cette zone ?

Quand vous êtes bien établis et en contact avec les sensations, je vous encourage à élargir votre attention. Le Bouddha dit que cette première étape consiste simplement à savoir que nous respirons, à observer le souffle.

L'étape suivante est un entraînement ; nous sommes encouragés à voir comment nous sentons la respiration dans tout notre corps, non plus seulement la zone de l'abdomen, mais aussi la poitrine et le

haut du corps. Ce sont les trois sphères principales du souffle : le bas, le milieu vers le plexus solaire et le haut, la poitrine autour du cœur et au-dessus du cœur. Voilà comment nous observons.

Il y a une qualité d'expansion qui, à ces trois niveaux est facile à remarquer : la sensation au niveau de l'abdomen, puis au milieu du corps et enfin dans la poitrine. Vous pouvez poser votre main pour mieux sentir le mouvement.

Tandis que notre souffle s'élargit, il ne se cantonne pas à ces trois sphères, mais pénètre tout le corps, chaque élément du corps. Notre souffle s'étend vers le haut au niveau de la poitrine jusque dans les bras et la tête. Quand nous expirons, il descend dans la partie inférieure du torse et dans nos jambes, jusqu'aux extrémités des orteils. Ainsi tout le corps reçoit le flux de l'énergie du souffle.

La différence fondamentale avec la manière dont nous respirons habituellement est notre attention, sati, connectée au souffle. Cela confère à notre respiration une qualité particulière, procure un sentiment de vitalité et de vivacité.

Si cet exercice vous endort, c'est qu'il y a quelque chose que vous ne faites pas correctement. En général en retraite on a besoin d'un peu plus d'énergie en début d'après-midi, donc j'espère que vous avez maintenant un peu plus d'énergie.

*(Gong)*

Nous pouvons maintenant profiter de ce bel après-midi d'automne en faisant une méditation marchée.

## **Renoncement – Non attachement**

Ce soir, j'aimerais apporter quelques réflexions. Aujourd'hui j'ai repensé à une conversation que j'ai entendue entre un sage de l'Inde très connu, Ramana Maharshi et quelqu'un qui lui posait la question suivante : « Pour vivre une vie spirituelle ou une vie qui conduit à l'Éveil, faut-il abandonner tout ce que l'on possède ? » Ramana Maharshi réfléchit un moment avant de répondre : « En fait, par-dessus tout, ce qu'il faut abandonner c'est le soi lui-même. »

Le renoncement est bien sûr un principe important du bouddhisme, tout comme de l'hindouisme. Très souvent cela renvoie à des personnes qui pratiquent le renoncement de manière très visible : les moines, les nonnes, les sages qui parcourent l'Inde. Comme Ramana le disait, il y a une forme extérieure de renoncement, un signe extérieur du renoncement. Le fait d'abandonner tous ses biens est généralement interprété comme un renoncement, mais bien sûr le renoncement le plus important est le renoncement intérieur.

Pour le bouddhisme cela signifie renoncer aux impulsions, aux pensées, aux émotions, aux sensations qui proviennent du sentiment d'un soi, d'une identité propre. C'est ce que signifie l'idée de renoncement dans un contexte bouddhiste. Nous renonçons à tout ce qui est empreint de négativité, d'hostilité, de résistance, à tous les états négatifs de l'esprit.

Nous savons tous que nous ne pouvons pas simplement décider d'arrêter cela ou faire une promesse à l'univers en disant : « À partir de maintenant je renonce à toute pensée négative. À partir d'aujourd'hui je n'aurai plus jamais de pensée ou de sentiment négatif, c'est terminé. »

Il semble y avoir une règle dans l'univers qui fait que toute déclaration fracassante de ce genre est immédiatement suivie d'une mise à l'épreuve ! Une vague de passion, d'hostilité ou d'irritation d'une puissance jusqu'alors inconnue nous submerge. C'est comme si l'univers nous disait : « Tu vois ? Tu vois ? » Mais peut-être qu'il nous dit : « Est-ce que tu as déjà fait l'expérience de cet état d'esprit ? As-tu vraiment déjà vu cette impulsion négative ? L'as-tu vue avec sagesse ? »

Le renoncement doit être un signe de sagesse et non une déclaration audacieuse, un acte de volonté ou de renoncement extérieur.

Je me souviens que dans les années soixante-dix et quatre-vingt il y avait un gourou que certains d'entre vous ont peut-être rencontré, qui possédait une centaine de Rolls Royce. Bien sûr les gens lui demandaient qui pourrait bien avoir besoin de tant de Rolls. Est-ce qu'une seule ne suffirait pas ? Et je me souviens qu'à cela il répondait qu'il voulait nous montrer, montrer au monde à quel point il était détaché des possessions mondaines et à quel point nous y étions attachés, occupés comme nous l'étions à estimer ses biens extérieurs. En fait, il disait que c'était nous et non pas lui qui avions un problème ! Nous regardons juste l'aspect extérieur des choses et nous supposons que quelqu'un qui est si riche doit être spirituellement complètement sous-développé.

C'est dans ce genre de situation qu'Ajahn Chah répétait souvent : « C'est juste, mais ce n'est pas vrai. C'est vrai, mais ce n'est pas juste ». Le non-attachement aux choses extérieures, c'est une chose, mais le véritable non-attachement c'est le non-attachement aux impulsions égocentriques. Quand l'intérieur et l'extérieur ne sont pas complètement synchrones et en harmonie, il y a quelque chose qui

ne va pas. Ce n'est pas tout à fait juste. Bien sûr, nous ne pouvons pas savoir jusqu'à quel point cette personne n'était pas attachée à ses cent Rolls. Nous ne savons pas vraiment. Mais quelque chose semblait en décalage entre l'intérieur et l'extérieur et ne pas être en harmonie.

Dans le contexte bouddhiste, nous observons notre attitude intérieure. Dans l'Octuple Sentier présenté par le Bouddha, on parle de l'intention juste ou de la pensée juste, mais je l'appellerai la direction juste parce que c'est fondamentalement en lien avec l'orientation que nous allons prendre dans la vie, dans notre expérience.

Cela recouvre trois choses. La première, c'est le renoncement. La deuxième c'est la compassion ou le fait de ne pas blesser. La troisième c'est *mettā*, l'intention bienveillante, la bonté. Ce sont trois aspects sur lesquels le Bouddha a beaucoup mis l'accent.

Les deux premières étapes du sentier sont la vue juste et l'orientation juste. Nous utilisons simplement nos facultés mentales, notre faculté intérieure pour orienter nos énergies et nos intentions, pour prendre différentes décisions dans la vie.

Mais bien sûr nous devons pratiquer, pratiquer la contemplation, la méditation pour voir jusqu'où nous pouvons aller dans cette orientation. Encore une fois, cet aspect de renoncement qui guide l'orientation juste n'a pas grand-chose à voir avec un renoncement extérieur. Il n'est pas nécessaire de devenir moine ou nonne, de renoncer complètement à une vie de famille. Ce n'est pas vraiment ce qui est demandé. La voie monastique est bien entendu un chemin particulier et certains aspirent à cet état à cause de leur *kamma* ou de leur long développement intérieur. Ils se trouvent dans une position

qui leur permet de le faire, ils ont la liberté, le courage ou une aspiration forte à vivre leur vie ainsi.

Mais l'Octuple Sentier n'est pas réservé aux moines et aux nonnes, il concerne tout le monde. Si nous tentons d'appliquer les enseignements du Bouddha, nous sommes tous dans le même bateau. Nous devons nous interroger sur ce que le renoncement signifie pour nous. Comment cela nous concerne-t-il et quelle signification cela a-t-il pour chacun d'entre nous ?

Certaines personnes, en particulier dans les pays occidentaux riches, réagissent fortement à la simple idée de renoncement. Ils ont l'impression ou peur que quelqu'un veuille leur enlever quelque chose. « Ce moine bouddhiste là-bas, ou le Bouddha, veut me prendre quelque chose que j'aime vraiment beaucoup et que je veux garder. » Ils oublient simplement que personne ne veut leur prendre quoi que ce soit. Ni moi, ni Ajahn Abhinando ne voulons vous prendre quoi que ce soit ! Mais, j'aurais dû lui demander d'abord, je ne devrais parler que pour moi !

Je ne veux pas vous prendre quoi que ce soit, mais j'aimerais vous encourager à réfléchir à ce qu'il serait approprié d'abandonner, les impulsions liées à l'avidité, l'aversion, l'illusion par exemple. J'imagine que tout le monde est d'accord ? Vous seriez tous heureux de vous en défaire ? En tant qu'idéal cela semble très bien, nous sommes tous d'accord là-dessus.

Mais quand nous regardons nos vies de plus près, cela devient plus délicat. Nous hésitons un peu sur certaines choses parce que nous avons tous nos structures de désir, nous sommes attachés à certaines choses, nous avons des habitudes que nous aimons, nous nous sommes habitués à certains traits de personnalité et certains

schémas. C'est ce que nous avons le plus de mal à abandonner, ces habitudes du cœur et de l'esprit. C'est ce qu'il y a de plus difficile.

Même si nous voyons combien cela est mauvais pour notre propre bien-être, comme quand nous suivons nos tendances colériques ou impulsives par exemple, nous n'y parvenons pas. Cela ne relève pas de la volonté. Notre volonté ne va pas jusque là.

Nous avons donc besoin d'aborder d'une autre façon ces choses auxquelles nous voulons renoncer. C'est ce qu'on appelle normalement le chemin du lâcher-prise, le chemin de la sagesse.

Pour que cela soit possible, nous devons d'abord réaliser à quel point le fait de suivre les impulsions négatives et les pensées hostiles, ou la tendance que nous avons à nous accrocher aux choses, nous fait du mal, nous blesse. S'il se passe quelque chose d'agréable, de plaisant, quelque chose que nous aimons vraiment, nous voyons que cela peut changer, mais nous continuons à vouloir cette expérience et à nous y accrocher. Nous voyons combien cela est désagréable et douloureux, combien il est désespéré de vouloir des choses qui par nature sont au-delà de notre contrôle. Mais bien sûr l'ego aime contrôler et manipuler les expériences.

On pourrait dire que toute la structure du soi, de la personnalité, de ce que nous appelons généralement l'égo, est une structure qui contrôle notre expérience. Elle peut devenir complètement sauvage si elle n'est pas transformée par un sens éthique. Nous connaissons tous des gens qui n'opposent aucun frein à leurs désirs, à leur avidité. Ils suivent indéfiniment leurs impulsions de désir.

D'une certaine façon on pourrait même dire que toute la planète est ainsi aujourd'hui, que cette énergie est hors de contrôle. Nous recevons des signes extérieurs nous indiquant que si nous laissons nos passions, notre avidité, s'exprimer sans limites, cela aura des

conséquences très dommageables. Jusqu'à il y a environ cent ans, ce n'était pas aussi évident. Nous n'avions alors que les réactions de l'environnement proche, les gens avec lesquels nous vivions, la famille, et ils pouvaient nous dire si nos passions nous emportaient trop loin.

Beaucoup de gens aujourd'hui sont inquiets de la situation générale de la planète. Ils trouvent que simplement s'asseoir et méditer en regardant son propre esprit, c'est insuffisant, que nous devrions agir, corriger le monde, lutter contre l'avidité et l'aversion. Comprenez-moi bien, je ne suis pas en train de dire qu'il est inapproprié ou même déplacé de faire quelque chose sur le plan extérieur. Ce n'est vraiment pas ce que je veux dire. Mais celui qui est tourné vers le développement du cœur et qui en fait une priorité devient de plus en plus conscient que c'est là que les choses s'élèvent, qu'elles commencent, dans notre cœur.

C'est là que l'avidité, la haine, l'hostilité prennent naissance. Mais la bonne nouvelle c'est que c'est aussi là qu'elles s'achèvent. Les enseignements nous le disent, le Bouddha l'a répété de nombreuses fois, les passions n'appartiennent pas au cœur, ce ne sont que des visiteurs. Un esprit ignorant, sans clarté, imagine que tous les états de l'esprit qui s'élèvent dans le cœur en font partie. On pourrait le croire si l'on n'y regarde pas de plus près, mais si on a un peu de capacité d'observation – ce que l'on essaye de développer en retraite – si on développe un peu plus de circonspection, d'attention à l'expérience, nous voyons qu'il y a des lois qui gouvernent l'apparition et la disparition de ces perturbations du cœur.

Si nous regardons avec un esprit plus spacieux, nous voyons que ces choses tendent juste à s'élever. Soudainement il y a l'aversion. Soudainement la peur est là, ou la jalousie, ou une autre émotion

négative. On peut alors être tenté de s'analyser. Pourquoi est-ce que j'ai peur ? Pourquoi est-ce que je suis jaloux ? Pourquoi cette colère ? Nous avons des penchants plus marqués pour l'approche analytique en Occident. En Thaïlande ou dans d'autres pays bouddhistes, les gens se disent que dans leurs vies antérieures ils doivent avoir fait des choses terribles. Jusqu'à un certain niveau, ces deux points de vue sont corrects, mais je dirais qu'ils ne sont qu'en partie satisfaisants et qu'ils ne vont pas à la racine du problème.

Alors, comment gérer nos états d'esprit négatifs ? Comment la pureté du cœur dont parlent les enseignements peut-elle s'exprimer ? Peut-on faire quelque chose ?

Il semble que tant que nous leur résistons ou que nous tentons de les contrôler, ces états d'esprit nous « collent à la peau » comme s'il y avait de la colle sur ces états mentaux. Ils semblent se reproduire encore et encore et cela peut être vraiment frustrant.

Nous faisons alors une autre grande erreur : nous nous identifions à un état particulier ou à un tout un ensemble d'états. Nous nous définissons par exemple comme quelqu'un de colérique, de jaloux ou de peureux, alors que ce qui s'est passé c'est que ces états se sont manifestés.

Si nous avons regardé de plus près, nous aurions vu que non seulement ils s'élèvent, mais qu'ils demeurent un moment avant de disparaître. C'est très difficile de rester définitivement en colère, jaloux ou apeuré. Ce que nous pouvons voir c'est que nous avons certaines tendances à la colère, à la jalousie ou à la peur. Ce sont ces tendances que nous devons investiguer.

Il faut quitter le registre de la pensée parce que la pensée ne peut pas faire grand-chose en ce qui concerne les *kilesa*, les états négatifs de l'esprit, elle ne peut pas vraiment nous aider. Elle ne peut que

créer des problèmes supplémentaires surtout si nous commentons et commentons encore notre expérience. Et ces commentaires sont rarement gentils et amicaux.

C'est là que deux aspects de la voie juste entrent en jeu : la bienveillance et la compassion envers nous-mêmes dans les expériences que nous traversons. Ils nous permettent de nous souvenir que nous sommes la personne dont nous sommes le plus proche. Si je suis honnête, vraiment honnête, alors je veux que cette personne soit absolument et totalement heureuse et satisfaite.

Peut-être pensez-vous qu'il y a un moine très égocentrique assis ici, mais ce n'est pas ce que je veux dire. Je sais qu'il en va de même pour vous. Si vous vous posez la question, c'est pareil. De ce point de vue, nous sommes dans le même bateau. Nous voulons tous un cœur heureux et libre, un bonheur inconditionné. Et nous voulons avoir le minimum de tracasseries en attendant l'émergence de cet état auquel nous aspirons, même si ce n'est pas un état, mais appelons-le comme cela.

Ces états que nous connaissons, les états négatifs en particulier, ne valent pas la peine qu'on s'y attache. Ceci est évident parce qu'ils ne nous font aucun bien, ils nous causent des problèmes. Mais il n'est pas bon non plus de s'attacher aux états positifs, aux états de joie. Le Bouddha nous a mis en garde contre le fait de s'attacher aux états les plus subtils de l'esprit en méditation, vous savez ces états délicats et délicieux.

Parfois on utilise une analogie pour en parler : celle d'êtres célestes qui demeurent dans la béatitude. Ils n'ont pas de corps physique. Il suffit qu'ils pensent à quelque chose de merveilleux et cette chose apparaît. L'un d'eux, le dieu Brahma qui demeure dans les plus hautes sphères des royaumes divins, est libre de toute forme

d'aversion et de colère, même très subtile. Pourtant il n'est pas libre. Pourquoi ? Parce que c'est transitoire. Ce n'est pas un état permanent. Quand ces êtres célestes comprennent que leur vie s'achève, ils deviennent très tristes parce que ce n'était pas un bonheur absolu, inconditionnel.

Essayez d'imaginer : vous n'avez pas de corps, vous n'êtes pas obligé d'aller aux toilettes, de manger, de vous laver, de vous habiller. Si vous avez envie d'être heureux, il suffit que vous pensiez au bonheur le plus merveilleux et il est là. J'ai entendu dire que c'est par une odeur désagréable qu'ils comprennent que leur vie arrive à sa fin. Alors ils deviennent très tristes et même déprimés. Et ensuite comme le dit la cosmologie bouddhiste ils renaissent dans un autre état d'existence.

Si on applique ceci à notre expérience, nous renaissions dans un autre état mental. Si notre état merveilleux se termine et que nous nous y accrochons, que nous ne voulons pas qu'il s'achève, que se passe-t-il ? Parfois on continue pendant des jours, des semaines ou même plus longtemps encore à se souvenir d'expériences merveilleuses passées.

Nous sommes tellement absorbés que nous ne voyons pas tous les gens bienveillants autour de nous, le soleil qui brille, les oiseaux qui chantent dans les arbres. Nous nous promenons dehors, il fait un temps magnifique, mais nous ne nous en rendons pas compte, car nous sommes tellement absorbés dans le souvenir de ce moment merveilleux que nous avons vécu il y a dix jours ou dix ans.

Nous avons tous tendance à faire cela. Nous avons tendance à repousser ce qui nous déplaît, ce que nous trouvons désagréable. Il y a aussi cette tendance dont je viens de parler à nous attacher, à ne pas savoir lâcher prise. Le lâcher prise passe par la vision juste, la

compréhension. Cela ne peut se produire que quand nous regardons profondément, précisément notre expérience.

C'est ce que signifie le terme *vipassanā*. Nous n'en avons pas encore parlé. *Passanā* signifie voir, regarder et le préfixe *vi* sert généralement à renforcer l'idée : voir précisément, regarder avec précision. Ce n'est pas simplement regarder de l'extérieur vers l'intérieur, c'est le fait d'avoir l'intrépidité, l'audace de s'approcher de notre expérience. Nous sommes tout à fait conscients et présents.

Nous ne nous distancions pas de notre expérience, nous n'observons pas l'expérience de loin pour ne pas nous y attacher, ce qui aurait pour effet de nous séparer de l'expérience. Nous sommes éloignés de l'expérience et perdons tout contact avec ce qui se produit. On peut se dire qu'on est détaché parce qu'on regarde les choses de loin, qu'on s'est libéré de tout attachement. Mais vous voyez bien à la façon dont j'en parle qu'il y a encore du contrôle, de la résistance et on garde les choses à distance. Ceci n'est pas la compréhension correcte de *vipassanā*.

*Vipassanā* signifie que nous osons regarder de près, que nous voulons vraiment être là quand quelque chose de difficile se produit. Nous voulons être présents.

On pourrait dire que nous renonçons à notre tendance à suivre nos voix égotiques, nos tendances égotiques. Si nous avons peur par exemple, la tendance égotique nous dit de fuir, de partir immédiatement. En un sens c'est assez compréhensible bien sûr et peut-être que dans certains cas, dans la nature par exemple, c'est ce qu'il faut faire. Si vous rencontrez un animal sauvage en liberté, vous avez peut-être intérêt à prendre vos jambes à votre cou, à grimper dans un arbre ou à vous mettre à l'abri. Mais vous devez aussi voir rapidement de quel animal il s'agit avant de vous enfuir et de

grimper dans un arbre ! Même dans ce genre de situation il faut un peu de circonspection.

Mais quatre-vingt-dix-neuf pour cent de nos peurs n'ont rien à voir avec ce genre de situation. Il s'agit généralement de sentiments, d'émotions, de pensées qui génèrent la peur et que nous cherchons impulsivement à fuir. C'est ce que je voulais dire quand je parlais de renoncer aux impulsions, renoncer à l'impulsion égotique de fuir. Nous restons là. Il faut une certaine détermination pour faire cela. Je suggère donc de ne pas commencer par une peur profonde, mais par une petite peur, de façon à pouvoir générer la confiance, et alors vous serez prêt pour les grandes peurs !

J'ai entendu parler d'une enquête menée aux États-Unis il y a quelques années pour connaître la peur prédominante des gens. C'était avant que les problèmes écologiques ne deviennent aussi préoccupants, durant la guerre froide et avec la menace nucléaire. Tout le monde se disait que la menace nucléaire serait en tête, mais non ! Pour la plupart des gens, la plus grande peur était de parler en public ! Ça paraît étrange, non ? Le nucléaire met notre vie en danger, nous disparaîtrions tous d'un seul coup. Que peut-il bien arriver alors que nous sommes là, en train de parler ? Ça ne peut pas vous tuer. Mais nous ressentons intérieurement cela comme très menaçant.

Et qu'est-ce qui est alors menacé ? On revient à ce petit mot : l'égo, le soi. On veut apparaître sous un certain jour. Agir d'une certaine façon. Être apprécié. Être aimé même. Toutes ces choses que l'égo aime. Et on espère bien sûr que c'est ce qui se passera et non l'inverse. C'est ce que l'on redoute quand on se tient face à cinq cents personnes.

On m'a dit qu'en Thaïlande Ajahn Chah avait l'habitude de demander à ses moines de faire de très longs exposés sur le *Dhamma*. Ce qui importait était moins ce qu'ils disaient que ce qui s'élevait dans leur esprit au fur et à mesure.

Je me souviens qu'un jour Ajahn Sumedho racontait comment Ajahn Chah lui avait non seulement demandé de parler du *Dhamma* devant une grande assemblée, mais qu'il l'avait poussé à continuer encore et encore. Il a dû parler pendant trois heures et a donc pu observer son esprit. Il ne savait plus quoi dire et énonçait des platitudes bouddhistes et voyait les gens bâiller. En Thaïlande cela se passe dans une pièce ouverte et certains étaient même allongés. Ils ont commencé à s'allonger et à dormir au fond. Ou à partir, à quitter la salle. Il a vu alors combien c'était difficile d'être mis au défi, surtout pour un esprit occidental. On a envie d'être apprécié par son public, mais le public se désintègre sous vos yeux. Cela fait surgir un très fort sens du moi, du soi. Personne ne m'aime. Personne ne m'apprécie. Ce n'est que plus tard qu' Ajahn Sumedho a compris que bien sûr c'était la raison pour laquelle il devait donner ce long enseignement.

C'est à cela qu'on reconnaît un très bon maître. Il sait comment vous mettre dans des situations où le sens de l'égo ou du soi se manifeste fortement. En particulier le soi spirituel. Quand on médite depuis quelques années ou qu'on a vécu dans un monastère le soi spirituel se manifeste. On est tellement pur, sur le plan de l'éthique, mais aussi sur le plan des états de l'esprit. Seuls des états mentaux purs s'élèvent. Jusqu'au jour où votre enseignant vous met dans une situation où les états qui se manifestent ne sont plus aussi purs !

Ajahn Sumedho disait que parfois il était très en colère contre Ajahn Chah. Il avait une dévotion et un amour incroyables pour lui,

mais Ajahn Chah pouvait à l'occasion légèrement changer le rythme du monastère, ou donner en passant une instruction qui sortait de l'ordinaire, sans manquer à l'éthique ou faire quoi que ce soit de mal, et cela pouvait alors déclencher la colère. Mais heureusement une autre marque de la qualité d'un enseignant, c'est qu'il ne se formalise pas du fait que ses disciples soient en colère contre lui, il ne s'en offusque pas. En fait il trouve cela assez drôle. On voit bien quand quelqu'un veut vous former et dans cet exemple il est évident qu' Ajahn Chah voulait le former. C'est ce qui se passe et l'enseignant nous fait réagir.

Mais la plupart d'entre nous ne disposons pas d'une telle personne à nos côtés. C'est notre mari, notre femme, nos collègues de travail, les enfants ou les grands-parents ou quelqu'un d'autre qui nous fait réagir. On se dit que notre colère est légitime parce que cette personne nous traite vraiment mal. Parce que nous savons que ce ne sont pas des maîtres spirituels. Nous supposons que notre femme ou notre mari ne sont pas des maîtres spirituels.

Peut-être qu'ils sont le maître spirituel dont nous avons besoin à cet instant. En fait il vaut mieux considérer les gens qui vivent autour de nous comme nos maîtres spirituels que de leur faire des reproches. « Tu as tort. Si tu ne m'avais pas dit cela, je ne serais pas en colère, tout cela est de ta faute. »

C'est ce qu'on a tendance à faire. Mais si nous devons assumer la responsabilité de notre vie intérieure, nous devons être prudents. Bien sûr il se passe des choses, notre conjoint, nos enfants ou les gens avec lesquels nous travaillons déclenchent parfois notre colère. Mais ils ne font que la déclencher.

La cause est ailleurs, dans nos tendances latentes à exploser de colère, à avoir peur ou à être plein de désir. Si nous voulons nous

libérer de ces tendances oppressives, il nous faut vraiment les investiguer.

Nous devons d'abord examiner la nature de l'expérience : que se passe-t-il ? Est-ce solide ? Quelle est la cause de son apparition ? Qu'est-ce qui fait qu'elle demeure ou qu'elle nous en donne l'impression ? Et bien sûr quelle serait la cause de sa cessation ?

C'est vraiment ce qui nous est demandé – ce n'est pas beaucoup. Cela exige juste la bonne forme d'attention, de chercher dans la bonne direction. Et aussi la vue correcte, c'est-à-dire de comprendre comment le *kamma* fonctionne.

Je ne voudrais pas parler du *kamma* maintenant, mais le *kamma* c'est comment nos actions, nos activités mentales, verbales et physiques nous influencent, et où nous pouvons faire l'expérience de notre *kamma* et l'orienter de sorte qu'il évolue vers quelque chose de bénéfique plutôt que de renforcer les courants négatifs anciens.

Voilà ce que je souhaitais partager ce soir. Je pense avoir assez parlé.





## Troisième jour

Alors que nous sommes au troisième jour de la retraite, remarquez les changements qui ont pu se produire dans votre expérience, la façon dont vous vous percevez, peut-être une petite célébration de succès, peut-être un vague sentiment de désespoir dû à l'impression d'échec. Cette tendance à évaluer notre expérience est très fréquente.

Le Bouddha a parlé de cela en termes d'opposés – les huit *dhamma* mondains ou phénomènes mondains. Si nous continuons à fonctionner en termes de succès et d'échec, essayant d'aboutir, nous observant constamment en vue de vérifier si nous y parvenons ou pas, alors nous continuerons à être frustrés et désappointés.

Ce matin, tandis que nous prenez la posture de méditation, voyez s'il y a quelques notions telles que : essayer de parvenir, ou essayer d'éviter quelque chose que vous n'aimez pas. À l'opposé, ouvrez-vous totalement à votre expérience. Enracinez-vous dans la posture, sentez la respiration, le corps qui respire. Pas juste observer la respiration, mais la sentir. Notez également l'état d'esprit général et les divers sensations et sentiments.

En soutien à la présence à ce qui est, nous revenons à la capacité de nous considérer avec bonté et acceptation, ce qui signifie ne pas succomber à l'aversion ou à la résistance envers quoi que ce soit dont nous prenons note. Ainsi la non-aversion est une autre façon

de développer *mettā*, la bonté envers soi-même parce que, avec la non-aversion il n'y a rien de plus à faire ; juste s'abstenir d'ajouter aucun commentaire, particulièrement aucun commentaire négatif, à notre expérience. Quand ce type d'impulsion s'élève nous le remarquons simplement et lâchons aussitôt. Nous sommes ici sur la ligne fine de juste sentir, juste noter, juste être présent.

*(Gong)*

Alors que la journée se déroule, j'aimerais vous rappeler gentiment notre engagement sur le noble silence. Il est parfois nécessaire de le rappeler au bout de quelques jours. Il se peut que nous ayons envie de contact, de partage, mais souvenez-vous que ce temps est très précieux pour vous et qu'en demeurant en vous-même cela facilite l'accès à des zones qu'autrement vous auriez beaucoup de mal à contacter. En un tel moment, nous n'avons pas besoin des vues et des opinions de nos compagnons concernant notre expérience.

Pour clarifier notre expérience, il y a les interviews de groupe au cours desquelles on peut exprimer ce qui est dans notre cœur. Également, lors des pauses, marchez seul plutôt qu'à deux. Demeurez seulement dans le noble silence. C'est pourquoi on l'appelle noble silence. Ainsi vous vous offrez, on pourrait dire, des vacances pour le cœur. Vous n'avez pas à vous sentir concernés par ce que les autres pensent ou ressentent à votre propos. Appuyez-vous totalement sur l'authenticité de votre propre perception et de votre évaluation quant à ce qui est réel et ce qui ne l'est pas.

## ***Satipaṭṭhāna* – l’attention aux sensations**

Ce matin j’aimerais aborder un autre sujet, le second aspect de *satipaṭṭhāna*, qui consiste en l’entraînement à l’attention aux sensations, au développement de la pleine conscience des sensations.

Les sensations sont considérées comme un domaine de contemplation dans ce que l’on pourrait nommer « l’éducation *satipaṭṭhāna* ». Le mot pali pour sensations – ou ressentis – est *vedanā*. Ce qui est intéressant, c’est que ce mot a aussi le sens de connaître ; donc, sentir et connaître conjointement. Je trouve cela particulièrement intéressant, car c’est ce que nous sommes encouragés à faire dans ce domaine particulier de *satipaṭṭhāna*. Nous sommes encouragés à connaître nos sensations affectives.

Les trois premiers jours, nous avons mis l’accent sur l’attention au corps et je suppose qu’à ce stade chacun sait qu’il a un corps, non pas seulement le corps que l’on peut voir dans le miroir, mais vraiment connaître le corps de l’intérieur. C’est une approche assez différente de celle qu’ont la plupart des gens envers leur corps. La même chose s’applique aux sensations. Il y a une différence entre la vue bouddhiste sur la façon de considérer ceci et la vue communément admise.

Peut-être connaissez-vous le célèbre « Faust » de Goethe. Dans cette pièce de théâtre le personnage principal Dr Faustus, s’exclame : « Sentir, c’est toute chose ! » Au bout du compte, c’est du théâtre, n’est-ce pas ? Et que serait le théâtre sans les sensations affectives et les émotions ? Imaginons juste une pièce de théâtre où chacun serait sur scène, observant avec une totale attention ses sensations et ses émotions ! À part si nous sommes bouddhistes, nous commencerions à bâiller. Ce serait vraiment très ennuyeux, parce que dans la vie courante, spécialement tel qu’elle est mise en drame

dans le théâtre, la plupart de nos histoires circulent sous forme de ressentis et d'émotions, n'est-ce pas ? Pour la plupart des personnes, cela semble être le « jus » de la vie. Plus c'est dramatique mieux c'est, même si ça fait mal ; c'est mieux que rien.

Mais le Bouddha avait une vue quelque peu différente sur les sensations affectives. Dans un de ses exposés il l'exprime, tout comme Dr Faustus, mais bien sûr différemment – en une simple phrase : « Tout est contenu dans la sensation ». Bien sûr le Bouddha ensuite développe son explication. Lorsqu'une sensation ou un sentiment est expérimenté, il est évident, plus ou moins selon les personnes, que ces ressentis sont toujours connectés au processus de la perception. Tout d'abord, au travers des perceptions sensorielles – visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile et, bien sûr, mentale.

Les sensations affectives s'élèvent à partir de la perception mentale. Alors que nous sommes assis en méditation les yeux clos, des ressentis se manifestent. Le Bouddha a recommandé d'apporter une attention très fine à ce processus de perception et, si on le peut, à la source même, au moment même où tout le processus de perception et de sensation affective s'élèvent en nous.

C'est la raison pour laquelle est toujours pointé ce mystérieux moment présent où les choses s'élèvent en notre conscience. Le point n'est pas de trouver ce moment présent, si mystérieux et particulier. Ce serait totalement futile et c'est en fait impossible. Mais nous pouvons considérer quelles impressions, plus spécialement sur le plan des sensations affectives, sont en train de se manifester.

Pour simplifier cette pratique, le Bouddha a établi une classification des ressentis, ou sensations affectives, en trois catégories : les sensations plaisantes, déplaisantes et neutres. C'est

très simple, n'est-ce pas ? On ne peut faire plus simple, et cependant, de nombreuses perceptions erronées de nos sensations, de nombreuses méprises génèrent des difficultés dans notre expérience.

C'est pourquoi dans l'enseignement bouddhiste, l'accent est mis sur la différence entre les sensations et sentiments – ou sensations affectives – et les émotions. Dans le langage courant, anglais, allemand et, probablement français, on parle des ressentis et des émotions comme d'une même chose, on les mélange. Mais ici, dans l'entraînement, nous développons la conscience qu'il y a une différence entre les deux.

Les émotions, c'est ce que nous ajoutons aux impressions ressenties. Ceci, bien sûr, est une activité mentale distincte, où nous faisons quelque chose ; l'évaluation prend place. Nous évaluons nos émotions, voyant si elles sont agréables, si on peut les accepter ou pas. Très souvent, nous avons tendance à nous identifier fortement à un contenu émotionnel. Si vous êtes un pratiquant, peut-être penserez-vous : « Oh, ceci à nouveau ! Cette colère ! J'ai travaillé dur sur mon problème de colère et me voilà à nouveau embarqué dans ce terrible état ! »

Donc, la première chose que l'on peut remarquer à propos de l'émotion, c'est qu'on ne reconnaît pas la perception ou l'impression qui se manifeste. Ce peut-être lors d'une rencontre avec quelqu'un ou bien juste une vague atmosphère qui nous traverse, ou encore quelque chose de plus subtil, et avant que l'on en ait pris conscience, nous voilà emportés par l'activité intérieure. Nous avons déjà ajouté une couleur à l'impression initiale, qu'elle soit plaisante ou déplaisante.

Cette sphère des sensations affectives est vraiment un domaine délicat. J'ai entendu parler d'une expérience faite sur un groupe de

personnes dans une clinique ou une université. Ils regardaient différentes images de la vie humaine qui leur étaient présentées sur un écran en succession très rapide. Ces images n'étaient pas de celles qui déclenchent de puissants effets, néanmoins il y en avait une qui revenait régulièrement, celle du visage d'une personne exprimant la douleur, la peine, le chagrin. Ce qui est intéressant, c'est que ces images étaient si rapides qu'on ne pouvait enregistrer consciemment qu'elles nous étaient présentées. Après cette expérience les personnes ressentaient une impression de tristesse, voire de chagrin.

Il y a certains processus perceptuels qui ne passent pas par une reconnaissance consciente. C'est la raison pour laquelle nous nous retrouvons parfois dans des états intérieurs étranges, sans savoir pourquoi ni d'où cela provient. Comme cet exemple l'a démontré, il y a tellement d'influences auxquelles nous sommes exposés au cours de la vie quotidienne. Ce peut-être juste le visage d'une personne dans la rue. Alors qu'on se déplace dans une ville, une impression est sélectionnée et plus tard on se retrouve dans un état particulier déclenché par cette impression. C'est sans doute pourquoi je trouve fatigant de marcher toute la journée dans une ville !

Ainsi il y a toutes ces impressions, tous ces signaux qui nous viennent d'autrui, des panneaux d'affichage... Je suppose que vous savez comment l'industrie de la publicité est habile pour nous influencer ; juste une petite affiche à des points stratégiques de la ville et vous pouvez être sûr que les gens achèteront ce produit. Nous sommes très vulnérables, très sensibles aux influences au travers des ressentis.

En ce qui concerne la pratique spirituelle, c'est la raison pour laquelle le Bouddha a tant mis l'accent sur le fait non seulement d'être en contact avec nos sensations affectives, mais également

d'apprendre à considérer tout le processus perceptuel alors que des sensations se manifestent, et de voir en quoi elles ont le pouvoir de se transformer.

Que se passe-t-il lorsque le contact s'établit entre une impression et nos organes récepteurs ? Il y a un mot pali, *anusaya* pour signifier ce qui est activé chez une personne ordinaire, ces tendances latentes ou dormantes, en l'esprit ignorant. Ces tendances nécessitent des éléments déclenchants pour se manifester, comme quelqu'un qui crie sur nous, ou tombe amoureux de nous, ou a peur de nous. Habituellement nous en faisons l'expérience sous forme d'émotion, car il y a une certaine charge clairement perceptible.

Bien souvent cela crée un mouvement mental : comment gérer l'émotion, surtout si elle est déplaisante ? Comment l'éviter ? C'est tellement douloureux. Que faire pour m'en débarrasser ? Qui pourrait m'aider à l'éliminer ? Et qui pourrait m'aider à l'accepter avec équanimité selon la voie bouddhiste ?

Ou bien, si c'est plaisant, on ne cherche pas à résister, n'est-ce pas ? Si on tombe amoureux, par exemple, on ne se dit pas : « Qui pourrait m'aider à sortir de là ? » On cède très facilement, on se perd dans cet aspect plaisant en le grossissant exagérément. Dans notre perception tout est rose ; nous ne voulons pas seulement embrasser l'être aimé, mais le monde entier. On ne dira jamais que cet état est difficile.

Mais le Bouddha avait une vision beaucoup plus large, voyant ces états, comment ils s'élèvent, mais aussi leurs conséquences. Le souci principal du Bouddha était de permettre de ne pas créer pour nous-mêmes davantage de souffrance. De manière générale il s'agit d'une évaluation éthique très claire. Si nous agissons de façon stupide sur la base d'une émotion, cela peut avoir des conséquences sévères. Il

n'en faut pas beaucoup ; un moment de colère que l'on suit. On se donne le bon droit. On ne pense même pas en termes de ce qui est juste ou de ce qui ne l'est pas. Il peut y avoir des conséquences pour le reste de notre vie.

Il y a donc ces différents niveaux : le niveau éthique, que je dirais extérieur, la limite externe. À ce niveau, le bouddhisme consiste en une culture, ou un développement mental. La conscience des limites nous ramène toujours à : « comment ceci est-il arrivé ici, à ma porte ? », pourrait-on dire.

Alors que je parle de ce thème, je suis sûr que vous avez éprouvé des ressentis et émotions depuis le début de cette retraite. L'idée est de diriger votre attention vers ce domaine spécifique. Ensuite vous pouvez non seulement être pleinement présent, mais aussi vous poser la question lorsqu'une sensation s'élève : qu'est-ce qui ressent ? Qui ressent ? Est-ce une entité indépendante, solide, une personne ? Puis-je réellement l'affirmer à cent pour cent avec certitude ?

Qu'en est-il de la durée de ces impressions, de ces sensations alors qu'elles apparaissent ? N'y en a-t-il aucune dont on pourrait dire qu'elle perdure avec consistance ?

Ceci nous mène directement au cœur de l'enseignement bouddhiste : entrer en contact avec ce qui est nommé les trois caractéristiques de l'existence.

### **Les trois caractéristiques**

La plupart d'entre vous en ont déjà entendu parler et connaissent ceci théoriquement. Mais savez-vous vraiment ce que le Bouddha voulait signifier par *vedanānupassanā*, habituellement traduit par

observation des ressentis ou sensations affectives ? Comme je le disais précédemment, il s'agit non seulement de la reconnaissance et de l'observation des sensations, mais également de les connaître sans s'identifier à aucune d'entre elles ; sans créer une personnalité à partir d'un état émotionnel particulier ou d'une caractéristique émotionnelle.

Il faut rajouter ceci : lorsqu'on met ces instructions en pratique, il ne s'agit pas de chercher à identifier un point minuscule où l'on pourrait reconnaître la sensation, juste avant qu'elle se transforme en émotion. La raison pour laquelle je dis cela est qu'il y a une vue très répandue au sein du bouddhisme qui préconise que nous coupions la chaîne de l'origine interdépendante – il serait trop long d'en parler – au niveau de la sensation. Brièvement, la section concernée indique que lorsque nous faisons l'expérience des impressions sensorielles, celles-ci sont les conditions pour qu'apparaissent les sensations, qui elles-mêmes conditionnent l'avidité, qui à son tour conditionne la saisie ou l'attachement, qui ensuite est la cause du devenir, etc., et, à ce stade, nous produisons et reproduisons la souffrance, *dukkha*, pour nous-mêmes.

Je me souviens avoir essayé durant des années de faire ceci : essayer de stopper le processus du déploiement de la sensation. Je n'y suis pas parvenu, et en fait ce n'est pas ce que le Bouddha a dit à ce propos. Il m'est peu à peu apparu que peut-être le Bouddha parlait de tout le processus, depuis le premier instant de l'impression dans notre conscience, et de tout le déploiement ; ceci même contenu en un moment de perception, un moment de conscience. Mais si l'on est encore aveuglé par l'ignorance – le bouddhisme tibétain donne une image pour ceci, celle d'une personne aveugle – le premier aspect dans la roue de la vie – alors on ne peut rien faire.

Si on est ignorant, on ne peut rien faire. Alors tout le processus se déploie, diverses perceptions basées sur le contact sensoriel. Ces perceptions génèrent des sensations qui, à leur tour, génèrent l'avidité. Ceci se transforme en attachement, en saisie ou en rejet, ce qui provoque un devenir – le devenir d'une entité nouvelle – ceci en un moment.

Le Bouddha a indiqué que si l'on demeure dans cet état d'inconscience, d'ignorance, alors à la fin de cette chaîne il y a la souffrance, *dukkha*. Tant que nous sommes soumis à l'avidité, à la saisie, et particulièrement au devenir, alors il nous faudra récolter le résultat – renaître en un état, un état intérieur marqué par la souffrance.

Peut-être cela semble théorique à certains d'entre vous. Contentez-vous d'écouter sans trop tourner cela dans votre tête. C'est juste pour donner un cadre de référence à ce que vous faites, afin que vous n'ayez pas l'impression de flotter dans l'espace. Nous travaillons ici, à toujours revenir à l'instant présent, recevant des impressions diverses qui nous parviennent à la conscience, que ce soit des sensations corporelles, des pensées, des évaluations de nos ressentis – plaisants, déplaisants ou neutres.

La base pour tout cela étant : pouvons-nous y être présents sans entrer dans un mode réactif ? Ceci va vraiment à l'encontre de nos modes habituels, de ce que nous avons fait durant toute notre vie. Bien sûr, il ne s'agit pas d'y aller avec force, avec la volonté, avec la forte intention d'aller contre. Ce n'est pas ce que je recommande.

Ce serait à nouveau une réactivité, même si elle est fondée sur le souhait d'être libre de toute souffrance. Cela pourrait même créer une nouvelle cause pour la perpétuation de la souffrance. C'est pourquoi l'accent est mis sur la précision, sati, l'attention vigilante.

Une autre qualité qui s'applique ici – et je suis sûr que certains l'ont fait sans même en avoir entendu parler – c'est *sampajañña*, la compréhension claire. Nous comprenons clairement ce que nous faisons ici, quel en est le sens, et en quoi cela convient, en quoi les moyens habiles que nous appliquons sont appropriés. C'est le domaine de la méditation. Nous ne nous laissons pas gagner par la confusion quant au choix des méthodes, mais restons clairs, sachant ce qui est réellement important, ce qui est essentiel.

Le quatrième aspect de *sampajañña* – il y a quatre aspects – est appelé, étonnamment, la non-illusion. Cet étrange terme négatif indique qu'il n'y a que deux voies : soit nous sommes illusionnés, absorbés dans notre expérience, soit nous sommes clairs, nous demeurons éveillés, conscients. Quand l'esprit n'est pas suffisamment entraîné, ceci oscille quelque peu ; parfois nous sommes très clairs, nous savons avec exactitude – presque comme si nous flottions dans notre pratique. À d'autres moments, nous nous retrouvons empêtrés dans les doutes et les inquiétudes. Nous nous perdons nous-mêmes.

Bien souvent ce sont les sensations affectives qui nous mènent à ces états. Cela peut débiter par un léger sentiment d'insatisfaction, comme ne pas être content de soi, de ce que nous faisons ici, par exemple. Et avant qu'on puisse s'en rendre compte, nous sommes embarqués dans un voyage au sein du doute sceptique, ou dans les profondeurs du désespoir.

Mais la bonne nouvelle est que, peu importe ce qui passe, nous pouvons toujours revenir à l'attention vigilante, à la conscience en éveil, pour en sortir. Nous prenons note : « Ah ! C'est un état transitoire, il n'y a rien de solide et de fondamental ». Ces tendances latentes qui demeurent dans le cœur et qui sont activées ne sont pas

toute l'histoire. Elles sont présentes parce ce qu'il y a un cœur ignorant, un esprit ignorant. Avec l'accroissement de l'attention et de la reconnaissance, elles peuvent éventuellement être supprimées. Alors ce que l'on appelle la nature véritable du cœur ou de l'esprit peut se révéler. Nous arrivons là où nous nous sentons à l'aise, où nous nous sentons en notre demeure. L'idéal est lorsque nous nous sentons complètement en notre demeure. Il y a un peu de travail à accomplir ; juste un petit peu !

Voilà pour ce matin. Je vous encourage à vous focaliser légèrement davantage sur la sensation au sein de votre expérience ici – sans exclure tout le reste ! Il s'agit de mettre un peu plus l'accent – c'est une bonne façon de le dire – sur les sensations. Comment suis-je en relation avec les sensations affectives ? Qu'est ce que je crée à partir d'elles ?

Selon ma compréhension de l'enseignement du Bouddha sur la production en dépendance, ou l'origine interdépendante, ceci est en lien avec la compréhension de tout le processus des perceptions et des sensations. Ainsi nous ne demeurons pas victimes de nos états émotionnels, mais nous devenons éveillés et conscients au sein de nos expériences. Parce que nous n'avons pour l'instant pas même cinquante pour cent de contrôle sur nos émotions et nos sensations affectives.

Les raisons remontent loin dans le passé, selon le point de vue bouddhiste jusqu'à nos vies antérieures. Mais nous n'avons pas besoin d'entrer dans ce sujet. Les vies passées appartiennent au passé. Ce qui nous importe est le moment présent, comme toujours. C'est là que les choses s'élèvent et c'est là qu'elles peuvent être libérées.

C'est ce que le Bouddha voulait dire par : « Toutes les choses s'assemblent par la sensation ». Elles ne restent pas simplement là en se contractant. C'est ce que l'ignorance fait. Elle contracte les émotions et les sensations, mais la conscience éveillée et la compréhension claire libèrent cette contraction.

C'est tout pour ce matin. S'il vous plaît, emportez ceci avec vous dans votre prochaine marche méditative.

## Soirée

Ce soir c'est la troisième soirée et j'ai pensé qu'aujourd'hui on pourrait laisser la parole au Bouddha, pour changer !

Certains de ses discours nous donnent une impression nette de comment il enseignait, comment il entrait en relation avec ses disciples, sur les sujets très importants de la vie. Certains de vous auront lu quelques-uns de ces discours ; de nombreux *suttas* sont basés sur des dialogues de ce type, spécialement le second discours, qui est d'une importance fondamentale ; il consiste en questions et réponses, alors que le premier discours, celui de Sarnath, exposant la réalisation des Quatre Nobles Vérités et du Sentier Octuple, est davantage dans le style d'un monologue.

Un de ses disciples, nommé Kondannya, juste en écoutant ce discours, le réalisa et « l'œil du *Dhamma* » s'ouvrit pour lui. Cette profonde expérience l'amena à réaliser le stade d'« entrée dans le courant » qui est la première des quatre étapes sur le chemin de l'Éveil. Cela signifie dans le bouddhisme Theravada que l'on est au-delà de la croyance en une personnalité, au-delà également du doute sceptique, de l'adhésion aveugle à certains rites, rituels et conventions religieuses, en tant que fins en soi. Cette adhésion était

très connue en ce temps-là en Inde ; les gens pensaient que s'ils faisaient beaucoup de rituels et de pratiques ascétiques, cela pourrait les libérer ; et donc au stade d'« entrée dans le courant » ceci est terminé.

Après l'Éveil à Bodhgaya, le Bouddha pensa : « À qui pourrais-je enseigner cela ? Ce que j'ai réalisé est si profond que probablement personne ne le comprendra ». Alors un *deva* apparut et l'exhorta : « vous devriez enseigner ceci à ceux qui ont très peu de poussière dans les yeux ».

Le Bouddha se demanda qui étaient ceux avec peu de poussière dans les yeux, et il pensa à ses deux maîtres qui lui avaient enseigné des méthodes de méditation très subtiles, avant qu'il devienne un Éveillé, méthodes qu'il avait maîtrisées très rapidement, allant bien au-delà. « Prenez en charge l'ensemble de mes disciples » lui dirent-ils, ce qui pouvait représenter de cinq cents à mille personnes, « guidez-les et je serai moi-même votre disciple » – les deux maîtres lui parlèrent ainsi.

Mais ce n'est pas ce que le Bouddha voulait – avoir beaucoup de disciples et être célèbre – « ce n'est pas ce à quoi je me suis engagé ; je me suis engagé à trouver la vérité ». Il réalisa que ces deux maîtres étaient décédés, alors il pensa à ses cinq compagnons d'ascèse, et avec ses pouvoirs psychiques, vit qu'ils étaient à Sarnath, pratiquant leurs austérités. Sur le chemin qui le menait à Sarnath, il rencontra un ascète ; celui-ci vit le rayonnement du Bouddha, sa sérénité, et lui demanda « qui vous a permis d'atteindre cet état ? » Le Bouddha répondit : « je n'ai pas eu de maître. Je me suis éveillé au travers de mes propres efforts, et suis devenu un Bouddha, un Éveillé ». L'homme secoua la tête et partit, pensant probablement que le Bouddha était imbu de lui-même...

Donc ce premier discours fut plutôt un échec. Par la suite, avec la présentation des Quatre Nobles Vérités, Kondannya put en réaliser le sens, ce qui démontre un niveau de maturité pour que simplement en écoutant, il puisse le réaliser. Un peu plus tard, il prononça un autre discours à ses cinq compagnons, qui tous s'éveillèrent totalement à cette occasion.

Ce discours est nommé Anatta Lakana Sutta – *anattā*, non-soi ; Lakana, signe – donc le signe du non-soi est le thème de ce *sutta*.

Le Bouddha commence en disant : « Moines, le corps n'est pas le soi – si le corps était le soi alors il ne tomberait pas malade – on pourrait décider “puisse mon corps être ceci” ou bien “puisse mon corps être cela”. Mais, parce que le corps n'est pas le soi, il est soumis à la maladie et l'on ne peut décider s'il doit être comme ceci ou comme cela ».

Ensuite, il continue de même avec *vedanā*, le ressenti : « la sensation, moines, n'est pas le soi. Si la sensation était le soi, ce ne serait jamais déplaisant, parce que vous pourriez vous dire : “puisse la sensation, être comme ceci, ou être comme cela”. Mais, parce que la sensation n'est pas le soi, les ressentis déplaisants s'élèvent et on ne peut déterminer à l'avance ce qu'ils doivent être ».

Le Bouddha expose ensuite les autres catégories, ce que l'on nomme les cinq *khandha*, les cinq agrégats qui constituent la personnalité. Le suivant est *saññā*, la perception, qui est déclinée avec la même formule. « Si la perception était le soi... » De même ensuite avec *saṅkhārā*, les formations mentales, toute la sphère des pensées.

Enfin le cinquième agrégat, *viññāṇa*, celui de la conscience, qui dans ce contexte englobe les cinq consciences sensorielles.

Le Bouddha engage ensuite un dialogue avec les moines après avoir exposé ces cinq aspects et leur demande : « le corps est-il permanent, moines, ou impermanent ? ». Les moines bien sûr répondent : « il est impermanent, Vénérable ». « Ce qui est impermanent conduit-il au bonheur ou à la souffrance ? » « À la souffrance, Vénérable ». « Ce qui est impermanent, douloureux et changeant, pouvez-vous dire : « C'est moi, c'est qui je suis, j'en ai le contrôle, je peux en déterminer le fonctionnement ? » Bien sûr, les moines répondent par la négative.

Le Bouddha répète le même questionnement avec les quatre autres agrégats : les ressentis ou sensations affectives, les perceptions, les fabrications mentales et la conscience. Et les réponses des moines sont tout aussi justes. « Par conséquent, moines, ce qui existe en tant que forme, en tant que sensations, perceptions, fabrications mentales et consciences ; fût-ce passé, présent ou à venir, à soi-même ou à autrui... il nous faut reconnaître : “Ceci ne m'appartient pas, ce n'est pas qui je suis, je n'ai aucun contrôle et ne peux décider comment cela doit fonctionner” ».

Le Bouddha déclare ensuite que c'est ainsi que l'on doit contempler, avec la compréhension juste ; le noble disciple se détourne de ces cinq agrégats, cesse de s'identifier à eux. Par la cessation de l'identification, il devient impartial et par l'impartialité, il se libère.

À la fin du *sutta* il est dit que « le Bouddha ayant ainsi parlé, il y eut six arhats dans le monde ».

Ce discours nous touche, non seulement parce qu'il y a le pouvoir d'un être pleinement Éveillé qui pose ces questions et encourage ses disciples à examiner de près les cinq agrégats, mais

également parce que cela montre combien peu de contrôle nous avons sur notre expérience ; enfin parce qu'il doit y avoir un certain niveau de maturité chez ces cinq disciples ! Même s'ils avaient essayé dur, au travers de leurs pratiques ascétiques qui nécessitaient une volonté inouïe et un effort considérable, de contrôler leur expérience, jusqu'à présent ils n'en avaient pas réalisé les limitations. Cependant, ils étaient prêts à regarder ce que le Bouddha leur montrait, et à le comprendre, car l'énergie spirituelle était à l'œuvre depuis des années et ils étaient prêts à modifier leur angle de vue pour enfin ouvrir les yeux.

Alors que faisons-nous avec ces *suttas* quand nous les entendons ? Que faisons-nous du Bouddha et de ses disciples ? Leur donnons-nous le statut de supermen ? Certains le font. De nombreux bouddhistes sont convaincus que l'Éveil n'est plus réalisable en notre période ; que nous sommes à une période de déclin du Dhamma, une période sombre. Cela me semble être une attitude très pessimiste. Pourquoi alors se nommer bouddhiste si on a une telle attitude ?

Peut-être faudrait-il faire la distinction entre un bouddhiste et quelqu'un qui pratique le Dhamma. Être un bouddhiste, ce n'est pas ce qui est important. Au niveau des conventions, si l'on me demande : « Êtes-vous bouddhiste ? ». Je réponds « oui ». Mais parfois lorsque les gens demandent, on peut se demander ce qu'il y a derrière la question. Une manière de vous placer dans une des catégories qu'ils ont dans l'esprit. Alors je suis tenté de répondre : « Non, je ne suis pas un bouddhiste. »

Mais si quelqu'un me demande : « Êtes-vous intéressé par la vérité, la réalité, l'éveil ? » alors je dis « oui, oui ! ». Et si je ressens cela chez celui ou celle qui s'adresse à moi ainsi, alors c'est une très

bonne base pour engager un dialogue sur un thème tel que celui que nous abordons ce soir. Il y a alors de fortes chances que nous puissions explorer ensemble des questions vitales, plutôt que de tenter de croire en un ensemble de dogmes ou en une doctrine.

Parfois les gens demandent : « Croyez-vous au *kamma* ? en la renaissance ? », etc. Certains recherchent ainsi une confirmation de différents aspects dogmatiques du bouddhisme, et alors ils se sentent sur la même longueur d'onde...

Mais je me sens davantage connecté avec des personnes qui ont un peu plus d'ouverture – peut-être même un peu de doute – des gens intéressés à questionner, mais sans chercher à avoir des réponses à leurs questions – que ce soit par moi ou quelque figure d'autorité –, mais de vivre leurs questions de telle sorte qu'ils pourront y répondre eux-mêmes.

Je pense que c'est très important de ne pas pratiquer le *Dhamma* de façon à mettre nos questions entre les mains de personnes dont nous pensons qu'ils détiennent toutes les réponses.

Il y a bien sûr un temps pour cela lorsque l'on s'engage, mais lorsqu'il s'agit de vivre le *Dhamma* de manière plus contemplative, alors vous pouvez vous poser des questions importantes et tenter d'y répondre au travers de votre expérience. C'est ce qui est appelé la réflexion, la sagesse dans le bouddhisme.

Toute notre vie est fondée sur la réflexion, sur la base de l'attention, et à propos de sujets tels que ceux que le Bouddha mettait en avant – l'impermanence, l'insatisfaction, le non-soi – nous pouvons nous adonner à la contemplation. De la même façon que le Bouddha guidait ses disciples au travers de ses enseignements, nous devons tenter de réaliser ces vérités pour nous-mêmes de telle sorte

que cela ne soit pas limité au niveau cognitif, mais vraiment intégré dans le cœur.

Nos esprits, nos cœurs, sont dotés de ce que l'on appelle la faculté de connaître. Dans notre tradition, l'esprit et le cœur, ces deux mots sont nommés *citta*. Ce mot est utilisé dans son sens extensif de comprendre.

Nous sommes souvent dans la confusion quant au sens de *citta* ; nous mêlons le contenu, l'activité de *citta*, avec *citta* lui-même.

En thaï, il y a un mot pour le contenu, l'activité de *citta* – il y a une différenciation claire dans la langue thaïe, entre ce qui pénètre en notre conscience, et cette conscience, cette faculté connaissante elle-même.

Je me souviens d'un de nos moines qui alla voir un maître et lui posa des questions sur la pratique de la méditation, c'est la réponse qu'il reçut. Il nous faut apprendre à distinguer entre *citta* et les activités de *citta*.

Les activités de *citta* sont les objets de l'esprit, comme les impressions, les émotions, les pensées, etc. On peut les « voir ». Mais *citta* lui-même, l'aspect connaissant, on ne peut le voir, c'est comme essayer de voir nos yeux en l'absence de miroir. Mais on peut être conscient que la vision a lieu, même si on ne voit pas nos propres yeux.

De la même façon, on peut connaître sans avoir à connaître *citta*, la faculté connaissante. En tant que pratiquant bouddhiste ou pratiquant du *Dhamma*, qui est intéressé par la vérité, on cherche refuge davantage en cette faculté connaissante, parce qu'autrement si nous sommes encore impliqués dans les activités de l'esprit, nous

ressentirons toujours un sens de séparation, de division, surtout si nous nous identifions aux phénomènes que nous percevons.

Alors que si nous nous tournons davantage vers la faculté connaissante, graduellement ce sens de division va se résorber, se dissoudre.

Éventuellement, nous en arriverons à demeurer en la faculté connaissante de *citta* en tant que présence éveillée, ce dont Ajahn Abhinando parlait hier soir.

Je souhaite ajouter que ceci nécessite un entraînement. En ce qui concerne Kondanya, l'entraînement fut très bref, étant donné son degré de maturité. Il était tout à fait prêt, il entendit et réalisa aussitôt.

Pour nous, comme il est dit souvent dans la tradition birmane, un effort est encore nécessaire. Mais quel genre d'effort ? Comment entrons-nous en relation avec les objets de l'esprit ? Ici nous en arrivons à un aspect plus fin de notre pratique, qui consiste à ne pas être coincé dans une bataille constante avec les activités de l'esprit, les phénomènes mentaux.

Ce peut-être une vraie révélation lorsque durant la méditation par exemple, ce sens de reposer en l'attention éveillée se manifeste et donne son sens en tant qu'expérience vivante.

Ceci se produit lorsqu'il y a de l'espace, le cœur est à l'aise, l'esprit est clair et vraiment au repos, tranquille et paisible ; jusqu'à ce... « est-ce cela ? » et nous retombons dans le fonctionnement dualiste, la relation sujet/objet.

Mais même si l'expérience est très courte, elle a toute sa valeur, car elle montre qu'il y a une autre manière d'être en contact avec l'esprit, hors du conflit intérieur.

Le problème est que nous ne pouvons pas créer ceci. Ces expériences s'élèvent lorsque les conditions sont réunies. Ce que nous pouvons faire, c'est développer le lâcher-prise, plus spécialement dans les domaines de notre vie où nous bataillons, où nous résistons, où nous saisissons.

Lorsque cela devient une nouvelle habitude, une habitude saine, basée sur la conscience attentive, alors les conditions pourront s'élever et l'esprit trouvera l'espace et le repos dont je parlais auparavant.

Mais, bien sûr, les différentes stratégies d'attachement ont de très nombreuses couches. C'est pourquoi des personnes peuvent se décourager et abandonner, et même penser qu'il n'est plus possible d'atteindre le plein Éveil.

Nous ne savons pas quand ce que le Bouddha a appelé le non-né, le non-conditionné, ce qui ne meurt pas, se révélera à nous. Dès que nous disons « quand ? », c'est un signe d'impatience et d'agitation.

Ce que nous pouvons faire, c'est d'appliquer ce principe de pleine confiance en cette qualité éveillée, connaissante, et en voir les résultats dans notre vie. Ce sera assez évident.

Sans doute y aura-t-il tout d'abord une diminution du conflit intérieur et nous serons plus vifs et plus habiles pour le traiter. Les défis et peines que nous rencontrons dans la vie ne généreront plus de la colère et de la négativité envers autrui pour très longtemps. Nous serons bien plus à même de pardonner et d'oublier.

Oublier dans le sens où nous comprenons que l'autre agit au sein de ses propres conditionnements et limitations. Là où il n'y a pas de conscience éveillée, il ne peut pas en être autrement. Ayant soi-

même au moins un peu de cette conscience, de cette sagesse, on peut comprendre que c'est totalement futile, voire masochiste, de s'accrocher à des sentiments négatifs quels qu'ils soient.

Il y a aussi ces signes qui indiquent si notre orientation est correcte. Notre conscience éveillée, vigilante, est plus ouverte et moins conditionnée, jusqu'à devenir si ouverte et si libre que nous avons le sentiment d'être vraiment dans le flot de la vie. Il n'y a plus de résistance.

Nous avons très peu de contrôle sur les impressions qui apparaissent et disparaissent. Ce que nous pouvons faire est de prendre Refuge. Au sens conventionnel, en le Bouddha, le *Dhamma*, le *Saṅgha*, tout en gardant à l'esprit que Bouddha, *Dhamma*, *Saṅgha* représentent aussi les qualités dont je viens de parler.

Le Bouddha représente l'esprit connaissant, le *Dhamma*, la reconnaissance de la vérité et le *Saṅgha*, la communauté des personnes en quête de la vérité.

Nous devons appliquer ces orientations pratiques dans nos vies afin que le *Dhamma* soit réellement intégré, et non une abstraction ou un niveau de super humain. Il nous faut le vivre au plan humain assurément. Le Bouddha lui-même était un être humain. Il est mis l'accent encore et encore sur le fait qu'avoir une naissance humaine est une très précieuse opportunité. Nous devons utiliser ce corps et cet esprit humain pour réaliser l'Éveil, et sortir totalement de la sphère des existences samsariques.

Mais... ceci est un vaste sujet, celui des différents domaines d'existence.

Je voudrais finir sur cette note pour ce soir, vous donnant ceci à contempler, et particulièrement ce discours du Bouddha.

Contemplez cela pour vous-même ; en vous appuyant sur la liste des cinq groupes, les cinq agrégats dont est constituée la personnalité. Ce système de listes du bouddhisme Theravada n'est pas trop complexe et très pratique.

Nous pouvons le rendre compliqué, bien sûr, avec nos esprits. Mais je recommande de garder ceci aussi simple que possible, en contemplant ces cinq agrégats avec la conscience en éveil.

Ainsi peut-être tout d'abord vous poserez-vous les bonnes questions, telles que celles que le Bouddha présenta à ses disciples. « Est-ce ce que je suis ? » Si aucun de ces cinq groupes n'a de propriétaire, si aucun propriétaire n'est trouvé alors qui suis-je ?

C'est une question intéressante avec laquelle je vous laisse pour la contemplation. Merci beaucoup.





## Quatrième jour

### ***Satipaṭṭhāna* – l’attention à l’esprit**

J’aimerais parler ce matin de *satipaṭṭhāna* ; certains ici sont débutants et cela leur sera utile d’avoir une vue générale. Quant aux anciens, veuillez développer l’esprit du débutant.

Nous avons déjà mentionné *kāya*, le corps et *vedanā*, les sensations. Deux domaines sont encore à explorer, l’esprit – *citta* – et les phénomènes – *dhamma* –

Concernant *citta*, il s’agit des états mentaux et émotionnels que nous expérimentons. On peut voir que l’on va du grossier au subtil : tout d’abord, le corps, l’aspect le plus « grossier » de notre expérience, puis les ressentis, les sensations affectives qui sont souvent connectés de façon vive avec le corps ; on peut les détecter, voir leur manifestation.

Quant aux états mentaux, ce sont les états de l’esprit. Bien souvent, c’est plus subtil et cela échappe à notre attention très facilement ; nous sommes souvent « pris » dans ces états.

Dans cette partie de l’éducation *satipaṭṭhāna*, le Bouddha pointe notre attention vers *citta*. Dans le *sutta* lui-même, il y a deux niveaux : les états mentaux ordinaires et les états mentaux extraordinaires.

Concernant les états mentaux ordinaires, dans le *sutta*, ils sont exposés en paires d'opposés, par exemple, un esprit avide et un esprit non avide – ou bien, un esprit rempli d'aversion et un esprit libre d'aversion – un esprit dans l'illusion et un esprit libre d'illusion – un esprit tendu, contracté, inflexible et un esprit ouvert, flexible – un esprit distrait et un esprit focalisé, rassemblé.

Je pense que nous savons tous ce qu'est un esprit distrait, souvent appelé l'esprit du singe, alors que les pensées, les émotions sautent comme un singe dans un arbre.

Ce qui est intéressant, c'est que le Bouddha pointe que tout ce que nous avons à faire, c'est d'être conscient de cela : le singe saute partout en ce moment. À ce stade, il ne dit pas qu'il faudrait l'attraper, l'attacher, ou faire quoi que ce soit avec ce singe. Juste l'observer, et être conscient, faire l'expérience de ce qu'est un esprit qui est comme un singe, un esprit distrait.

Lorsque l'esprit est ainsi, nous nous perdons facilement. Lorsque c'est moins sauvage, moins chargé de ressentis intenses, de pression interne, alors il est plus difficile de détecter ce qui se passe. Comment est mon esprit, là, tout de suite ?

Dans certaines écoles de *vipassanā*, on applique la méthode de nommer les états mentaux – de leur donner un nom – c'est une aide pour rester en contact avec ceux-ci, car une des caractéristiques de nos états mentaux est qu'ils changent extrêmement vite. C'est pourquoi il nous est très utile de ralentir – c'est *samatha*, la méditation du calme mental. Alors nous sommes à même de détecter ce qui est en train de se produire. C'est la tâche à laquelle nous sommes conviés dans cette pratique.

Comme je l'ai mentionné, il y a ces états très différents de nos états d'esprit habituels, embrumés, des états « extraordinaires ». On

peut en faire l'expérience lorsque la méditation se déroule bien, l'esprit est très concentré, calme, clair et pur. À nouveau, plutôt que de suivre la tendance à être emportés par ces états, nous en prenons note, amenant à la conscience que ce sont des états de l'esprit eux aussi transitoires. Il peut y avoir quelque résistance à faire cela, car ces états sont merveilleux et si plaisants !

Le Bouddha nous a mis en garde, disant que si nous sommes coincés en ceux-ci, si nous pensons que « nous y sommes » alors nous pourrions même commettre l'erreur de les prendre pour le but du chemin spirituel. Le signe évident que ce n'est pas la fin du chemin est que ces états changent et que nous retournons aux états ordinaires de l'esprit.

Nous pouvons comprendre ici, que dès le tout début, cette pratique nous invite à reconnaître et lâcher, quelle que soit l'expérience. Nous abandonnons la tendance à nous accrocher à quelque état. Alors la véritable nature de l'esprit pourra se manifester de manière plus stable.

Dans un *sutta*, le Bouddha dit que *citta* est en lui-même pur et radieux. Chez un être ordinaire, il est obscurci par les illusions. C'est pourquoi le disciple ordinaire n'a pas accès à la source de l'esprit. Mais le disciple entraîné, qui a vu au travers des illusions, de lui on peut dire qu'il a accès à la nature véritable de l'esprit, la clarté de *citta*.

J'ai toujours trouvé l'approche qui consiste à pointer la clarté naturelle de *citta* plus inspirante que celle qui consiste, à l'opposé, à voir notre esprit comme impur. Bien que notre esprit soit voilé par les obscurcissements, ce point de vue procure un espace beaucoup plus vaste. Bien sûr, vous pouvez croire l'un ou l'autre de ces points de vue, que l'esprit est fondamentalement pur ou fondamentalement

impur. Mais dans les enseignements, nous sommes invités par la sagesse à être conscients de la nature de toute croyance, même celles concernant les enseignements sublimes du Bouddha. Vous pouvez les questionner, mais si vous en restez là, avec vos perceptions limitées et vos doutes, alors c'est très limité.

Mais si vous vous dites : « Eh bien, je ne suis pas sûr de cela, je ne peux rien en dire, mais je vais l'explorer, faire ma propre expérience de ces choses dont parle le Bouddha, spécialement dans cette section du *satipaṭṭhāna* à propos de la pureté de l'esprit et les autres aspects – les états extraordinaires – voir comment tout cela fonctionne et entre en relation ».

La plupart d'entre nous, qui méditons depuis un certain temps, pouvons confirmer, je pense, que ce ne sont pas seulement des illusions que nous observons, ce n'est pas tout ce que nous voyons.

Certaines personnes ont tendance à s'identifier avec ces états obscurcis, pensant « c'est ce que je suis », et ce qui se produit, bien sûr, est une solidification d'états temporaires et une identité : « je suis en échec ». C'est la vérité ultime, du point de vue de l'égo bien sûr !

Mais si l'on est prêt à investiguer, dans une attitude ouverte « est-ce tout ce qu'il y a ? », alors nous pouvons devenir conscients des mouvements de l'esprit et de l'espace entre les états mentaux et émotionnels. Il n'y a pas un état fixe, mais une suite d'états qui apparaissent et disparaissent l'un après l'autre.

Parfois survient pendant la méditation un état très paisible où l'esprit demeure vraiment en lui-même, un état délicieux. Alors si on se dit « C'est merveilleux – J'en veux encore ! » il nous échappe et nous voilà à nouveau dans notre état de saisie ordinaire. Néanmoins cela a toute sa signification de voir cet autre aspect de l'esprit ; la

porte vers la luminosité naturelle de l'esprit s'ouvre occasionnellement et c'est le signe de ce que le Bouddha disait à propos de la pureté naturelle de l'esprit, qui est sa véritable nature.

Cela est assurément digne de confiance et c'est ainsi que je veux orienter ma vie et ma recherche. Alors je pourrai vraiment dire si le Bouddha est dans la vérité ou pas.

### ***Satipaṭṭhāna* – l'attention aux phénomènes**

Nous en arrivons au quatrième aspect de *satipaṭṭhāna*, la pleine conscience des *dhammas*, des phénomènes – les objets, les choses.

Cet aspect est en rapport avec la grille de référence que nous avons à propos de ce que nous expérimentons. Pour la plupart des personnes, ce serait beaucoup demander de s'appuyer sur cette unique instruction de méditation « Simplement, asseyez-vous et permettez aux choses d'être ce qu'elles sont », un arrêt total, et rien d'autre. Il semblerait que la plupart d'entre nous aient besoin d'un peu plus de « matière », pour pouvoir effectivement observer, contempler. Et dans cette section de l'éducation *satipaṭṭhāna*, le Bouddha nous procure cela.

Comme vous l'avez déjà entendu, le Theravada est connu pour ses listes et en voilà encore quelques-unes : il y a les cinq empêchements, les Quatre Nobles Vérités, les Sept Facteurs d'Illumination, les six bases sensorielles, etc... Ne cherchez pas à les utiliser toutes d'un coup, je vous en prie – vous vous sentiriez complètement dépassés.

Si vous vous contentez d'une seule liste, c'est déjà magnifique. Tous ces enseignements sont en quelque sorte connectés les uns aux autres. Quand nous commençons à observer, à contempler, alors

une chose mène à une autre. Elles ne sont pas aussi séparées que notre esprit logique peut le concevoir ; au niveau du cœur nous percevons la globalité, la totalité.

Ainsi lorsqu'on parle de *citta*, on pourrait dire que c'est un sens plus général, en tant que conscience ; c'est le centre de notre expérience.

Toutes les choses sont rassemblées en *citta*. Toute expérience est enregistrée par *citta*. Mais pour parvenir à une compréhension plus profonde, il nous faut dégager la voie pour nous assurer d'un point d'accès fiable. C'est là que les indications servent à pointer comment observer l'esprit.

L'une de ces indications est la sphère des cinq agrégats, les cinq *khandhas* qui constituent la personnalité. C'est là que l'identification à un soi est la plus forte et par conséquent la souffrance qui y est associée ; nous observons ces zones où les tensions, les frictions s'élèvent.

Quand nous sommes incertains, que nous ne savons plus comment et quoi observer, posons-nous la question : « En cet instant, est-ce que *dukkha* est présent dans le cœur, ou est-il libre de souffrance ? ». Si l'on voit que le cœur est à l'aise, demeurons ainsi. Si c'est l'opposé, demeurons également dans la conscience de cet état, l'esprit ouvert. Nous pouvons également nous poser la question : « Quelle est la cause ? »

On peut être sûr qu'on est en train de s'accrocher à quelque chose, ou bien d'y résister. Il nous faut voir comment cela se produit, où cela se situe exactement.

Comme je l'ai déjà mentionné, nommer l'expérience alors qu'elle a lieu : « ceci est la peur », « ceci est l'incertitude », « ceci est le

doute »... peut nous aider à éclairer l'expérience dans laquelle nous sommes impliqués.

Il est nécessaire que ce soit très immédiat. Il ne s'agit pas de se dire « qu'est-ce que c'est ? », « comment appeler cela ? », mais de reconnaître clairement ce qui est là, et d'en voir les effets.

Pour moi, le fait de connaître et nommer un état mental ou émotionnel, même s'il est passablement diabolique, permet de le faire disparaître. C'est une aide de se souvenir de ceci lorsque des états émotionnels intenses nous défient, ou que nous rencontrons un état brumeux, l'absence de clarté, mais sans discerner vraiment ce qui est en train de se passer. Il s'agit alors d'en faire une pratique qui amène la précision, nommer et ensuite voir ce qui se produit.

Nous pouvons considérer ces deux sphères, *citta vipassanā* et *dhamma vipassanā* pour les deux jours qui restent.

*Dhamma vipassanā* a déjà été traité, en quelque sorte, au travers des trois caractéristiques de l'existence et d'autres parties des enseignements. Appliquez ce qui semble pouvoir vous aider et focalisez-vous dessus plutôt que de penser qu'il vous faut suivre chaque suggestion, ce qui mènerait à davantage de confusion. Comme je l'ai dit auparavant, si nous gardons tout ceci aussi simple que possible, c'est vraiment bien.

La voie la plus directe est la meilleure : la voie la moins compliquée.

Nous sommes tous différents. Certaines personnes aiment la complexité et si c'est votre cas, cela convient également. Avec de la chance, vous verrez des changements survenir en vous, non seulement dans vos états mentaux, mais aussi dans la façon de les aborder ; vous verrez que vous n'êtes plus immédiatement tentés de

vous laisser emporter par ces états émotionnels. Vous serez davantage mesurés et en même temps très alertes et attentifs, pleins de vivacité et de vie.

Il ne s'agit donc pas d'une distanciation artificielle de l'expérience, au point de ne plus ressentir et de penser : « si c'est cela le *nibbāna*, alors je ne suis pas certain que c'est ce que je veux ! »

Alors que si vous vous investissez en menant une investigation, cela apportera un peu de « jus », de vie et de couleur. N'hésitez pas à vous poser les questions les plus osées qui soient.

Voulez-vous entendre une blague bouddhiste pour la fin ?

C'est l'histoire d'un maître Zen, un Roshi qui guida une retraite à Londres. Il en avait assez de la nourriture macrobiotique qu'on lui servait, alors un soir il est allé s'acheter un hot dog. Il salivait déjà et dit au marchand : « Donnez-moi un gros hot-dog avec tout l'accompagnement dedans ». Le vendeur lui tend ce bon gros hot-dog en lui disant : « Ce sera deux pounds et demi ». Le Roshi lui donne cinq pounds, le vendeur les met dans sa caisse et se tourne vers le client suivant. Alors le Roshi lui dit : « Eh ! Et ma monnaie ("change" en anglais), alors ? » Le marchand de hot-dogs le regarde et lui dit : « Le changement ("change" en anglais) mon ami, doit venir de l'intérieur ! »

Vous voyez la sagesse du vendeur de hot-dogs !

Poursuivez avec une marche méditative. Alors que nous approchons de la fin de la retraite, j'ai noté que certains d'entre vous pratiquent de façon très concentrée.

Peut-être pourriez-vous commencer à vous ouvrir un petit peu, et n'hésitez pas à vous poser des questions pertinentes ! Par exemple, sur le propriétaire, l'appropriation de votre expérience.

Faites-le en vos propres termes : « Est-ce que cela est vrai ? Est-ce que je suis vraiment ? »... Ce type de question, jusqu'à vous sentir en un lieu où vous sentez pouvoir vous poser.

Continuez à investiguer jusqu'à parvenir à ce point, sans vous arrêter au calme relatif que vous avez peut-être atteint. J'ai remarqué des changements sur les visages : certains ont l'air plus heureux et plus calme. Ne vous accrochez pas à cela, car il vous faudra le lâcher dimanche de toute façon.

Utilisez la force qu'il y a dans ce calme, dans cette sérénité, pour continuer à investiguer. Alors vos questions iront davantage en profondeur.

C'est le dernier soir qui m'est donné pour vous parler longuement, je vais donc utiliser au mieux cette précieuse opportunité. Je vais donc parler de l'enseignement central du Bouddha, les Quatre Nobles Vérités, que beaucoup ont déjà entendu, je pense.

Je ne sais pas ce qu'il en est de vous, mais en ce qui me concerne, je ne me lasse jamais des différentes perspectives de ces enseignements. Ce n'est pas le genre de choses à mémoriser et mettre dans un coin une fois pour toutes, mais plutôt quelque chose à réfléchir au sein de notre vie.

J'aime particulièrement la situation, le contexte dans lequel le Bouddha a donné pour la première fois cet enseignement à ses cinq compagnons d'ascèse.

J'avais mentionné l'autre soir le bref enseignement précédent celui-ci et qui avait été plutôt un échec, juste après l'Éveil. Ensuite dans la recherche de ses cinq anciens compagnons, on peut voir l'aspect humain du Bouddha.

Bien sûr, le Bouddha a montré le sens de la transcendance – le potentiel qui est en nous, de nous éveiller totalement – et en cela, la personnalité du Bouddha et de ses amis est quelque chose qui touche le cœur.

Au cours de l'histoire, on peut avoir l'impression que les événements autour de la vie et de l'illumination du Bouddha ont été élevés quasiment au plan mythologique. Néanmoins le plan humain demeure. De nos jours, des recherches ont lieu pour déterminer les éléments de vérité quant à la vie de Siddharta, le futur Bouddha.

Pour moi, ce n'est pas important – la vérité historique – surtout quand on sait comment les Indiens considèrent l'histoire en général. Les légendes, les mythologies et la réalité font un merveilleux mélange.

Qu'il ait été fils de roi, ou fils de chef de village, ce que certains auteurs actuels mettent en avant, ne fait aucune différence. L'histoire parle pour elle-même : celle d'un homme totalement pris dans la sphère matérielle, riche et ayant accès à tous les plaisirs des sens.

Sous cet angle, on peut faire le parallèle avec nos vies, où nous obtenons ce que nous désirons et où cependant réside tant d'insatisfaction, tant de frustration, au point que des personnes, bien qu'au milieu de cette opulence, veulent mettre fin à leurs jours. Le pays où je vis, la Suisse, est un de ceux au monde ayant le plus haut niveau de vie, mais ayant aussi le plus haut niveau de suicide.

Sans aller trop loin dans l'analyse de nos sociétés modernes, il y a un parallèle saisissant avec cette société d'il y a 2500 ans en Inde, et particulièrement la situation dans laquelle le Bouddha se trouvait où, malgré toute l'opulence, s'élevait la question « est-ce tout ce qu'il y a ? »

Vous avez probablement entendu l'histoire selon laquelle le Bouddha voulut voir ce qu'il y avait au-delà des murs du palais. C'est pareil pour nous aujourd'hui, n'est-ce pas ? Nous ne vivons pas dans des palais, mais ces réalités que le Bouddha rencontra une fois hors de son royaume protégé – la vieillesse, la maladie, la mort – d'une certaine façon, nous faisons de notre mieux pour nous en protéger.

Cette protection, bien sûr, n'est pas fiable, car elle s'appuie sur le déni – refus de voir, d'accepter, afin de ne pas se confronter à ces aspects de la vie.

Dans l'histoire du Bouddha, il rencontre ce que l'on appelle les trois messagers divins – c'était des êtres divins ayant revêtu ces aspects, le quatrième apparaissant à la fin – celui qui représentait l'inclination spirituelle, un ascète.

Il lui fallut attendre sa vingt-neuvième année pour rencontrer ces messagers, mais ce fut évident pour Siddharta : ce sont les réalités de la vie : vieillesse, maladie et mort. Nous sommes tous embarqués – nous sommes tous dans le même bateau à ce propos.

Quant au quatrième messager, je dirais que nous ne sommes pas tous à bord, lorsqu'on considère l'humanité. C'est cette impulsion spirituelle à trancher les limitations apparentes manifestées par la vieillesse, la maladie et la mort.

L'exemple de l'ascète fut la stimulation : « si cet homme cherche une réponse à la question fondamentale de la vie, pourquoi pas moi ? » C'est la même chose pour nous, n'est-ce pas ?

À ce point, chacun peut se rappeler comment était sa vie avant de rencontrer des enseignements spirituels. Je peux m'en souvenir très bien : c'était une constante recherche de stimulation extérieure. Au niveau sensoriel et au niveau intellectuel – des idées stimulantes,

des théories et philosophies satisfaisantes. Puis, plus tard, des approches psychologiques et des thérapies fascinantes – tout ceci afin de découvrir où résidait vraiment le problème dans ma vie – le fait que je ne sois pas réellement heureux.

Je n'étais pas vraiment quelqu'un de malheureux ; je touchais simplement les limites de la satisfaction au niveau sensoriel, que ce soit au travers des yeux, des oreilles, du goût, du toucher...

Similairement à cette période dans la vie du Bouddha, il m'apparut : « Est-ce tout ce que la vie a à offrir, toutes ces stimulations temporaires l'une après l'autre changeant sans cesse en une succession de plus ou plus rapide ? » Cela me semblait être un cercle vicieux. Plus on changeait les objets en les trouvant insatisfaisants, plus il fallait vite en saisir de nouveaux.

Je rencontrai alors des enseignements spirituels qui suggéraient qu'il y a une autre manière d'être. Il y a la possibilité de trouver le contentement sans poursuivre ces objets extérieurs. Ce fut une révélation pour moi, car j'étais tellement engagé dans ce type de gratification sensorielle.

Mais durant cette première période de rencontre avec les enseignements, j'adoptais la même attitude que j'avais eue avec les objets des sens. C'était mes points de référence, les seuls que je connaissais.

Durant ma première retraite de méditation, qui semblait très prometteuse – juste s'asseoir, ne prendre aucune drogue et pourtant obtenir les mêmes résultats : le calme à tout jamais sans le danger des substances intoxicantes – je rencontrai tout le contraire !

L'ennui, le doute, l'agitation et encore l'ennui, l'ennui, jusqu'à ce que, surprise ! Une expérience paisible survienne. Au milieu de

l'ennui, quelque chose s'est relâché. L'esprit semblait avoir cessé de lutter. Il y avait une paix profonde. Alors j'ai pensé « J'y suis ! Ce n'est pas comme le LSD, mais très proche ! »

L'expérience fut très courte, et je passai le reste de la retraite à tenter de recréer cet état. Bien sûr, sans succès. Mais au milieu de tout cela, quelque chose avait été déclenché et j'avais envie de poursuivre.

C'était un mélange de plusieurs choses : cette paix, bien sûr, que je n'avais jamais expérimentée auparavant ; les enseignements puissants et profonds ; le groupe pratiquant ensemble, ce qui était très inspirant.

Je n'eus pas à passer par les extrêmes austérités que le Bouddha pratiqua. Bien que dans notre tradition, une vie très simple, une conscience aigüe des impulsions sensorielles, le contentement, soient mis en avant – manger peu, dormir peu, parler peu. C'était la devise d'Ajahn Chah, qu'il nous répétait sans cesse.

Ceci a un effet puissant, car la tendance de l'esprit est d'aller chercher la satisfaction à l'extérieur. Ce qui est très frustrant. Plutôt que de se perdre dans la frustration et la déception, l'énergie éveillée par ce mode de vie est rendue disponible pour se tourner vers l'intérieur. Ainsi je me sens vraiment embarqué dans la vie.

Pour Siddharta, c'était beaucoup plus extrême. Juste, imaginez, vivre dans la nature sauvage en Inde, sans aucun toit, extrêmement peu de nourriture – il est dit un à deux grains de riz par jour !

L'attitude qui prévalait en Inde à cette époque était que le corps était le fauteur de trouble, car le corps a tant de demandes et de besoins, si l'on peut juste couper cela et ne pas lui donner ce qu'il veut, alors on sera libre...

Après avoir vécu ainsi quelques années, son cœur n'était toujours pas apaisé, il n'avait pas trouvé la liberté. Ses cinq compagnons l'admiraient et le vénéraient. Ils pensaient que si quelqu'un avait fait le chemin vers la pleine libération, c'était lui, Siddharta. Alors ils furent très choqués lorsqu'il accepta le riz au lait délicieux qui lui était offert, et qu'ainsi il « brisait » son vœu ascétique, ce qui à leurs yeux était une trahison...

Mais Siddharta reprit des forces après avoir absorbé cette nourriture ; l'ascèse extrême l'avait rendu très faible physiquement et psychologiquement.

Peu après, il réalisa le Plein Éveil.

Le Bouddha élaborait alors sa présentation des Quatre Nobles Vérités : « Ma voie est une voie qui évite les extrêmes. J'en parle avec conviction, car je l'ai expérimenté. J'ai été immergé totalement dans la sensualité et j'ai ensuite tenté de punir mon corps à cause des sensations et des désirs qu'il manifestait. Ces deux voies sont des impasses. Voilà pourquoi j'enseigne la voie du milieu ».

La voie du milieu n'est pas une voie tiède, affadie, c'est la voie qui évite les extrêmes.

Ensuite, il proclama la première Noble Vérité. La Vérité de la souffrance, exposant la séquence bien connue : « la naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, les lamentations, chagrins, désespoirs sont souffrance. Être dans une situation que l'on n'aime pas est souffrance, ne pas réaliser ce que l'on souhaite est souffrance, être séparé de ce que l'on souhaite est souffrance ».

C'était un état des lieux de la souffrance.

D'après votre propre expérience, a-t-il oublié quelque chose ? Rajouteriez-vous quelque chose à cette liste ?

J'ai cherché, mais je n'ai rien trouvé. Je crois que tout ce qui provoque en moi la souffrance entre dans ces catégories.

Ensuite la seconde Noble Vérité. Le Bouddha expose la cause de la souffrance. Le désir avide est la cause de la souffrance. Il y a le désir sensoriel, le désir de devenir, et le désir d'annihilation.

Ceci désigne les états mentaux et émotionnels, les ressentis et les sensations affectives qui, si on s'y accroche, si on s'y attache, nous mènent à la souffrance. À l'opposé, si nous repoussons certains états, essayant de les éradiquer, nous sommes dans une bataille perpétuelle, ce qui nous mène à un nouveau devenir. Le Bouddha a appelé ceci « devenir à nouveau », non seulement d'instant à instant, mais de vie en vie dans un immense cycle ; parce que la soif du devenir est également la soif de l'existence.

C'est un aspect profond de nos vies. En général, on ne débute pas notre pratique spirituelle à ce niveau, mais à des niveaux plus évidents, les aspects quotidiens de la soif, du désir, pour aller vers des aspects plus subtils, tels que la saisie d'un soi existant en lui-même.

Le Bouddha a dit que tant qu'il reste une forme de désir dans notre esprit, nous sommes destinés à souffrir tout au long de nos renaissances.

Pour vaincre notre souffrance, non en terme de vies successives, mais dans notre situation présente, il nous faut nous défaire des causes : la tendance à suivre cette soif, cet attachement. Lorsque ceci est abandonné, alors la liberté apparaît. Le Bouddha l'a appelé la fin

de la souffrance, la cessation de la souffrance. C'est la troisième Noble Vérité.

La quatrième Noble Vérité expose le Sentier Octuple, en trois parties : éthique, méditation et sagesse – destiné au développement de notre pratique intérieure.

C'est très important spécialement de nos jours où bien souvent la tentation est grande de faire cadrer la voie spirituelle à notre personnalité, d'utiliser la voie spirituelle pour soutenir nos vues, nos opinions ou simplement nos attachements. Mais cette attitude est douteuse, car elle est gouvernée par les intérêts de la personnalité, de l'égo.

Il s'agit pour nous de voir les limites du soi, de l'égo, de la vue qui perçoit le soi comme une entité indépendante.

Lors de l'exposé des Quatre Nobles Vérités aux cinq disciples, l'œil du *Dhamma* s'ouvrit pour Kondannya. Il vit les limites de la vue de la personnalité. Ceci juste en écoutant et en prenant totalement les paroles du Bouddha à cœur.

Il vit que la croyance en un soi indépendant dont on suit les impulsions, les tendances, nous maintient à tout jamais dans la souffrance. Il vit également que le doute sceptique à propos de l'enseignement, et la croyance en l'efficacité des rites, en tant que perfectionnement de *sīla*, de l'éthique, étaient erronés.

Il entra dans le courant du *Dhamma*. Ce qui signifie qu'il n'y a pas de retour. Lorsque ces trois aspects du *Dhamma* sont réalisés, on ne redescend pas à des niveaux inférieurs. Il est même dit qu'en sept existences, on atteint le Plein Éveil.

Je peux voir le doute dans les yeux de certains d'entre vous. Par chance, il ne s'agit pas d'une croyance à adopter, mais de voir que ce

n'est pas si éloigné de notre situation. Parfois les termes comme « entré dans le courant » évoquent quelque chose de très élevé, bien loin au-dessus de nous, hors d'atteinte.

Si l'on n'est pas attentif, on peut tendre à penser ainsi, surtout le « pauvre vieux moi » incapable de cela.

Mais c'est à nouveau une vue de la personnalité, n'est-ce pas ? C'est soit la surestimation, soit la sous-estimation. Que l'on s'estime supérieur, inférieur ou même égal aux autres – c'est la vue erronée de la personnalité.

La tendance à constamment se comparer aux autres est un aspect significatif de la tendance égocentrique. Elle comporte de nombreuses couches et va très profondément de sorte que seul un *Arhat* peut une fois pour toutes en trancher tous les aspects subtils jusqu'au dernier.

Même proche de l'Éveil, il y a encore des notions de « moi » très subtiles. Lorsque cela est défait, ainsi que l'agitation et l'ignorance, alors le cœur est totalement libre. C'est ce qu'on appelle un être libéré, un *Arhat*.

Nous avons mentionné précédemment des enseignements orientés vers un but, et des enseignements orientés vers la source. Ces notions semblent suggérer un but, n'est-ce pas ? Devenir un « entré dans le courant », un « sans retour »...un *Arhat*... peut-être un Bodhisattva ? C'est toujours devenir, devenir, n'est-ce pas ? C'est la manifestation de *bhava taṇhā* – la soif du devenir à nouveau. Si nous pensons en ces termes et tentons d'atteindre l'un de ces états idéaux, nous sommes piégés.

Comme Luang Por Chah répondait aux personnes qui lui demandaient « Devrais-je devenir un *Arahant* ou un Bodhisattva ? ».

Il répondait « mieux vaut ne rien devenir du tout. Abandonnez toute notion de saisie et de devenir. Non seulement au niveau matériel, sensoriel, mais aux niveaux les plus subtils. Ne cherchez pas à devenir autre dans le futur, en opposition à ce que vous expérimentez maintenant. »

Vous voyez comme l'esprit peut être rusé. Il peut créer cette tendance à devenir dans n'importe quel contexte, même dans les états méditatifs très fins. C'est pourquoi tous les maîtres pointent ceci, que si vous êtes intéressés par la vérité, par la réalité, alors ne croyez en rien. Ne croyez pas ce qui bouge. Si cela bouge, ce n'est pas fiable. Cela peut vous glisser entre les doigts et vous échapper.

Alors sur quoi nous fondons-nous lorsque nous faisons de cette attitude le fondement de notre pratique ? C'est un peu inconfortable, n'est-ce pas ? Il faudrait abandonner même ces merveilleuses expériences où l'on a laissé derrière soi les plus grossières demandes du corps et des émotions ? Et le maître dit « Oui, même cela. Si c'est la vérité que vous voulez, alors il vous faut lâcher cela aussi. »

Ajahn Chah avait cette petite phrase souvent citée : « Si vous voulez un peu de paix, lâchez un peu. Si vous voulez beaucoup de paix, lâchez beaucoup. Et si vous voulez la paix totale, alors lâchez complètement. »

Pour la plupart d'entre nous, cela semble de l'héroïsme, cette suggestion de totalement lâcher-prise. On commence par lâcher un petit peu, et avec le temps, on devient un peu plus courageux. Cela va avec la montée de la vague spirituelle : si on ne lui résiste pas, elle nous appelle à lâcher encore et encore.

Spécialement si nous nous appliquons à ces pratiques de pleine conscience, parce qu'alors nous sommes éveillés à ce que nous faisons, dans nos interactions avec les autres, ou en nous-mêmes.

Nous réalisons de plus en plus combien il est douloureux de s'accrocher à quoi que ce soit, la peur, le ressentiment, le désir... La plupart d'entre nous doivent apprendre par la voie difficile.

Si nous ressentons ce qu'est *dukkha*, la souffrance, alors nous sommes motivés pour faire quelque chose. En ce sens, on peut dire que la souffrance nous aide à voir qu'il y a encore à lâcher, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien que l'on doive lâcher. Alors on est à la maison, on est arrivé.

Cette destination, le Bouddha l'a présentée souvent de façon mystérieuse. Il l'a appelée « ce qui ne meurt pas », le non-né, non-créé, sans origine... Pourquoi ces termes négatifs ? Parce que c'est au-delà de ce que l'on peut saisir.

On ne peut pas saisir quelque chose qui est incréé. On ne peut saisir que ce qui est créé, ce qui est né. Le Bouddha a usé adroitement de ces termes de façon à ce que notre tendance à saisir – même ces termes – se révèle futile.

Le Bouddha a dit que ce qui est sans naissance peut être réalisé ; disant que « si ce n'était pas le cas, je ne l'enseignerais pas ». Mais parce que c'est incréé, non-né, sans cessation, alors cela peut être réalisé. Le Bouddha ne peut pas nous le donner, car ce n'est pas une chose, même la plus subtile que l'on puisse imaginer. Cela survient lorsque, toute saisie ayant été relâchée, cette attitude devient un mode d'être.

Pour finir, une citation venant encore une fois de l'Inde : « Quand je regarde vers l'intérieur, je réalise que je ne suis rien. Mais

quand je regarde à l'extérieur, je me vois en toute chose. Entre les deux, ma vie s'écoule. »

Cette présentation de la vérité en termes négatifs n'est pas un néant. C'est vide du soi, c'est pourquoi il n'y a rien ; mais dans mon rapport aux autres, je ressens une connexion immédiate ; je me reconnais en chacun.

Le sentiment de séparation et de différence créé sur la base de la personnalité a disparu.

En langage bouddhiste, on dirait que le cœur fonctionne spontanément sur la base des « *brahmavihāra* », les quatre illimités : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité.

En langage moderne, on parlerait d'empathie totale.

Voilà, j'aimerais terminer sur cette note positive.



## Cinquième jour

Nous sommes parvenus à la dernière partie de la retraite.

Comme il est dit, tout ce qui est assemblé doit se défaire, mais avant que nous nous séparions, j'aimerais terminer la retraite par une méditation guidée puis une méditation marchée. Nous nous retrouverons ensuite pour échanger quelques paroles finales, pour finir par des chants de bénédiction, et pour ceux qui le souhaitent, la prise des cinq préceptes. C'est une offre, si vous le souhaitez, vous pouvez faire la requête.

Asseyez-vous confortablement. Dans la tradition *vipassanā*, il est d'usage de clôturer avec une méditation de *mettā*. Nous allons la pratiquer aujourd'hui de façon légèrement différente.

Centrez-vous sur un des moyens habiles qui vous convient le mieux afin d'établir la présence ici et maintenant.

Notez les différentes parties du corps où vous pouvez ressentir la respiration, puis la région du cœur.

Amenez à l'esprit des personnes proches, nos parents, nos maîtres, nos enfants... incluant nous-mêmes. Puis élargissez à toute l'humanité et au-delà, vous rappelant que cette qualité de *mettā* est illimitée. Ainsi, lorsque l'amour et la compassion ne sont pas réduits par le sens du moi, ils peuvent s'étendre de façon très vaste. À ce

niveau, c'est une intention. Nous dirigeons ces intentions vastes vers tous les êtres.

Soyez précis de façon à ce que ces personnes auxquelles vous pensez apparaissent de façon vive, au moins pour un moment, juste devant vous, puis étendez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de limite et que tous les êtres soient inclus pour recevoir ces souhaits.

Incluez les êtres qui vous sont indifférents, qui vous effraient, et ceux envers lesquels vous éprouvez de l'aversion. Spécialement ces derniers ont besoin de tout notre *mettā* inconditionné. Nous abandonnons toutes nos idées sur ce que nous pensons qu'ils devraient être, comment ils devraient se comporter pour mériter notre amour et notre compassion.

Nous demeurons simplement dans cette bienveillance illimitée. Tout comme nous l'avons fait chaque matin – amenant à l'esprit toute l'humanité et au-delà, et partageant au moins verbalement, les mérites, les bienfaits de notre pratique. Nous touchons avec nos cœurs tous les êtres par ce partage des bénédictions.

N'oubliez pas les forces hostiles de l'univers ; du plus profond des enfers jusqu'aux sphères divines les plus élevées ; puissent tous ces êtres recevoir les bienfaits de ma pratique.

La façon dont nous évaluons notre pratique ne joue aucun rôle ici. Il s'agit de nous engager avec tout notre cœur et c'est ainsi que s'établit la fondation pour la transformation du cœur.

C'est une bénédiction pour le monde entier et bien au-delà.

Comme il est dit dans ce chant du matin, nous orientons l'intention afin d'être libre de la souffrance, des états d'esprit négatifs, et nous prenons refuge en le Bouddha, le *Dhamma*, le

*Saṅgha* – quel que soit le sens que cela a pour nous à ce moment précis.

Ces souhaits s'étendent au-delà de cette existence présente, à toutes celles à venir.

Puissions-nous toujours revenir à ce refuge intérieur. Puissent tous les êtres en cette existence et dans les existences futures, jouir des bénédictions qui découlent de nos efforts et de notre orientation.

Pour les dernières minutes, demeurons simplement en nous-mêmes, permettant à ces sentiments de prendre place en notre cœur, de telle sorte que nous puissions nous en souvenir lorsque nous ne serons pas dans des situations de vie aussi propices à la réflexion et à la contemplation que celle-ci.

Afin qu'une vie basée sur l'amour, la compassion, le partage, l'équanimité, et bien sûr le développement de la sagesse, soit vécue dans l'immédiat, plutôt que comme un but lointain dans le futur.





## Table des matières

<i>Premier jour</i> .....	7
<i>Deuxième jour</i> .....	13
<i>Brahmavihāra</i> .....	13
<i>Les cinq empêchements</i> .....	16
<i>Les sept facteurs d'éveil</i> .....	21
<i>Satipaṭṭhāna – l'attention au corps – l'attention au souffle</i> .....	25
<i>Renoncement – Non attachement</i> .....	28
<i>Troisième jour</i> .....	43
<i>Satipaṭṭhāna – l'attention aux sensations</i> .....	45
<i>Les trois caractéristiques</i> .....	50
<i>Soirée</i> .....	55
<i>Quatrième jour</i> .....	67
<i>Satipaṭṭhāna – l'attention à l'esprit</i> .....	67
<i>Cinquième jour</i> .....	87



Enseignements du Refuge n° 11

## **Les Quatre Fondements de l'Attention**

Ajahn Khemasiri

### **Les Livrets du Refuge**

proposent deux collections :

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

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

**Le Refuge**

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

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