

Les Livrets du Refuge



L'essence de la vie
Le jeu des agrégats
Vivre à l'ombre de *Mettā*

Sister Ariya Ñani

Textes Choisis n° 3

L'essence de la vie

Le jeu des agrégats

Vivre à l'ombre de *Mettā*

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

www.refugebouddhique.com

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

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

Sister Ariya Ñani



Ariya Ñani, d'origine Suisse-Allemande, est une nonne bouddhiste de Tradition birmane. Après avoir terminé ses études au conservatoire de Zurich, elle enseigne la danse rythmique pendant quelques années et c'est durant cette période qu'elle commença à pratiquer la méditation dans différentes traditions bouddhiques.

En 1992, elle partit en Birmanie pour pratiquer sous la direction du Maître Sayadaw U Janaka. C'est là qu'elle prit les vœux monastiques.

Après qu'elle eut médité quelques années au Centre principal de Yangon, son Maître l'a chargée de s'occuper des méditants occidentaux dans un Centre de campagne (Forest Center).

Depuis, elle traduit les Maîtres birmans, donne elle-même des enseignements et dirige des retraites de méditation *vipassanā* en Australie, aux États-Unis, en Thaïlande et dans plusieurs pays d'Europe.

La mise en page est de Jean-Yves Delarbre.

Les Livrets du Refuge

L'essence de la vie
Le jeu des agrégats
Vivre à l'ombre de *Mettā*

Sister Ariya Ñani

Traduction de Jeanne Schut

Textes Choisis n° 3

L'essence de la vie

(*dāna, sīla, bhāvanā*)
« Éviter tout ce qui est mal,
Cultiver le bien,
Et purifier son mental.
Tel est l'enseignement de tous les Bouddhas »
(*Dhammapada* 183)

Nous pouvons résumer l'enseignement du Bouddha avec ce vers du *Dhammapada*. Essentiellement, l'enseignement a pour but la purification du coeur et du mental pour arriver à une compréhension véritable et profonde de tous les phénomènes, en dehors de nos propres opinions, de nos idées et de nos préjugés. La méditation est un voyage dans les profondeurs de notre coeur et de notre mental. Ce n'est pas une entreprise facile ; au contraire, c'est une des aventures les plus difficiles de notre vie.

Pénétrer la jungle profonde ou grimper sur les plus hautes montagnes de la terre ressemble à du gâteau comparé à la méditation. Nulle part ailleurs nous ne nous trouvons confrontés à nos propres limites comme au cours de l'expédition au tréfonds de notre coeur et de notre mental. Il y faut beaucoup de courage et de persévérance pour ne pas renoncer à l'entreprise.

Pour faire face à ce défi bien préparé, le Bouddha a répété très souvent qu'il est très important de suivre une conduite morale pure et de mener des actions corporelles et verbales sans faute.

Dans le vers du *Dhammapada* que nous avons cité plus haut, ceci est exprimé dans les deux premières lignes : « Éviter tout ce qui est mal, cultiver le bien ».

Maintenant, la question peut se poser : « Qu'est-ce qui est bon ? Qu'est-ce qui est salubre ? Qu'est-ce qui est bénéfique ? Quels sont les actes qui mènent à des résultats et des effets salutaires, bons et bénéfiques ?

Aujourd'hui, nous allons examiner ces questions et voir comment nous pouvons mener nos vies pour y produire le meilleur. Comment pouvons-nous employer notre vie, et ce dont nous disposons, pour en tirer le plus grand bénéfice possible ? Quelle est l'essence de notre vie ?

Certains d'entre nous n'ont peut-être jamais pensé que le fait d'être né sous la forme d'un être humain n'est pas nécessairement évident. Dans l'enseignement bouddhique, nous trouvons six mondes ou régions où nous pouvons renaître. Deux de ces mondes nous sont visibles : le monde humain et le monde animal. À côté de ces deux mondes, il y a celui des *asura* (titans démoniaques), celui des *petā* (démons affamés) et le monde des enfers. Ces trois mondes, plus le monde animal, appartiennent aux royaumes inférieurs. Le monde des *deva* et le monde des *brahmā* appartiennent aux mondes célestes. Le monde humain se trouve entre les royaumes inférieurs et les royaumes célestes.

À l'aide de la comparaison suivante, le Bouddha nous a montré combien il est difficile de renaître dans un corps humain. Une aiguille est placée en terre de façon à ce qu'elle se dresse vers le ciel. Puis, une autre aiguille est lancée de très haut dans le ciel, supposons du royaume des *brahmā*. La chance de l'aiguille lancée du ciel de toucher l'aiguille installée sur terre sera plus grande que pour un être de renaître dans un être humain.

Être un être humain, être né « être humain », qu'est-ce que cela veut dire ? En quoi un être humain diffère-t-il d'autres êtres vivants ? En tant qu'être humain, nous avons la possibilité de penser, nous pouvons considérer une situation avec un mental rationnel, de telle manière que nous pouvons arriver à une conclusion logique. Avec cette capacité de différencier, nous pouvons comparer le bien et le mal, et nous pouvons reconnaître ce qui est sain et ce qui ne l'est pas. En d'autres termes, nous pouvons voir ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas.

Nous pouvons aussi discerner si une action va procurer seulement un bénéfice à court terme ou un bénéfice à long terme.

Être un « être humain », être né en tant qu'« être humain », veut également dire que nous sommes des êtres faits de deux phénomènes différents, mentaux et physiques. La combinaison et le fonctionnement simultanés de ces deux phénomènes sont ce qu'on appelle un « être humain ».

Pour qu'une vie nouvelle se produise, il y faut certaines conditions qui sont :

1. **Avijjā** (l'ignorance, l'illusion);
2. **Taṇhā** (le désir);
3. **Uppādāna** (l'attachement, plus fort que le désir);
4. **Kamma** (les actions intentionnelles).

avijjā est l'ignorance ou le fait de ne pas connaître la véritable nature de tous les phénomènes. C'est une vue fautive et pervertie des choses. À cause de cette ignorance ou de cette illusion, les êtres sont incapables de voir les caractéristiques d'*anicca*, de *dukkha*, d'*anāta*, d'*asubha* et d'*asarā* – qui sont l'impermanence, la souffrance, le non-moi, la nature repoussante et sans essence ou substance.

Chaque forme de vie est sujette à ces caractéristiques, que ce soit un être humain, un animal, un *deva* ou un *brahmā*.

La deuxième cause est le désir (**taṇhā** en pāli). Parfois on le traduit par « soif ». Nous sommes sans cesse assoiffés des plaisirs des sens. Nos désirs, convoitises, sont sans fin. À cause de l'ignorance, nous désirons la vie, l'existence.

Uppādāna ou l'attachement est une forme très forte de désir. On peut comparer *uppādāna* avec la main qui ne lâche plus ce qu'elle a attrapé. *taṇhā*, cependant, est comparable à la main qui s'avance sans arrêt pour attraper quelque chose.

La quatrième cause est **kamma**, qui définit des actions intentionnelles. Il s'agit ici de l'intention placée dans une action corporelle, verbale ou mentale. Les actions de bonne qualité intentionnelle amènent à de bons résultats, alors que les actions de mauvaise qualité intentionnelle produisent de mauvais résultats. Le *kamma* de qualité résulte en une renaissance dans les royaumes les plus élaborés de l'existence. Le mauvais *kamma* mène à une renaissance dans les royaumes les plus bas,

c'est-à-dire dans le royaume animal, le royaume des *asura*, le royaume des *peta*, et les enfers.

Si nous cherchons à voir l'essence de notre vie, il nous faut d'abord bien comprendre ce que nous entendons par essence. Ce que nous concevons comme essence devrait être quelque chose que rien ne peut détruire, quelque chose de durable, avec des résultats bénéfiques, et qui peut nous conduire à notre bien-être et à notre pleine satisfaction. En tant qu'essence véritable, elle doit nous aider à réaliser notre désir de libération et d'illumination.

Comme un bois de cerf ne peut être détruit par la pluie, ou par les termites ou autres insectes, ou par les diverses influences de l'environnement, cette essence ne devrait pas être détruite par les influences ou les ennemis extérieurs.

Comme je l'ai déjà dit, notre vie est faite de phénomènes mentaux et physiques. Ou, si l'on veut le dire autrement, elle consiste en un corps et en un mental. De plus, il y a dans notre vie quelque chose d'autre qui y joue un rôle important : nos possessions matérielles. Ainsi, il y a trois éléments importants dans nos vies :

1. **Les possessions matérielles;**
2. **Le corps;**
3. **Le mental.**

Quand nous cherchons une essence dans ces trois parties, que trouvons-nous ? Quelles essences pouvons-nous extraire ?

Les possessions matérielles

Je pense que nous avons tous vu un hamster se remplissant les joues avec un tas de nourriture. Nous, les êtres humains, ne sommes pas si différents ; nous passons beaucoup de temps à amasser des choses et à accumuler des possessions matérielles. Nous ne cessons pas de récolter des objets et nous pensons que ces possessions matérielles NOUS appartiennent. Nous sommes les propriétaires de ces possessions, donc il nous faut les protéger du vol et autres dangers. Nous les mettons soigneusement de côté ou les cachons dans un coffre fort et, pour finir, nous prenons une police d'assurance contre le vol ou les dommages causés par le feu ou l'eau. Mais toutes ces précautions ne sont pourtant pas une garantie que nos biens ne seront pas volés ou détruits.

Il y a cinq ennemis qui peuvent détruire nos biens :

1. Le feu;
2. L'eau;
3. Le vol;
4. La confiscation par les autorités gouvernementales;
5. Les enfants perfides.

Les deux premiers ennemis le feu et l'eau font partie de la destruction causée par la nature, et il nous faut aussi inclure la destruction par les avalanches et les glissements de boue. Il reste trois causes de destruction de nos biens : le mauvais usage du pouvoir, de la force ou de la domination. Malgré toutes les précautions que nous pouvons prendre, nous n'avons aucune garantie contre la perte de nos possessions matérielles.

Si l'essence ne se trouve pas dans la possession de ces choses, dans les choses matérielles, quelle essence pouvons-nous tirer de ces choses ? Comment ces choses peuvent-elles nous aider dans notre recherche du bonheur et de la liberté du coeur ? Y a-t-il dans ces choses une essence indestructible ?

La seule essence que nous pouvons tirer de ces possessions matérielles est **dāna**, ce qui veut dire générosité, don ou offrande. *dāna* est une vertu qui sommeille chez tous les êtres humains. C'est la qualité du coeur qui pousse à donner ses possessions pour le bien d'autres êtres sensibles. Donner ouvre le coeur et combat les états mentaux malsains tels que la mesquinerie, l'égoïsme et l'avarice. Cela nourrit et aide à développer les qualités de générosité et de compassion. Au moment où l'on donne, notre coeur est plein de joie et nous pouvons développer ce sentiment de joie avant et après le don. Quand nous allons acheter ce qu'il faut pour le *dāna*, ou quand nous préparons ces dons, nous sommes déjà heureux et joyeux à l'idée de donner. Et lorsque nous repensons à ce don que nous avons effectué, nous nous sentons encore une fois heureux et exaltés.

Lors de mon second voyage en Australie, en 1991, je suis allée à Canberra avec mon ami David. En nous promenant dans la zone piétonnière du sud de Canberra, nous tombâmes sur une vieille femme qui distribuait des bols de soupe brûlante à tous les gens qui passaient. Elle nous proposa de la soupe. Nous nous arrêtâmes et elle remplit deux bols de cette soupe fumante en la versant d'un grand pot. C'était un délicieux potage aux légumes, visiblement préparé avec soin et amour.

En mangeant la soupe, je regardais à droite et à gauche, en cherchant le nom de l'organisation ou du groupe qui distribuait cette soupe ; mais je ne pus trouver aucune indication. Alors, je demandais à la femme au visage si aimable pour quel groupe elle travaillait. Elle me répondit qu'il n'y avait aucune organisation ni aucun groupe, mais que c'était son offrande personnelle aux gens dans le besoin ou à tous les gens qui passaient. Elle poursuivit en disant que chaque mois, après la réception de son chèque du gouvernement, elle mettait de côté ce qui lui restait après avoir dépensé ce qu'il fallait pour sa propre nourriture, son loyer et ses assurances. « Vous savez » ajouta-t-elle, « les autres femmes dépensent l'argent en surplus pour acheter de jolis vêtements et des maquillages coûteux, mais je n'ai pas besoin de tout cela. Mon coeur est plein de joie et je suis très heureuse quand je peux offrir cette soupe chaque vendredi après-midi ». Puis elle se retourna et emplit un autre bol pour un businessman d'âge moyen.

Le mérite obtenu par cette action merveilleuse ne peut pas être détruit, il ne peut pas être volé ou dérobé. Ni le feu, ni les torrents de boue ne peuvent détruire le mérite acquis. Ce mérite ne peut non plus être confisqué par les autorités et le gouvernement. Les voleurs peuvent fouiller toute la maison, même emporter le coffre-fort, mais ils ne peuvent pas s'emparer de notre mérite.

Dāna est ce que nous pouvons extraire de nos possessions matérielles, et ce qui en devient l'essence. Il y a, dans ces actes de générosité, une puissance énorme et leurs résultats positifs peuvent beaucoup contribuer à notre bonheur, à notre bien-être et à notre contentement.

Très souvent, le Bouddha ouvrait ses causeries par le sujet du don, car c'est une qualité très importante sur notre chemin spirituel. C'est la base de tout ce chemin, c'est la fondation même des pas qui vont suivre.

Les bénéfiques de *dāna* se manifestent sur trois plans :

1. Chaque jour, chaque vie : un plus grand bonheur et une plus grande richesse;
2. Chaque jour, chaque vie : une meilleure situation ou une renaissance dans un royaume supérieur;
3. Chaque jour, chaque vie : l'accomplissement de nos espoirs.

La sécurité matérielle et la richesse sont les résultats karmiques de *dāna*. Avec l'acte de donner et d'offrir, nous semons des graines qui

deviendront plus tard des plantes dont nous pourrons récolter les fruits.

Au deuxième niveau, les bénéfiques de *dāna* se manifestent par une position plus haute et par une renaissance en un royaume plus élevé. On peut comparer notre corps à une montgolfière et le mérite obtenu par notre *dāna*, à une pièce de coton trempée dans du kérosène.

Si nous voulons allumer une montgolfière, il nous faut au moins l'aide de trois ou quatre personnes. Deux ou trois personnes doivent tenir le ballon, tandis qu'une autre personne met le feu à la pièce de coton. Après quoi, il nous faut attendre un petit moment pour que le ballon soit empli de chaleur et se trouve en mesure de s'élever vers le ciel. Quand la chaleur est suffisante, on peut lâcher le ballon et le voir s'élever dans l'air. Plus grande est la chaleur, plus haut le ballon va monter. Tant que le kérosène n'est pas brûlé tout entier, le ballon ne retombera pas. Ce n'est que quand tout le kérosène sera utilisé, et que la flamme sera éteinte que le ballon redescendra sur terre.

C'est la même chose pour nos corps : le mérite résultant de notre *dāna* peut se comparer à la pièce de coton trempée dans le kérosène. Pour parvenir à une position sociale plus élevée, ou pour devenir riche, ou pour renaître dans un royaume supérieur, il nous faut la flamme de *dāna*.

Si la puissance de notre mérite, acquis par des actes de générosité, est suffisamment grande, elle peut nous permettre de renaître au royaume des *deva*.

Si nous renaissons dans le domaine des humains, nous jouirons d'une position sociale plus élevée et nous serons plus riches.

Au troisième niveau, les bénéfiques de *dāna* se manifestent par l'accomplissement de nos souhaits. En Birmanie, il y a des pagodes qu'on appelle « les pagodes de l'accomplissement des souhaits », mais cela ne veut pas dire que la pagode a, par elle-même, le pouvoir de satisfaire tous nos souhaits. Quand les gens se rendent à la pagode, en Birmanie, ils apportent des offrandes pour la pagode ou pour les nombreuses statues du Bouddha qui s'y trouvent. Ces offrandes consistent surtout en bouquets de fleurs, en encens, en chandelles, en nourriture ou en provisions d'eau. En offrant ces choses, ces gens font le souhait que le mérite résultant de ces actes de *dāna* puisse accroître leur richesse et leur bonheur, et qu'il puisse être une bonne condition sur le chemin de

leur libération. Ce sera grâce à ces actes salutaires de *dāna* que les souhaits de ces gens seront exaucés.

Sans une pratique suffisante de *dāna*, tous nos souhaits sont inutiles et n'ont aucun sens.

Le corps

Le second élément de notre vie, dont le rôle est très important, est le corps.

Tant que nous sommes en vie, nous considérons ce corps comme quelque chose de permanent ; nous le voyons comme NOTRE corps. Ce corps nous appartient et nous pouvons en faire ce que nous voulons ; au moins jusqu'à un certain point.

Nous croyons avoir le contrôle et le pouvoir sur ce corps, mais, dès que nous tombons malades, il nous faut bien admettre que, tout compte fait, nous ne le contrôlons pas vraiment. Une douleur dans une oreille ne disparaît pas simplement parce que nous l'ordonnons. Si nous avons attrapé un rhume, nous ne pouvons pas dire : « fiche le camp tout de suite parce que je veux me trouver bien à nouveau ».

Nous jouissons seulement d'un contrôle superficiel ou imaginaire qui se dissout dès que nous voulons nous en servir. Nous savons également qu'au moment de notre mort, il nous faudra abandonner ce corps et qu'il se décomposera et pourrira en quelques jours.

Même si nous démontons ce corps et cherchons dans chaque partie une essence permanente, il nous faut bien admettre que nous n'y trouvons rien de permanent ni d'éternel.

Le Bouddha a dit que ce corps est le siège de 96 sortes de maladies. Les yeux peuvent être malades pour différentes raisons, ainsi que les oreilles et le nez, le coeur et les poumons. Il n'y a, dans notre corps tout entier, aucune partie qui soit à l'abri d'une maladie.

À un moine qui lui demandait ce qu'on entendait par le mot « maladie », le Bouddha répondit que cela voulait vraiment dire ce corps-ci. Ou que, si nous avons à désigner « la maladie », il nous faut montrer notre propre corps.

Une contemplation souvent mise en pratique consiste à prendre les 32 parties du corps pour objet. Aucune des 32 parties n'est permanente, et nous ne pouvons rien en extraire qui soit une essence.

Au début de cette causerie, j'ai dit que c'est *avijjā*, l'ignorance ou l'illusion, qui nous fait voir les choses de travers. Cette réflexion cherche à nous amener à une compréhension profonde de l'impermanence du corps et devrait nous aider à dominer notre vanité et notre obsession de la beauté extérieure. Nous passons souvent beaucoup de temps à nous soucier de l'état de notre santé, en étant même obsédés, et à chercher les moyens de neutraliser les effets de la vieillesse, tout cela nous conduisant à oublier de cultiver notre beauté intérieure.

Très souvent, le Bouddha devait insister sur ce point, auprès de ses disciples, afin de détruire leur vanité et leur orgueil, pour leur permettre de voir les choses comme il convient.

L'histoire de la Reine Khema en est un exemple fameux. La Reine Khema était tellement entichée de sa propre beauté qu'elle refusait d'aller voir le Bouddha. Mais le Roi Bimbisara, son mari, dut utiliser une supercherie pour la décider à se rendre au monastère Veluvana.

Quand elle arriva auprès du Bouddha, celui-ci était étonné par une jeune et très belle femme. La Reine Khema n'avait jamais vu une aussi jolie femme qui lui paraissait même encore plus belle qu'elle-même. Extrêmement surprise, elle regardait la jeune femme. Quoi qu'elle voulût, elle ne pouvait en détacher son regard. Alors, le Bouddha, par le jeu de son pouvoir supra normal, fit que peu à peu, la jeune femme se mit à vieillir doucement. Sa peau se couvrit de rides, ses cheveux se mirent à grisonner, puis à blanchir, ses dents commencèrent à jaunir et à tomber une à une. Son dos se voûta et, pour finir, cette vieille femme ne put marcher qu'avec l'aide d'une canne. Mais elle ne put avancer que de quelques pas, tomba et mourut. La Reine Khema était choquée ; elle restait debout sans pouvoir bouger.

Après quoi, le Bouddha, s'adressant à elle, lui dit : « ma belle Khema, le corps de cette vieille femme est de la même nature que votre corps. Il n'y a rien de pur, de beau et de permanent. Abandonnez, abandonnez votre attachement et vous allez découvrir la liberté du cœur. »

L'essence que nous pouvons extraire de notre corps est notre conduite morale ; *sīla*, en pāli. La manière dont nous utilisons notre corps, lors de nos actions corporelles ou verbales, peut être une manière saine ou, au contraire, malsaine. Il y a des modèles, ou guides, pour régler les actions corporelles et verbales. Ces guides visent les actions saines, bénéfiques

et positives qui, à leur tour, vont produire des résultats excellents et positifs. Ces guides sont connus sous le nom de préceptes.

Les laïques prennent généralement les cinq préceptes, et les méditants prennent les huit préceptes, du moins en Birmanie. Le mérite procuré par la pratique de ces préceptes ne peut être détruit par aucun des cinq ennemis. Ni le feu, ni l'eau ne peuvent apporter le moindre dommage, ni les brigands, ni les autorités, ni les enfants méchants. Le mérite reste notre propriété et, dans les conditions les meilleures, nous apportera de beaux fruits, soit dans cette existence-ci, soit dans une prochaine existence.

Les gens vertueux s'efforcent de garder ces préceptes dans leur pureté et, plus tard, ils deviendront une seconde nature. Alors, nous nous abstenons automatiquement d'actes malsains. Grâce à ces préceptes, nous pourrions faire de nos actes corporels et verbaux des actes purs et sans défauts. Il ne s'agit pas d'ordres absolus, mais plutôt de guides pour que nos actions soient pures et sans défauts grâce à une pratique régulière.

Les cinq préceptes sont présentés comme une abstention complète de certains actes corporels et verbaux. Selon la tradition, on les récite de la façon suivante :

1. Je prends le précepte de m'abstenir de tuer tous les êtres vivants;
2. Je prends le précepte de ne pas prendre ce qui n'est pas donné;
3. Je prends le précepte de m'abstenir de mauvaise conduite sexuelle;
4. Je prends le précepte de m'abstenir de langage déplaisant;
5. Je prends le précepte de m'abstenir d'absorber des produits intoxicants, qui embrouillent le mental et provoquent l'inattention.

Pour le bien des autres, autant que pour le nôtre, nous devons contrôler et vérifier nos actions. Nous devons nous abstenir de tout ce qui produit la souffrance, le chagrin et la peine chez les autres. Mais, également, nous devons nous abstenir de tout ce qui provoquerait la souffrance, le chagrin et la peine à nous-mêmes. Il ne nous faut pas accomplir des actes mauvais. Nous devons traiter les autres êtres vivants avec respect et dignité, comme nous souhaitons être traités nous-mêmes.

Les cinq préceptes sont aussi appelés *niccagarudhamma*. « *Nicca* » signifie permanent, éternel, sans changements. C'est le contraire de « *anicca* », l'impermanence, la nature changeante. « *Garu* » signifie digne de respect. « *Dhamma* » est le nom de toutes les choses existantes ou des lois de la nature, la loi de la cause et de l'effet. Cela veut dire que les cinq préceptes sont des guides qu'il nous faut toujours respecter ; dans ce respect, ils sont permanents, durables.

L'un de mes maîtres, Sayadaw U Indaka, avait l'habitude de comparer le *niccagarudhamma* à un longyi. Le longyi est l'habit traditionnel des Birmans, hommes et femmes, qui le portent encore de nos jours sorte de sarong. Les pantalons et les jeans sont encore rares en Birmanie, car un birman n'est vraiment bien habillé que s'il porte un longyi avec, bien sûr, une blouse ou une chemise pour le haut du corps. Pour une culture où certaines parties du corps doivent être cachées, les jambes ou la poitrine, il serait vraiment étrange de voir quelqu'un se promener en short avec les jambes nues. Il n'est pas convenable de montrer ses jambes. Avec un longyi et une blouse ou une chemise, on est bien habillé, on est net et acceptable, et à l'abri des critiques. Il est vrai qu'un longyi sale et déchiré provoquerait de nombreux commentaires.

C'est la même chose pour le *niccagarudhamma* ; quelqu'un qui porte la parure des cinq préceptes présente une apparence respectable, et on le traite bien. Quelqu'un habité par ces préceptes a une expression gracieuse et on l'admire. Au contraire, la transgression de ces préceptes ressemble à un longyi sale et déchiré, amenant des critiques sévères.

Et si l'on ignore complètement ces préceptes-guides, c'est comme si l'on se promenait les jambes nues. Dans notre culture occidentale, les choses sont un peu différentes ; les jambes nues ne provoquent pas le moindre commentaire et personne ne détourne la tête.

Comme nous l'avons déjà vu, il n'y a, dans notre corps, rien de solide ni de permanent, nous n'y trouvons rien que nous puissions appeler essence. Le corps ressemble au tronc d'un bananier. Si l'on arrache la couche extérieure, on trouve la couche suivante. Et, si on détache cette nouvelle couche, on arrive seulement à une autre couche, et cela continue jusqu'à ce qu'on arrive au centre : il n'y a pas de centre solide, ni de substance solide.

Pour ceux d'entre vous qui n'ont jamais vu un bananier, il sera sans doute plus facile de penser à un oignon. L'oignon consiste également en couches diverses, sans qu'on y trouve une substance solide.

Une conduite sans faute, pure et vertueuse, est l'essence que nous pouvons extraire de notre corps. La pratique de *sīla* est un acte méritoire qui nous soutient dans nos efforts pour mener une vie heureuse et satisfaisante, non seulement ici et maintenant dans cette existence, mais également dans les existences futures. Avant tout, c'est une condition fondamentale nécessaire pour la pratique de la méditation. C'est seulement lorsque nous sommes libérés des actions corporelles et verbales mauvaises que nous pouvons concentrer notre mental et acquérir la vue pénétrante de la véritable nature de tous les phénomènes.

Le mental

Nous arrivons maintenant au troisième élément de notre vie qui joue un rôle très important. Il s'agit du mental ou de ce que nous pouvons également nommer le cœur et le mental. Cela concerne tous les phénomènes mentaux tels que toute espèce de pensées et d'émotions.

Grâce à la pratique de la méditation, nous avons déjà compris jusqu'à un certain point que ces pensées, et ces émotions aussi, ne sont ni permanentes ni éternelles. Une pensée s'élève, perdure un moment, puis disparaît. Ou une émotion nous submerge et nous envahit un moment avant de se dissoudre et de disparaître.

Même les opinions et les croyances auxquelles nous avons été attachés pendant des années peuvent changer et même s'inverser. Un sentiment de grande exaltation et de grande joie, que nous avons éprouvé il y a quelque temps, peut se dissoudre rapidement et ne plus exister. Même si nous nous efforçons de le retrouver, il devient introuvable.

Forts de ces expériences, il nous faut bien admettre que le mental n'est pas du tout stable ni permanent. Nous n'y trouvons pas de centre solide indestructible ou sans changement. Le mental, ou le cœur et le mental sont soumis à l'impermanence, de la même façon que nos objets matériels et notre corps. Et, si nous y regardons d'un peu plus près, pendant nos séances de méditation, nous nous rendons compte que ce mental est également soumis aux deux autres caractéristiques : la souffrance et l'absence de soi (*dukkha* et *anātta*).

Puisque le mental, et ses pensées et émotions perpétuellement changeantes, est aussi soumis à *anicca*, *dukkha* et *anātta* (impermanence, souffrance et absence de soi), lui non plus ne peut être considéré comme notre essence. C'est pourquoi, pour trouver cette essence, il nous faut chercher ailleurs.

Le développement mental et l'entraînement mental sont l'essence que nous pouvons extraire de notre cœur et de notre mental. En pāli, cela s'appelle *bhāvanā* et on le traduit généralement par méditation. *bhāvanā* exprime le développement du cœur et du mental, c'est une culture du mental et un entraînement mental. Dans la tradition bouddhique, il y a deux sortes d'entraînement mental ou de développement mental. L'un est la pratique de la **méditation *samatha***, l'autre est la pratique de la **méditation *vipassanā***.

L'objectif de la méditation *samatha* est la concentration aigüe du mental. Pour arriver à cette concentration sur un seul point, on concentre le mental continuellement sur un seul objet. Cela procure un mental calme et tranquille, ce qui nous rend paisibles et heureux. Tant que l'on reste concentré, on se sent paisible et heureux. Mais, dès que l'on sort de cet état de concentration, le bonheur et la paix disparaissent.

La méditation *vipassanā* se traduit en français par méditation pénétrante. L'objet de cette méditation est la vue pénétrante de la vraie nature de tous les phénomènes ; une compréhension profonde qui nous procure une véritable paix et un vrai bonheur. Contrairement à la méditation *samatha*, nous ne nous concentrons pas seulement sur un seul objet. Ici, tous les phénomènes mentaux et physiques peuvent devenir l'objet de la méditation. C'est seulement par une compréhension réelle et profonde que nous pouvons trouver la paix et le bonheur que nous souhaitons tellement obtenir. C'est par la vue pénétrante de la nature de tous les phénomènes que nous pouvons réaliser les causes de nos souffrances et de nos insatisfactions. C'est ainsi que nous allons pouvoir éliminer ces causes ou les empêcher d'apparaître.

La méditation *vipassanā* mène à la compréhension et à la vision profonde de la nature absolue de tous les phénomènes existants et trouve son apogée dans la sagesse qui met fin à toutes les souffrances et insatisfactions.

Le mérite obtenu par notre pratique méditative est facile à trouver et procure les résultats les plus bénéfiques pour notre objectif de libération. La méditation ne se limite pas à des retraites intensives ou à des week-ends organisés, elle peut se pratiquer n'importe où et n'importe quand. Comme je l'ai déjà dit, la méditation est le développement du cœur et du mental ; l'entraînement mental veut développer une compréhension réelle de tous les phénomènes existants. Nous pouvons aussi appliquer ce principe à notre vie quotidienne. Tout ce qu'il faut, c'est l'attention et la volonté de demeurer dans l'instant.

Si nous faisons nôtre la décision de demeurer attentifs et conscients à chaque moment, et de voir ce qui se passe dans notre corps et dans notre mental, alors nous pourrions atteindre les plus grands bénéfices possibles à chaque moment de notre vie.

L'attention dans notre vie quotidienne aide à réduire le stress et l'agitation mentale et, de cette façon, nous pouvons être présents et plus concentrés. Nous nous sentons plus solidement posés dans la vie et nos actions sont mieux enracinées et plus appropriées à la situation. Une vie consciente purifie notre cœur et notre mental, et mène à une existence plus paisible et plus heureuse. Pour finir, cela mène à la vue pénétrante et à la sagesse qui peut conduire à la fin totale de nos souffrances. C'est la liberté du cœur ; en d'autres termes, c'est le *Nibbāna*.

L'investigation de la nature véritable de tous les phénomènes existants est l'essence que nous pouvons trouver dans notre mental. Notre vue pénétrante et notre sagesse ne peuvent être détruites. Aucun des cinq ennemis ne peut abîmer notre vraie compréhension. Elle est nôtre pendant notre existence et ne nous quittera jamais pendant notre séjour dans le *samsāra*.

Normalement, nous utilisons notre capacité de discernement et nos connaissances, ou notre intelligence, surtout pour améliorer notre vie. Cela signifie en général notre bien-être matériel – il nous suffit de voir combien d'appareils électriques nous utilisons tous les jours. Nous nous lavons, brossons, peignons ce corps chaque jour, au moins une fois par jour, si ce n'est pas plus. Nous nous maquillons et mettons de la crème sur notre visage et portons des vêtements pour orner notre corps. Si nous pouvions seulement vouer un dixième de ce temps à développer notre cœur et notre mental, nous serions dix fois plus heureux.

Au lieu de consacrer autant de temps à la beauté exclusivement, nous devrions trouver l'équilibre entre les soins de beauté du corps et ceux du mental. Un coeur pur se manifeste automatiquement en une belle et claire expression du visage. Un coeur pur et un mental bien développé sont un maquillage beaucoup plus sûr que tous les produits sans nombre que l'on peut trouver sur le marché.

Au moment de la mort, il nous faudra abandonner toutes nos possessions matérielles et également notre corps. Seul, le mental continue à exister. Ce sont les mérites et les vues pénétrantes, engrangés dans la continuité du mental, qui peuvent être utilisables plus tard.

Comme nous l'avons vu, *dāna*, *sīla* et *bhāvanā* sont des actes de qualité et méritoires. *dāna* est l'essence que nous pouvons extraire de nos possessions matérielles, *sīla* est l'essence que nous pouvons tirer de notre corps, et *bhāvanā* est l'essence qui provient de notre coeur et de notre mental. *dāna*, *sīla* et *bhāvanā* sont les ingrédients nécessaires à une vie heureuse et paisible, maintenant même, et pour l'avenir.

La générosité, la moralité et la méditation sont l'essence de notre vie.

Fondamentalement, nous tous, ou du moins la plupart des gens, voulons mener une bonne vie et faire le bien. Mais, par simple ignorance et méconnaissance, les gens font des choses maladroites et sans bénéfiques. Prisonniers de leur aveuglement et de leurs illusions, ils ne réalisent pas qu'ils coupent leur propre chair en accomplissant certains actes. Ne voyant pas à cause du voile de l'illusion, nous sommes bloqués dans nos vues fausses, nos opinions et nos idées qui favorisent nos mauvaises actions corporelles et verbales. Nos vues, nos opinions et nos idées sont basées sur la spéculation ou des croyances aveugles, au lieu de s'appuyer sur des réalités et des faits absolus.

De nombreux philosophes, penseurs et écrivains ont formulé des philosophies diverses, des religions et des théories. Ils sont prisonniers de leur croyance en un soi.

Bien des gens doués d'un intellect très élevé et très aigu sont morts dans cette prison, toujours enchaînés à cette croyance en un soi permanent.

Pour se libérer des chaînes du soi, le Bouddha n'a utilisé aucune analyse logique, aucun raisonnement philosophique, aucune spéculation théorique. Il a regardé très soigneusement et sans aucun préjugé, cherchant à pénétrer la vraie nature absolue des choses.

L'objet de l'enseignement du Bouddha est la réalisation, une compréhension directe et personnelle.

Revenons aux vers du *Dhammapada* que je citais au début de cette causerie. Nous comprenons mieux maintenant ce que le Bouddha voulait dire par « évitez tout ce qui est mal, cultivez-le bien et purifiez votre mental » et il indiquait la manière de mettre ces conseils en pratique.

La valeur de l'enseignement bouddhique ne se trouve pas tellement dans sa logique, mais bien plutôt dans son approche directe et pratique de le réaliser dans notre vie.

De la même façon qu'il nous faut certains ingrédients pour faire du pain, c'est-à-dire de la farine, de l'eau, du sel et du levain, ainsi il nous faut les ingrédients de *dāna*, *sīla* et *bhāvanā* pour parvenir à une vie heureuse et bien remplie.

Hmawbi, Myanmar (Burma), mars 2002

Le jeu des agrégats

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

L'une des particularités les plus remarquables du Bouddhisme est le fait qu'il nie l'existence d'une âme ou d'un ego permanent ou éternel. Le Bouddha a dit qu'il n'y a pas d'âme, pas de personne, pas de « je » indépendant. Ce qui existe est une combinaison de processus mentaux et physiques en état de flux constant. Ce qu'on appelle une personne n'est pas autre chose qu'un processus de phénomènes corporels et mentaux. Le mot « je » ou le mot « personne » ne sont que des termes conventionnels s'appliquant à un être. Au niveau conventionnel, nous avons des hommes et des femmes, des enfants et des personnes âgées, des chiens et des chats. Ces mots servent à décrire de manière conventionnelle des êtres qui sont faits de processus matériels et mentaux. Croire à un ego permanent et existant vraiment ou à une âme ressemble à ce qui se joue chez un enfant qui considère un arc-en-ciel comme une chose existant en soi. En dehors de son ignorance, l'enfant ne sait pas qu'un arc-en-ciel n'est pas autre chose qu'une simple illusion. Celle provoquée par quelques rayons de lumière combinés avec quelques gouttes d'eau. Les gens aveuglés par l'ignorance pensent que ce qu'ils appellent une personne est le réceptacle d'une âme indestructible ou ego. À l'époque du Bouddha, la croyance en *attā* – croyance en une âme – était prédominante. Il y avait de nombreuses variantes de cette doctrine de *attā*, qui peuvent être groupées en deux catégories principales. L'une d'elles consistait à croire que cette âme continue à exister après la mort, ce qu'on appelle l'éternalisme (*sassatta-dit̐thi*). L'autre croyance consistait à imaginer que cette âme disparaît après la mort, cela

s'appelle l'anéantissement (*uccheda-dit̥ṭhi*). Dans les textes bouddhiques, on trouve 62 formes de ces croyances. La découverte vraiment révolutionnaire du Bouddha a été qu'il n'y a rien qui ressemble à une âme ou un ego éternel et sans changement. Le Bouddha a dit que ce qui existe est simplement une combinaison de forces changeantes dues à certaines causes et conditions. Ce vide ou cette nature impersonnelle de tous les phénomènes est le véritable cœur de l'enseignement du Bouddha.

En quoi consiste cette combinaison de forces changeantes ? Le Bouddha les a appelés les cinq agrégats. En pâli, on les appelle les cinq *khandha*. Ces agrégats sont : **la matérialité, la sensation, la perception, les formations mentales, la conscience**. Ce qu'on appelle une personne est faite de ces cinq agrégats, ni plus ni moins. L'agrégat de la matérialité appartient à la matière, à la forme, au phénomène matériel. Les quatre autres agrégats sont le mental ou les phénomènes mentaux. Comme nous pouvons en faire l'expérience dans la pratique de la méditation, aucun de ces agrégats n'est durable. Ils sont en état de flux constant, ils ne restent jamais semblables à eux-mêmes pendant deux moments consécutifs. Il n'y rien dans notre corps et dans notre mental qui dure plus longtemps qu'une courte seconde et on ne peut rien y trouver qui puisse être le lieu d'une âme ou un moi permanent. Dans son célèbre *Anattālakkhana sutta*, le Bouddha a dit que le corps n'est pas le moi, que le sentiment non plus, ni la perception, ni les formations mentales, ni la conscience. Ce que le Bouddha a réalisé il y a environ 2500 ans est le fait qu'il n'y a ni matière, ni mental qui existe de manière permanente. Même les plus infimes particules de matière sont soumises à un changement constant, elles apparaissent et disparaissent sans cesse à la vitesse de la lumière. Bien sûr, nous ne pouvons en être conscients avec nos yeux de tous les jours. Le Bouddha, lui, a pu pénétrer de tels détails grâce à son oeil de sagesse. Actuellement, surtout sur le plan matériel, les savants sont arrivés à la même conclusion, ils ont découvert que l'atome indestructible n'existe pas. Ils ont également trouvé qu'il y a de minuscules particules de matière qui apparaissent et disparaissent constamment.

Le Bouddha a réalisé cette vérité sans aucune aide extérieure tandis que les savants s'appuient sur des machines et des instruments très coûteux. Les découvertes du Bouddha l'amenèrent à la sagesse et le libérèrent de ces souffrances. Malheureusement, nous ne pouvons en dire autant de

nos savants modernes. Leurs découvertes ne sont que simple connaissance intellectuelle qui ne résout pas les problèmes, la souffrance, les malheurs. Le Bouddha a compris que pour comprendre l'univers dans son ensemble, il faut seulement regarder en soi même. En ce corps et en ce mental, on peut découvrir tout ce qui existe dans l'univers. Toutes les lois de la nature peuvent être trouvées en nous-mêmes, parce que nous aussi sommes une part de l'univers et nous sommes une part de la nature. Ainsi, lorsque nous commençons à regarder en nous-mêmes, nous commençons un voyage plus excitant et surprenant que n'importe quelle entreprise aventureuse dans un endroit lointain du monde.

Lors de mes voyages autour du monde, je me suis trouvée dans des endroits très éloignés, comme l'Himalaya ou des régions inconnues de l'Indonésie. Ce que j'y trouvais fut vraiment surprenant et troublant, des choses que je n'avais jamais vues ni entendues avant ces voyages. Ce furent de réelles aventures, excitantes et surprenantes sur le moment, attristantes et m'apportant du souci à d'autres moments. Tout d'abord, je voulais découvrir le monde, mais je m'aperçus très vite que c'était seulement un prétexte. Mon désir réel était de me découvrir moi-même. Lorsque j'eus commencé la méditation, je n'éprouvais plus ce besoin de voyager comme avant. Je m'aperçus que le voyage spirituel était beaucoup plus excitant et aventureux. Naturellement, je ne pouvais imaginer qu'en restant simplement assise tranquillement ou en marchant lentement on pouvait découvrir tant de choses et que même l'expérience la plus aventureuse d'un voyage autour du monde n'était en rien comparable à l'expérience d'un voyage spirituel.

Revenons à nos agrégats. Observer notre corps revient à dire que nous observons l'agrégat de la matérialité (*rūpa khandha*). Notre corps, comme toute chose matérielle, est fait essentiellement des quatre éléments primaires. Il y a l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air. Bien entendu, ce ne sont pas la terre réelle, ni l'eau, ni le feu, ni l'air – mais ils représentent les propriétés matérielles similaires à celles de la terre, de l'eau, du feu et de l'air. L'élément terre a les caractéristiques de dureté et de douceur. L'élément eau a les caractéristiques de fluidité et de cohésion. L'élément feu a les caractéristiques de chaleur et de froid. Et l'élément air a les caractéristiques de mouvement, de vibration et de support.

L'élément terre est appelé *paṭhavī-dhātu*, en *pāli*. Et comme je l'ai déjà dit, la dureté et la douceur sont ses caractéristiques spécifiques. Par exemple, lorsque nous touchons un objet dur, disons une tasse, nous prenons conscience de sa dureté. La tasse semble vraiment dure, solide et ferme. Nous pouvons prendre conscience des points de contact de nos fesses avec le sol ou une chaise. Ici aussi nous pouvons sentir ce qui est dur. C'est aussi une manifestation de l'élément terre. D'autres fois, nous pouvons éprouver la douceur si nous touchons un coussin ou un châte de laine. Ou, lorsque nous mangeons, nous pouvons rencontrer une nourriture dure ou douce. Les noix sont dures et demandent un certain effort de mastication avant d'être avalées. Alors que certains fruits sont doux et ont à peine besoin d'être mâchés. Les glaces sont si douces qu'elles fondent sous la langue et peuvent être avalées sans effort. Un objet dur nous donne spécialement l'impression qu'il a une réelle solidité ferme. C'est ainsi que nous le considérons au niveau conventionnel aveuglé par l'ignorance. Au niveau de l'absolu, nous allons trouver quelque chose de tout à fait différent. Avec l'oeil de la sagesse, nous allons pouvoir nous rendre compte que cette dureté n'est pas du tout solide ni ferme. Quand l'attention est devenue forte et que la concentration s'approfondit, nous commençons à réaliser qu'il n'y a pas de dureté solide, mais qu'il y a des « moments » de dureté qui apparaissent et disparaissent rapidement. Cela change constamment, il n'y a même pas deux moments de dureté qui se ressemblent. Le moment précédent de dureté n'est pas le même que le suivant. C'est parce que cela se produit avec la vitesse de l'éclair que nous ne pouvons en prendre conscience avec nos yeux de tous les jours. C'est seulement à la lumière de la concentration dans la méditation et à la lumière de l'attention – qui sont des sortes de microscopes – que nous pouvons percevoir la nature réelle de la dureté. Il en va de même pour la douceur. Et il n'y a aucune substance permanente dans l'élément terre qui ait les caractéristiques spécifiques de dureté et de douceur. Bien qu'il y ait ces caractéristiques, il n'y a pas de substance permanente ni éternelle qui soit dure ou douce.

L'élément eau a comme caractéristiques spécifiques : la fluidité et la cohésion. En *pāli*, cela s'appelle *āpo-dhātu*. Grâce au caractère de cohésion, cet élément relie les particules pour former les atomes et est à l'origine des formations de blocs et d'amas. L'élément eau peut se faire sentir dans la méditation en marchant. Certains yogis ont rapporté au

cours d'un entretien qu'ils avaient senti quelque chose de collant à la plante du pied. En touchant le sol avec le pied, ils avaient l'impression que le pied était collé au sol, davantage même quand ils voulaient soulever le pied à nouveau. S'ils s'arrêtaient et regardaient la plante du pied, ils ne trouvaient rien. Et, en plus, il n'y avait rien de collant par terre. Le maître a dit qu'il n'y avait rien d'étrange à cela et que c'était un phénomène tout à fait naturel. Cette sensation de collage est une des caractéristiques de l'élément eau, élément de cohésion qu'ils avaient éprouvé au cours de leur méditation en marchant. Une autre manière de faire l'expérience est celle des yogis lorsqu'ils ont l'impression que la transpiration leur coule le long du corps. Quand il ne fait pas chaud, les yogis sont étonnés et – ne pouvant pas contrôler leur curiosité – ils touchent leur corps avec les mains. À leur grande surprise, ils s'aperçoivent que leur peau est complètement sèche. Ils étaient pourtant tout à fait sûrs que l'eau coulait le long de leur corps. Le maître leur expliqua alors que ce genre d'expérience peut arriver et que c'est une manifestation de l'élément eau.

L'élément feu a comme caractéristiques spécifiques la chaleur et le froid. Il est également appelé l'élément de température. En *pāli*, on le nomme *tejo-dhātu*. Il est ressenti dans le corps comme chaud ou froid. Un yogi peut sentir un excès soudain de chaleur dans tout le corps ou des vagues de chaleur à travers tout le corps. Lorsque nous éprouvons la colère, notre visage rougit et notre corps devient chaud. Nous commençons même à transpirer. La colère, l'aversion ou la haine sont comparées à un feu qui brûle en nous. Alors que la paix et le calme sont comparés à la fraîcheur. Et cela peut vraiment être expérimenté. Par exemple, quand nous pratiquons la méditation *mettā*, méditation sur l'amour bienveillant, le corps commence aussi à se sentir calme et frais. C'est comme si quelqu'un avait ouvert l'air conditionné, ou le yogi qui commence à avoir froid et s'entoure d'une couverture.

Le dernier de ces quatre éléments primaires est **l'élément air**. En *pāli*, il est appelé *vajo-dhātu*. Cet élément a comme caractéristiques spécifiques le mouvement, la vibration et le support. C'est tout à fait évident quand nous pratiquons la méditation en marchant, quand nous observons les mouvements de nos activités quotidiennes et également lorsque nous prenons conscience des mouvements de notre abdomen. Dans la méditation en marchant, c'est le mouvement des pieds qui est l'objet de la méditation. Après quelque temps de pratique, lorsque

l'attention et la concentration se consolident, nous ne sommes plus conscients des pieds qui bougent. Nous savons seulement qu'il y a quelque chose qui bouge. Plus tard, nous perdons la notion même de la forme des pieds, ou même de toute la jambe et tout ce que nous percevons est seulement le mouvement. Il n'y a plus que le mouvement et le mental qui en est conscient. C'est une découverte importante, car par cette expérience notre croyance solide et puissante en un « je » commence à être ébranlée. Comme il n'y a plus de jambes qui marchent, il devient plus difficile de dire « je marche ». Ce que nous expérimentons, c'est « cela marche ». Certains yogis sont parfois vraiment choqués par cette expérience. Il est vraiment terrifiant de voir des parties du corps disparaître ou de voir le corps entier s'évanouir parce que nous avons toujours identifié si fortement le corps avec le « je ».

Lorsque nous observons les mouvements, nous pouvons aussi nous rendre compte qu'il n'y a pas un simple mouvement dans le fait de s'étendre, par exemple. Mais que ce mouvement est fait d'une série de mouvements plus petits, l'un apparaissant après l'autre et disparaissant très rapidement. C'est une série de mouvements découpés qui constitue l'extension d'un bras ou le détournement de la tête. Ce que j'ai dit au sujet de l'élément terre est valable également pour ce dont nous parlons ici, et également en ce qui concerne les deux autres éléments. Aucun de ces éléments n'est une entité éternelle, ce sont des processus en état de changement rapide, apparaissant et disparaissant d'un moment à l'autre. Aucun d'entre eux n'a de substance éternelle ni de noyau indestructible. Ces processus se produisent avec la vitesse de l'éclair et ne sont pas visibles par l'oeil normal. C'est seulement avec l'oeil de la sagesse qu'il est possible de percevoir l'apparition et la disparition continues de ces phénomènes matériels. Tous ces éléments primaires – l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air – ne sont que des manifestations instantanées, se succédant rapidement l'une après l'autre en succession ultra-rapide. Il n'y a pas de substance solide permanente dans aucun de ces **quatre éléments primaires**. Et c'est pourquoi le corps de matérialité, ne peut pas être défini comme une âme éternelle ou un « je » ou un ego. J'ai dit plus haut que la matérialité consiste avant tout en ces quatre éléments primaires. Il y a nombre d'éléments qui dépendent de ces quatre éléments. On les appelle **éléments secondaires** ou **matérialité dérivée**. Parmi les éléments secondaires, nous trouvons

la couleur, l'odeur, le goût et l'essence nutritive. L'univers tout entier est une expression visible de ces éléments. Prenons l'exemple d'un arbre. Un arbre n'existe pas en lui-même. L'arbre est un nom donné à quelque chose, ce n'est qu'un concept. Ce que nous voyons, lorsque nous regardons un arbre, c'est une certaine forme, ce sont certaines couleurs. Quand notre conscience visuelle voit une telle forme, elle pose immédiatement l'étiquette « arbre » sur cette impression. Quand nous sommes assis en méditation, il peut arriver que la forme du corps disparaisse. Ce que nous percevons alors sont seulement les sensations de chaleur, de froid, de picotements, de raideur, de démangeaisons, de dureté, de douceur, de lourdeur ou de légèreté. Telle est la manifestation naturelle des éléments. C'est tout ce qu'il y a. Il n'y a pas de bras, pas de jambes, pas de tête et pas de corps. Ce ne sont que des noms et des phénomènes. Les éléments apparaissent comme des réalités absolues, mais ce ne sont que des phénomènes changeant constamment, jamais les mêmes pendant deux moments consécutifs. C'est grâce à notre pratique de la méditation que nous arrivons à réaliser que les phénomènes physiques ne sont pas des entités solides, mais qu'ils sont en flux constant. Et cela mène à une juste compréhension des choses telles qu'elles sont réellement. Par conséquent, nous pouvons abandonner la vue fautive, celle de la croyance en une âme éternelle et en un ego. L'agrégat de la matérialité est comparable à l'écume de mer. Dans l'écume, on ne trouve aucune substance solide. Et le Bouddha a dit : « si la matérialité était le moi, elle ne mènerait pas à l'affliction. »

Occupons-nous maintenant des **quatre autres agrégats, ceux de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience**. Ces quatre agrégats sont tous des phénomènes mentaux, ils sont du domaine mental. Selon la psychologie bouddhiste, la conscience n'apparaît jamais seule, elle est toujours accompagnée des facteurs mentaux. Il y a en tout 52 facteurs mentaux ou formations mentales. Ces facteurs mentaux dépendent des impressions sensorielles. Sept de ces 52 facteurs mentaux apparaissent avec chaque conscience et la sensation et la perception sont deux d'entre eux. Comme ils sont très importants, ils constituent une catégorie d'agrégats par eux-mêmes. Ainsi, nous avons l'agrégat de sensation et celui de perception. Les 50 facteurs mentaux qui restent sont collectivement classés en un seul agrégat qui est celui des formations mentales.

L'agrégat sensation (*vedanā khandha*) se présente sous trois figures : plaisant, déplaisant et ni plaisant ni déplaisant – ou neutre. Dans le contexte bouddhique, le mot « sensation » est employé pour cet aspect d'une expérience. On pourrait aussi l'appeler « l'accent » de la sensation. Chaque expérience, qu'elle soit mentale ou physique, s'accompagne d'une de ces trois sensations. Une sensation agréable ou une sensation désagréable sont très faciles à reconnaître, mais une sensation neutre est un peu plus difficile à reconnaître. De par notre expérience, nous savons que nous réagissons à ces sensations agréables avec du désir, du vouloir posséder, de la soif, de l'attachement.

Quand ces sensations apparaissent, nous ne voulons pas qu'elles disparaissent, nous voulons qu'elles durent longtemps, si possible pour toujours. Nous désirons éprouver l'aspect agréable aussi longtemps que possible. Quand ces sensations disparaissent, nous voulons qu'elles reviennent.

Et nous réagissons à ces sensations déplaisantes avec de l'aversion, de la haine, de la colère, de la répulsion et de la mauvaise volonté, parce que nous présumons que c'est le « je » ou le « moi » qui ressent ce désagrément. Nous voulons que des sensations désagréables disparaissent, ou nous ne voulons pas qu'elles reviennent à l'avenir.

Notre mental réagit avec indifférence aux sensations neutres, sans s'en occuper.

Ainsi, ce sont sur ces sensations agréables ou désagréables que nous devons nous concentrer soigneusement. Bien sûr, nous voudrions tous éprouver seulement du plaisir, nous n'avons pas envie d'éprouver ce qui est déplaisant.

Nous ne désirons que vivre des situations d'expériences agréables : « je » veux être heureux, « je » veux voir des scènes plaisantes, « je » veux entendre des paroles gentilles, « je » veux sentir des odeurs délicieuses, « je » veux goûter de la bonne nourriture, « je » veux toucher des choses charmantes.

Quelles que soient les choses que nous éprouvons par les six sens, nous voulons toujours qu'elles soient agréables. C'est ainsi que, quand une situation se produit avec des sensations agréables, nous nous y accrochons et nous nous y attachons complètement. Et cela se produit très très vite. Normalement, nous n'en sommes pas conscients. Et, parce que nous n'en sommes pas conscients, nous sommes pris par toutes sortes

d'activités qui nous permettent de garder longtemps ces plaisirs, et même de les prolonger.

En ce qui concerne les expériences déplaisantes, c'est le contraire qui va se produire. Nous réagissons aussitôt avec aversion ou répulsion envers ces expériences déplaisantes, ce qui amène des actions faites pour nous débarrasser de ces sensations désagréables, ou pour les empêcher de se reproduire dans l'avenir.

Prisonniers de nos réactions habituelles, nous succombons à la folie de toujours vouloir les expériences agréables et d'éviter celles qui sont désagréables. C'est parce que nous n'avons jamais considéré sérieusement ces sensations que nous ne les comprenons pas dans leur véritable nature. Nous les prenons pour quelque chose qu'elles ne sont pas. Nous prenons ces sensations comme si elles étaient « moi » ou « mien », nous les voyons comme parties intégrantes de nous-mêmes.

Grâce à la pratique de la méditation, leur vraie nature se révèle. Quand, pour finir, nous prenons le temps d'observer ces sensations soigneusement et attentivement, nous arrivons à réaliser qu'elles aussi sont un simple processus de phénomènes apparaissant et disparaissant constamment.

Ce qu'on appelle une sensation de bonheur n'est pas une sensation permanente ni solide, ce n'est qu'un processus d'apparition rapide et de disparition de moments de bonheur, l'un après l'autre. Il en va de même pour les sensations désagréables, par exemple la sensation pénible qui arrive dans la méditation assise. Tout d'abord, la sensation douloureuse est ressentie comme quelque chose de solide et sans changement. Mais, quand l'attention et la concentration s'approfondissent, le mental est capable de pénétrer ce soi-disant ensemble solide de souffrances et de réaliser les changements qui s'y produisent.

Plus tard, le yogi pourra voir que ces sensations pénibles sont un état de changement constant et, pour finir, il pourra percevoir ces mouvements douloureux dans leur mouvement constant d'apparition et de disparition.

Cela ressemble à des milliers de bulles, apparaissant et disparaissant sans cesse, que l'on peut voir dans un pot d'eau sur le point de bouillir. La comparaison pour l'agrégat de sensations est le phénomène des bulles. Comme il n'y a pas de substance permanente dans les sensations, le Bouddha a dit : « la sensation n'est pas le soi ».

L'agrégat suivant est l'**agrégat de la perception** (*saññā khandha*). C'est la perception qui identifie un objet, qui reconnaît un objet. La sensation (l'agrégat sensation) ne connaît que l'agréable, le désagréable ou la tonalité neutre d'une expérience. C'est la perception qui identifie un objet et elle est toujours basée sur des expériences précédentes.

Elle identifie les caractères d'un objet pour ensuite les comparer avec les expériences précédentes d'un type similaire et il en résulte le concept d'arbre, de maison, ou de ciel.

C'est avec la perception que nous fabriquons un concept ou une idée au sujet d'un certain objet.

Basé sur des expériences accumulées et sur l'état actuel du mental, un certain objet peut être perçu par deux personnes comme deux objets complètement différents. Par exemple, me trouvant en pèlerinage dans la basse Birmanie, avec une amie, nous étions assises à l'avant de la voiture et bavardions. Tout à coup, quelque chose de noir apparaît sur la route devant nous. Mais, un instant plus tard, nous l'avions déjà dépassé, et mon amie dit : « as-tu vu le serpent noir ? ». Je répondis à mon amie que je n'avais pas vu un serpent noir, mais un morceau de vieux caoutchouc noir. Nous en étions là : chacune de nous avons vu le même objet ; qui avait raison ?

Ou, il y a cette histoire fameuse d'un pêcheur qui retire un panier qu'il avait plongé dans l'eau pour attraper des anguilles. Les anguilles étaient considérées comme une délicatesse et ce pêcheur pouvait faire beaucoup d'argent en vendant une anguille.

Après avoir remonté le panier à la surface de l'eau, il glissa sa main dans la petite ouverture pour voir s'il avait pris quelque chose. Sa main pouvait en effet toucher quelque chose de long, mais son expérience lui disait que cela pouvait aussi être un serpent de mer très dangereux. Toucher cette chose longue ne suffirait pas à décider s'il s'agissait d'une anguille ou d'un serpent de mer. Ainsi, il restait indécis. D'un côté, cela pouvait être une anguille, donc il ne voulait pas la laisser s'échapper — il tenait l'objet très serré, mais d'un autre côté, il pensait que ce pouvait être un serpent de mer venimeux qui pouvait le tuer. Cette pensée lui fit peur et il eut envie de le laisser s'échapper.

C'est seulement lorsque nous percevons un objet complètement que nous pouvons nous faire une idée claire de ce dont il s'agit. La perception est

aussi un évènement momentané un moment de perception est suivi d'un autre moment de perception. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « la perception n'est pas le moi » et, pour employer la comparaison, on dit que la perception est comme un mirage. Ici encore, nous ne pouvons trouver aucune substance. Lorsque la perception cesse, l'objet se dissout comme un mirage.

Un autre agrégat est **l'agrégat des formations mentales** (*sankhāra khandha*). Nous pouvons le décrire comme la réponse conditionnée à l'objet de l'expérience.

Prenons l'exemple de l'anguille et du serpent de mer venimeux. S'il s'agissait d'une anguille, le pêcheur se trouverait aussitôt désireux de l'attraper. Si c'était un serpent, le pêcheur éprouverait de la peur et le relâcherait. L'avidité et la peur sont deux des nombreuses formations mentales. Dépendant de la formation mentale qui accompagne une expérience donnée, le mental est coloré par l'avidité, la peur ou l'aversion.

Le monde apparaît de façon différente si nous le considérons avec un mental tranquille et paisible, ou si nous le regardons avec un mental agité et coléreux. Par bonheur, les formations mentales sont également passagères et changeantes ; elles ne durent pas.

Imaginez qu'un jour vous soyez en colère et que cette colère reste en vous pour le reste de votre existence... Ces formations mentales changent d'instant en instant, apparaissant et disparaissant toujours. Le Bouddha a dit : « les formations mentales ne sont pas le moi ».

Les formations mentales peuvent être comparées au tronc d'un bananier. Pour ceux qui n'ont jamais vu un bananier, il peut être difficile de comprendre pourquoi on peut utiliser cette comparaison. Ils pourront peut-être mieux comprendre si l'on parle d'un oignon. Un oignon ressemble à un bananier, l'un et l'autre ne possédant ni coeur ni centre solide. Ils sont faits de couches diverses, les unes sur les autres. Si nous enlevons une couche, nous arrivons à la couche suivante et, en continuant ainsi, nous trouvons toujours la couche suivante. Cela continue jusqu'à ce qu'il ne reste rien. Si nous espérons trouver un coeur au centre, nous serons déçus, car il n'y a pas de coeur solide.

Le dernier des cinq agrégats est **l'agrégat de la conscience** (*viññāṇa khandha*). La conscience a la caractéristique de connaître ou de savoir.

Elle est pure, propre et sans obstruction. Mais la conscience ne se produit pas d'elle-même ; elle paraît selon certaines conditions. Les conditions nécessaires à l'apparition de la conscience sont un objet et une base des sens. Par exemple, quand un objet visible frappe l'oeil, la conscience visuelle se lève. Quand un son frappe l'oreille, la conscience auditive se lève. Quand une odeur parvient au nez, la conscience olfactive se lève. Quand nous buvons ou mangeons quelque chose, la conscience gustative se lève. Quand nous touchons quelque chose avec nos mains, la conscience corporelle se lève. Quand une pensée paraît, la conscience mentale se lève.

La conscience paraît toujours en dépendance de l'une des six sortes de sens. Hors ces conditions, la conscience ne peut pas se lever. S'il y a un contact entre un objet et l'un de nos sens, la conscience apparaît. Si ce contact cesse, la conscience cesse également.

Comme je l'ai déjà dit, il y a toujours des facteurs mentaux qui s'élèvent avec la conscience, au moins sept d'entre eux : le contact, la sensation, la perception, la volition, la concentration, l'attention, la force mentale. Si la conscience paraît, alors ces facteurs mentaux suivent la conscience immédiatement.

La conscience est chef, les facteurs mentaux suivent. On dit que la conscience est une sorte de prestidigitateur qui est capable de fabriquer toutes sortes d'expériences.

Le Bouddha a dit : « La conscience n'est pas le moi ». La conscience est pure, brillante, claire et transparente comme de l'eau. L'eau claire peut être mélangée avec n'importe quoi, mais alors elle n'est plus claire ni transparente. Si nous mettons de la teinture rouge dans de l'eau claire, l'eau devient rouge. Si nous mettons de la teinture bleue dans l'eau, celle-ci devient bleue. La même chose se produit avec le mental ou la conscience. Si elle est accompagnée par le facteur mental de la colère, elle devient un mental en colère. Si elle est accompagnée par le facteur mental de *mettā*, alors elle devient un mental rempli de bienveillance.

Ce sont les facteurs mentaux qui colorent le pur état original de la conscience. Le mental est très puissant, en réalité, c'est la chose la plus puissante qui soit. Comme la puissance électrique peut être utilisée pour des objectifs différents, bons ou mauvais, le pouvoir de notre mental peut être utilisé pour des objectifs bons ou mauvais.

L'abus du pouvoir du mental peut détruire beaucoup plus que le pouvoir physique. Mais le même mental, lorsqu'il est bien développé et bien entraîné vers des objectifs de qualité, peut accomplir des merveilles comme le mental du Bouddha qui était développé à la perfection. Et il l'utilisait seulement pour le bien et le bonheur des êtres vivants.

Chez les êtres du monde, le mental pur est définitivement souillé par les pensées d'avidité, de haine et d'illusion. Ce sont ces trois poisons qui provoquent la souffrance constante et l'insatisfaction dans la ronde des renaissances.

C'est l'illusion, profondément enracinée, qui empêche de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Prenons pour exemple le processus de la vue. Comme je l'ai déjà dit, la conscience visuelle se produit par le contact entre l'objet visible et l'oeil. À ce moment, la conscience connaît l'objet, elle sait qu'il y a un objet. C'est par la perception qui s'ensuit, la sensation et les facteurs mentaux que l'objet est reconnu et, par conséquent, immédiatement jugé et rangé dans une certaine catégorie. Nous avons donc une image conceptuelle de ce que nous venons de voir.

Au début de cette causerie, j'ai parlé des agrégats de la matérialité, et j'ai dit que toute forme matérielle consiste seulement en les quatre éléments primaires. Ainsi, la forme visible disons un arbre consiste seulement en les quatre éléments primaires. À cause de notre illusion, nous ne voyons pas les choses de cette façon. Nous ne voyons que leurs apparences, et nous prenons cette apparence pour la chose réelle. C'est comme si nous prenions l'arbre pour la chose réelle.

Pour éclairer ce que je viens de dire, laissez-moi vous raconter l'histoire du renard. Il y avait une fois un renard à la recherche de quelque nourriture. Il s'arrête près d'un arbre couvert de fleurs rouges, il lève la tête et attend que des fleurs tombe de l'arbre. Il court les attraper avec l'idée de les manger, car il s'imagine que ce qu'il voit sur l'arbre sont des morceaux de viande rouge. Lorsqu'il est près des fleurs sur le sol, il les renifle et se trouve tout à fait déçu, car ce n'est pas ce qu'il espérait. Mais notre pauvre renard ne se considère pas pour battu et il se dit : « sans doute pas celles-ci, mais celles qui sont plus hautes ». Et il continue à attendre. D'autres fleurs se mettent à tomber et, chaque fois, il fait la même expérience. Aucune de ces fleurs rouges n'est de la viande

rouge. S'imaginant toujours que la vraie nourriture est là-haut sur l'arbre, il passe la journée à mourir de faim.

Nous, gens du monde, sommes comme le pauvre renard ; nous croyons que les choses existent quand elles n'existent pas réellement. Nous ne voyons que les apparences et les ombres ; les choses réelles demeurent cachées. C'est ce qu'on appelle l'illusion, et c'est de cette illusion que provient la croyance en un moi qui voit, entend, sent, goûte, touche et pense.

Le bouddhisme nie l'existence d'un moi existant en soi même, ou d'une âme. Il dit au contraire que ce sont les cinq agrégats qui existent : les agrégats de la matérialité, de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience. Ce sont les matériaux de ce que nous appelons une personne ou un être. Et, comme nous venons de le voir, ces cinq agrégats n'ont pas de substance solide ni de centre permanent. Ils sont en état constant de flux, changeant d'un instant à l'autre, ne restant jamais les mêmes pendant deux moments consécutifs.

Ce jeu des cinq agrégats est ce qui existe réellement. Nous les prenons pour ceci ou cela et les nommons « homme » ou « femme », « tante » ou « grand-mère ». Nous ne les voyons que par les lentilles de notre vue déformée.

Quand nous percevons un objet, nous réagissons avec nos habitudes, nos prédispositions ou notre humeur du moment. La plupart du temps, nous éprouvons de l'attraction ou de la répulsion pour l'objet. Cependant, l'objet n'est ni attirant ni repoussant, ni bon ni mauvais. C'est notre mental qui forme ce jugement.

Une nourriture peut paraître délicieuse à une personne, dégoûtante à une autre. La plupart des Birmans aiment le « *ngapi* », espèce de pâté de poisson. Pour eux, cela est d'un goût délicieux et on le déguste à toutes les fêtes, pour moi, c'est un aliment qui a une odeur horrible, et pour rien au monde, je ne pourrais trouver cette odeur ou ce goût délicieux.

Ayant grandi dans une certaine culture, et ayant développé nos préférences et nos dégoûts, nous nous trouvons souvent attachés à ces préférences et à ces dégoûts. Nous nous identifions très profondément à ces goûts et les considérons comme des attributs indiscutables de notre personne.

Un de mes amis de Suisse n'aime pas le fromage, ce qui est très rare, car la plupart des Suisses adorent le fromage. Il dit toujours : « dans mon enfance, je n'ai jamais aimé le fromage », et encore maintenant, ayant atteint la cinquantaine, il se présente comme quelqu'un qui n'aime pas le fromage. En fait, petite, j'étais pareil ; ce n'était pas le fromage que je détestais, mais les oeufs. L'odeur des oeufs, au plat, à la coque ou brouillés, m'était absolument insupportable, mais, si je mangeais des gâteaux faits avec des oeufs, il n'y avait pas de problème.

Chaque année, nous allions à la montagne pour les vacances, dans une vieille ferme qui appartenait à une tante. Cette ferme se trouvait à environ une heure du village et était tout à fait isolée. Mais, un peu plus près, à environ dix minutes de marche, il y avait une autre ferme où nous nous approvisionnions en lait frais et en oeufs.

Chaque matin, mes frères et mon père mangeaient leurs oeufs à la coque, cuits en trois minutes. Ils les mangeaient en y trempant de fines tranches de pain beurré (en français on appelle cela des mouillettes). D'une certaine manière, je les enviais de manger leurs oeufs de cette façon, mais, depuis mon enfance, il n'y avait aucune chance que je les rejoigne dans ce rituel.

Je refusais de penser que je pourrais un jour aimer les oeufs ; c'était inimaginable. Et je continuais à garder cette attitude pendant de nombreuses années, jusqu'au jour où l'inimaginable se produisit.

Pendant les vacances d'été, une amie et moi travaillions dans un centre pour personnes handicapées physiquement et mentalement. Nous en profitâmes pour mettre en pratique ce que nous apprenions lors de l'entraînement que nous suivions pour devenir des professeurs de musique et de danse, et ne travaillant que le matin, je prenais souvent un train à midi pour rentrer à la maison.

Un jour que je me sentais une véritable faim et je savais qu'il n'y avait personne chez moi ce jour-là, je me mis à imaginer ce que je pourrais faire pour le déjeuner. Tout en pensant à cela, une drôle d'idée me vint à l'esprit : « des oeufs au plat... mais je n'aime pas les oeufs, me dis-je aussitôt », et je chassai cette idée, tout en continuant à imaginer ce que je pourrais préparer. J'envisageais des plats divers, mais, ou c'était trop compliqué ou je n'avais pas les ingrédients à la maison. Encore une fois les oeufs ressurgirent dans ma tête et, encore une fois, ils furent écartés. Comme ils revenaient de nouveau, je ne

pouvais m'empêcher de trouver cela étrange. Pourquoi revenaient-ils ainsi ? J'y réfléchis un peu, et trouvais tout cela irréal, mais comme les oeufs au plat continuaient à me poursuivre pendant ma marche vers la maison, je ne réussis plus à m'en débarrasser. Au moins, je ne pouvais plus les ignorer même s'ils ne devaient pas devenir mon déjeuner. Mais ensuite, arrivée chez moi, debout dans la cuisine, j'allais droit au réfrigérateur, pris deux oeufs, pas un, mais deux, et me mis à cuire deux oeufs au plat avec de la pâte.

D'une certaine manière, je ne réalisais pas ce qui m'arrivait. Sachant que je n'aimais pas les oeufs, je me trouvais en train de faire cuire deux oeufs au plat, avec la certitude que je les mangerai et que je les aimerai. Pour finir, quand je m'assis pour manger, je réalisais que j'aimais vraiment les oeufs au plat.

Après cet incident, je me suis demandée pendant combien d'années je m'étais privée de manger des oeufs, privation basée seulement sur l'idée que je n'aimais pas les oeufs.

Nos préférences et nos dégoûts peuvent aussi changer, si on leur en laisse la possibilité. Si nous restons accrochés à l'image que nous nous sommes faite de nous-mêmes, alors la nature changeante de toutes choses est plus difficile à percevoir.

Réaliser le changement et l'impermanence des choses peut être effrayant. Nous basons notre besoin de sécurité sur la stabilité. Nous ne voulons pas que les choses ou les situations changent, du moins pas trop vite. Notre sens de l'ego se complaît sur une base ferme et solide et nous préférons changer les conditions extérieures sans admettre que les changements se produisent en nous.

La manière dont nous abordons la vieillesse en est un simple exemple : les cheveux gris sont teints, les rides sont recouvertes d'un épais maquillage et les dents manquantes sont remplacées. Il y a encore bien d'autres façons de stabiliser notre apparence extérieure pour paraître éternellement jeune et en forme.

Si nous essayons de nous ouvrir aux changements qui se produisent en nous, nous pouvons assister à un jeu unique et fascinant. C'est comme si nous regardions dans un kaléidoscope qui nous ferait découvrir toujours de nouvelles images, de nouvelles couleurs et de nouvelles formes, quand on le fait tourner lentement. Il est fascinant de voir se dissoudre une image ou une autre, celle-ci se changeant en une autre qui va, à son

tour, se changer en une autre image. Et cela continue ; chaque image est nouvelle et différente des précédentes.

C'est ainsi que notre vie se déroule, en variations infinies des cinq agrégats dans leur fonctionnement. Cela peut s'observer dans la méditation, et est pleinement réalisé quand la concentration est profonde et forte, et quand l'attention est vive et aiguë. Alors, le « moi » se dissout et, ce qu'il en reste, ce sont les cinq agrégats. C'est la compréhension juste, et cela mène à la cessation de la souffrance.

Hmawbi, Myanmar (Birmanie), mars 2003

Vivre à l'ombre de *Mettā*

Namo tassa Bhagavato arahato sammāsambuddhassa

« Mieux que faire une offrande de cent pots de riz, pratiquez *mettā* un seul instant ». Ces paroles du Bouddha montrent l'efficacité et les bienfaits de la pratique de *mettā*.

Mettā est un mot *pāli* (où *Pāli*, parfois c'est en minuscule, parfois en majuscule) qui signifie amour bienveillant. Il existe d'autres traductions comme amitié, bienveillance ou amour universel. Pratiquer *mettā* signifie rayonner de la bienveillance et souhaiter que tous les êtres soient heureux. Parfois *mettā* est traduit par « amour ». Mais l'usage de ce mot est délicat, car il fait le plus souvent référence à la relation que l'on peut avoir dans un couple, entre amants ou entre parents et enfants. Or ce type d'amour est le plus souvent basé sur l'attachement, la dépendance, le désir et de nombreuses attentes non exprimées. En d'autres termes, ce que l'on appelle généralement « amour » est attachement tandis que *mettā* est détachement ou amour sans attachement.

Mettā est un état mental que l'on peut développer par la pratique. C'est un état d'esprit pur et complètement désintéressé (mais pas dans le sens « sans intérêt » ; plutôt : sans désir pour des profits égoïstes !) qui est bénéfique pour soi et pour les autres, dans l'ici et maintenant comme dans les existences futures. Quand cette qualité du cœur ou cet état mental est présent, le facteur mental de *dosa* est absent, ce qui signifie que, pendant la pratique de *mettā* la colère, la haine et l'aversion ne sont pas présents. De plus, comme nous l'avons vu, l'esprit est également libre de *lobha*, ce qui signifie qu'il n'est pas victime du désir, de

l'attachement, du besoin ni de l'avidité. La nature originelle de l'esprit et du cœur des êtres vivants est *mettā*.

La méditation *mettā* consiste à développer cet état mental qui souhaite le bonheur à tous les êtres. C'est une pratique qui ouvre le cœur et inclut chaque être vivant dans notre amour, de manière inconditionnelle. Cela signifie que nous devons développer cette qualité en nous-mêmes, en prenant une autre personne comme objet de notre méditation. Il doit être bien clair que cette pratique n'a pas pour but d'envoyer de l'amour bienveillant à l'autre personne pour la rendre heureuse. Nous n'essayons pas d'envoyer ou de transmettre quelque chose à l'autre personne. Nous la prenons simplement comme objet de méditation pour développer cette qualité en nous. Nous devons donc faire attention aux mots que nous utilisons quand nous parlons de *mettā* pour ne pas induire en erreur le méditant. Dire que l'on « rayonne *mettā* » est une bonne description parce que cela n'implique pas que *mettā* soit envoyé ou transmis à une autre personne ou à un groupe de gens. Quand la qualité d'amour bienveillant et d'amitié est pleinement développée, l'esprit lui-même est *mettā*, ou le cœur lui-même rayonne *mettā* ; il n'est pas nécessaire que nous l'envoyions.

Cela ne veut pas dire que *mettā* n'a pas d'effets bénéfiques sur les autres personnes. Au contraire, quand quelqu'un pratique *mettā* cela peut avoir des effets extraordinaires et inattendus sur les autres, comme vous pourrez le constater dans les anecdotes que je vais vous raconter. Je veux seulement souligner ici que *mettā bhāvanā*, ou la méditation *mettā*, consiste à développer une qualité d'amour bienveillant en nous-mêmes.

Quand nous nous lançons dans la pratique de *mettā* il est important que nous en comprenions très clairement l'esprit. Mieux nous comprendrons la nature de *mettā*, plus il sera facile de développer cette qualité du cœur. En ayant une bonne connaissance de ce qu'est *mettā* et de ce qu'il n'est pas, nous serons en mesure d'orienter notre esprit dans la direction des qualités qui doivent être cultivées.

L'Esprit de *Mettā*

· L'esprit de *mettā*, c'est souhaiter le bien-être et le bonheur de tous les êtres vivants. On ne souhaite jamais rien qui ne soit bénéfique;

- Dans l'esprit de *mettā* nous oeuvrons toujours pour le bien des autres, jamais pour engendrer des résultats négatifs ou faire souffrir quelqu'un;
- L'esprit de *mettā* est toujours et à jamais paisible et frais. Il ne brûle jamais;
- L'esprit de *mettā* est toujours amour bienveillant. Il ne se transforme jamais en haine;
- L'esprit de *mettā* est toujours doux, gentil et fin. Il n'est jamais dur ni brusque;
- L'esprit de *mettā* est toujours clair et frais. Il ne se flétrit jamais;
- L'esprit de *mettā* ne regarde et ne voit que le bon côté des choses. Il ne regarde ni ne voit jamais le côté négatif ; il ne voit ni ne cherche les défauts chez les autres;
- L'esprit de *mettā* est toujours magnanime. Il n'opprime ni ne commande;
- L'esprit de *mettā* est uniquement tourné vers l'aide aux autres. Il est complètement étranger à toute impulsion destructrice;
- L'esprit de *mettā* oeuvre uniquement pour le bien des autres, pas pour notre profit égoïste;
- L'esprit de *mettā* est libre de toute complication. Il est toujours indépendant.

La méditation *mettā* ou *mettā bhāvanā* est l'un des quarante objets de méditation mentionnés par le Bouddha pour apaiser l'esprit – dans la méditation *samatha* – et elle fait également partie du groupe des Quatre Demeures Divines ou *Brahmā Vihāra*. Celles-ci comprennent *mettā*, *karuṇā*, *muditā* et *upekkhā* (amour bien veillant, compassion, joie altruiste et équanimité).

La méditation *mettā* peut aussi être pratiquée pour atteindre les *jhāna*, états de profonde concentration. Comme pour tous les objets qui mènent à cet état d'esprit profondément concentré, le méditant se sent calme, tranquille, paisible et heureux pendant la durée de sa méditation. La méditation de la tranquillité, *samatha*, peut apporter une paix et un bonheur temporaires, mais elle n'a pas le pouvoir d'effacer définitivement toutes les souillures ni d'éradiquer la source de l'insatisfaction et de la souffrance.

Pour acquérir la sagesse et une véritable compréhension qui seront en mesure d'extirper les causes de la souffrance à leur origine et d'engendrer une paix et un bonheur durables, nous devons pratiquer la méditation de la

vision pénétrante ou *vipassanā*. La méditation *mettā* peut aussi être pratiquée dans le seul but de développer cette qualité du coeur, sans essayer d'atteindre les *jhāna*. Dans ce cas, nous devons être attentifs à ne pas pratiquer seulement pour nous sentir « bien dans notre peau ». Même si le but de *mettā* est différent de celui de *vipassanā*, cette pratique peut grandement améliorer notre pratique de *vipassanā*. Dans la méditation *vipassanā*, nous en arrivons à réaliser la nature non personnelle de tous les phénomènes mentaux et physiques, réduisant ainsi à néant l'idée de l'existence d'un « je » ou d'un « soi » bien solide. Nous commençons à voir au travers de la conception erronée d'un « moi » qui serait au centre de l'univers. D'un autre côté, en pratiquant *mettā*, nous en venons à réaliser qu'il n'y a en réalité ni « je » ni « soi » qui serait séparé des autres. Nous prenons conscience du lien qui relie tous les êtres vivants entre eux et voyons qu'il n'y a pas de différence entre « moi » et « les autres ». Comme l'état naturel de *mettā* est, d'une part, libre de toute avidité, attachement et complication et, d'autre part, libre de toute aversion, haine et mauvaise volonté, nous sommes moins sujets à réagir par de tels états mentaux négatifs quand nous sommes en relation aux autres. Plus l'esprit est libre, moins il y a de souillures pour assombrir le pur état naturel de l'esprit et plus la qualité de *mettā* pourra s'étendre.

La pratique de la méditation *mettā* peut être d'une grande aide, un outil très utile pour notre méditation *vipassanā*. D'un côté, les feux brûlants des souillures peuvent être atténués et éteints et, d'un autre côté, notre patience et notre acceptation peuvent grandir énormément. Dès lors, l'esprit se calmera plus facilement et ouvrira la voie de la réalisation.

Comme je l'ai dit, *mettā* est une attitude bienveillante du coeur et de l'esprit, c'est souhaiter à chacun d'être heureux et de se sentir bien. Quand nous pratiquons la méditation *mettā*, nous devons développer ce souhait sincère en le répétant en silence dans notre esprit. « Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix. Que tous les êtres soient bien, heureux et en paix. » Nous devons veiller à ne pas répéter ces mots mécaniquement comme un mantra, mais, au contraire, à rester constamment avec le sens de cette phrase. Le sentiment de *mettā* devient de plus en plus fort et de plus en plus puissant avec la pratique, jusqu'à ce que, finalement, il imprègne tout notre corps. Et quand tout le corps est imprégné d'amour bienveillant, il rayonne tout naturellement cette vertu, de près comme de loin.

Je vais vous donner un exemple qui illustre cela. C'était il y a quelques années quand Chanmyay Sayadaw (Sayadaw Ashin Janakabhivamsa) était au Canada. Chanmyay Sayadaw fut invité dans une librairie appelée « Banyan Books » où on lui offrit de choisir tous les livres qu'il voudrait. Une femme au teint clair, d'une quarantaine d'années, s'approcha de Sayadaw et resta tout près de lui sans rien dire. Au bout d'un petit moment, elle lui dit : « Permettez-moi de rester près de vous, s'il vous plaît. Ma santé n'est pas bonne et je me sens très faible physiquement et mentalement depuis pas mal de temps. Par contre, quand je suis près de vous, je sens que je reprends des forces physiques et mentales, mon esprit et mon corps sont en paix. » Alors, Sayadaw lui donna la permission de rester près de lui en disant : « Je vous en prie, restez. » Pendant tout le temps qu'il regardait les livres – et il y en avait beaucoup –, elle resta tranquillement à ses côtés. Mais au bout d'une heure, elle commença à se sentir un peu gênée. Les mains croisées sur la poitrine, elle dit à Sayadaw : « Merci mille fois pour la paix que vous m'avez donnée. Je suis si heureuse. Je n'avais jamais ressenti une telle paix de toute ma vie. » Et elle partit sur ces mots.

Le commentaire que fit Chanmyay Sayadaw sur cet incident, c'est que ce genre de choses se produit parce qu'il pratique la méditation *mettā* tous les jours. En conséquence, la femme a ressenti la paix dans son propre corps et son esprit et a retrouvé toutes ses forces mentales et physiques. En réponse à la force et à la puissance du *mettā* d'une personne, les êtres qui entrent en contact avec cette personne ressentiront également de la paix et de la joie, de la sérénité et de la force. Tout ceci est tout à fait naturel.

Il y a différentes façons de pratiquer la méditation *mettā*. Non seulement on la pratique pour tous les êtres, mais on peut aussi la pratiquer pour des personnes ou des êtres particuliers et pour des groupes de personnes ou d'êtres particuliers. Traditionnellement nous devons commencer par pratiquer *mettā* en premier lieu pour nous-mêmes. Si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, nous devons reconnaître que tout ce que nous désirons c'est le bonheur. C'est un souhait fondamental que l'on retrouve chez tous les êtres vivants. Ce n'est que quand nous reconnaissons et comprenons ce désir de bien-être profondément ancré en nous, que nous comprenons pleinement qu'en cela tous les autres êtres vivants ne sont pas différents de nous. Sur la base de cette compréhension, il est plus facile de cultiver un cœur ouvert, tolérant et

bienveillant envers tous les êtres, indépendamment de leurs croyances, de leurs actes, de leur sexe ou de leur position sociale. Souvenons-nous que *mettā* signifie amour universel quelles que soient les conditions et les circonstances.

En conséquence, nous devons commencer par développer *mettā* pour nous-mêmes avec ces mots : « Que je sois bien, heureux et en paix. Que je sois bien, heureux et en paix ». Quand nous sentons que ce désir d'être bien devient fort et authentique, nous lançons un pont vers les autres êtres : « De même que je souhaite être bien, heureux et en paix, que tous les êtres soient bien, heureux et en paix ». Ensuite nous continuons simplement avec le souhait de bonheur et de bien-être pour les autres. De même que nous souhaitons être traités gentiment, les autres veulent être traités gentiment. De même que nous voulons être respectés, les autres veulent être respectés. De même que nous ne voulons pas être tués, les autres ne veulent pas être tués. *mettā* prend naissance à la source de la considération que nous avons pour nous-mêmes et pour les autres. L'amour bienveillant jaillit d'un cœur compatissant, d'une empathie avec chaque être vivant.

Quand nous commençons à pratiquer la méditation *mettā*, nous trouvons plus facile de développer un sentiment d'amour bienveillant pour certaines personnes que pour d'autres. Pour les personnes que nous respectons ou dont nous sommes très proches, il est certainement plus facile d'éveiller un sentiment d'amour bienveillant et de bonne volonté. Pour les personnes avec lesquelles nous avons des problèmes relationnels ou que nous détestons carrément, il est presque impossible de ressentir de telles choses. Ceci est tout naturel et c'est pourquoi il nous est recommandé de développer *mettā* de façon systématique. Dans le *Visuddhimagga* (la Voie de la Purification, écrit par le Vénérable Buddhagosa au 5e siècle apr. J.-C.), les gens sont divisés en quatre catégories selon notre relation avec eux. Ces quatre catégories sont :

1. Les personnes respectées et vénérées;
2. Les personnes très chères et très proches;
3. Les personnes pour lesquelles nos sentiments sont neutres;
4. Les personnes hostiles, les ennemis.

Normalement le plus facile est de pratiquer *mettā* pour une personne que nous respectons. Comme cette personne est douée de grandes et belles

qualités comme une vaste érudition, une conduite vertueuse ou la sagesse, le sentiment d'amour bienveillant jaillit presque automatiquement de notre cœur. Quand nous cultivons *mettā* envers une personne très chère et très proche, nous devons cependant être attentifs à ce que ce sentiment ne soit pas entaché de désir ou d'attachement. Ou encore, si nous évoquons les soucis ou la souffrance de cette personne, nous ne devons pas tomber dans la tristesse ou l'inquiétude. Pratiquer *mettā* pour une personne envers laquelle nos sentiments sont neutres est peut-être un peu plus difficile parce que nous ne la connaissons pas très bien et, par conséquent, l'amour bienveillant ne naît pas spontanément dans notre cœur. Enfin, il est extrêmement difficile d'éveiller en nous de l'amitié ou de la bienveillance envers une personne qui nous est hostile ou un ennemi, car notre réaction habituelle conditionnée est de ressasser des pensées d'aversion, de haine, de colère, de mauvaise volonté ou de ressentiment envers cette personne.

C'est pourquoi nous devons avoir comme fondement de la pratique de *mettā* cette série de quatre catégories et cultiver le sentiment de *mettā* étape par étape. Si on commence par pratiquer *mettā* envers un ennemi, on risque de finir par être furieux et tendu et conclure que cette pratique ne vaut rien. Par contre, en suivant les étapes proposées, nous pouvons progressivement développer et renforcer le sentiment d'amour bienveillant jusqu'à, finalement, être en mesure de rayonner *mettā* pour notre pire ennemi.

Je crois qu'il est important de remarquer que pratiquer l'amour bienveillant envers un être malfaisant ne signifie pas que nous approuvons ou que nous acceptons les actions qu'il a pu commettre. Si quelqu'un nous a blessés émotionnellement ou même infligé des sévices corporels, rayonner *mettā* pour lui ne signifie pas que nous approuvons son comportement ni que son action était « bonne » ou justifiée. Nous essayons plutôt de ne pas réagir par la colère ou la haine, c'est-à-dire de ne pas fermer notre cœur à cette personne. Avec *mettā* nous voyons plus clairement les choses parce que nous ne sommes pas piégés par la colère et l'aversion. Nous essayons simplement de considérer cette personne comme un autre être vivant qui désire autant que nous le bonheur. Un sentiment pur et authentique de *mettā* ne dépend pas des circonstances et ne choisit pas les êtres en fonction de ce qu'ils nous ont fait ou pas fait. C'est un amour inconditionnel qui n'attend rien en retour. Notre capacité d'amour doit être réellement sans limites et infinie.

Pour illustrer ceci, il existe de nombreuses histoires dans les Écritures bouddhiques. Avant de devenir le Bouddha, celui-ci s'est incarné plusieurs fois en *Bodhisatta*. Dans la vie où il était l'ermite Khantivadi, il ne montra aucun signe de colère ni de ressentiment quand le roi Kalabu ordonna à son bourreau de le battre avec un fouet d'épines, puis de lui couper les bras, les jambes, le nez et enfin les oreilles. Avant de donner chacun de ses ordres, le roi demandait au *Bodhisatta* ce qu'il prêchait et à chaque fois, ce dernier répondait qu'il enseignait la patience. Finalement, enragé par la réponse réitérée du *Bodhisatta* qui disait que sa patience n'était contenue ni dans sa peau, ni dans ses bras, ni dans ses jambes, ni dans son nez, ni dans ses oreilles, le roi lui piétina la poitrine et partit. Le commandant en chef se précipita vers le *Bodhisatta*, pansa ses blessures et lui demanda de ne pas se venger sur tout leur pays, mais seulement sur le roi. Le *Bodhisatta* répondit par ces mots :

« Longue vie au roi dont la cruauté
A infligé des blessures à mon corps.
Les saints purs comme moi
Ne considèrent jamais de tels actes avec hostilité. »

Une autre histoire raconte comment Uttara ne fut pas brûlée par l'huile bouillante que Sirima jeta sur elle grâce à la force de *mettā* qu'elle ressentait pour Sirima. Au contraire, il lui sembla qu'une eau claire et fraîche était déversée sur elle. De même, c'est parce que la reine Samavati avait développé une force de *mettā* extraordinaire qu'elle ne fut pas atteinte par la flèche lancée par le roi Udena. La flèche rebondit et retomba aux pieds du roi.

Parfois, quand notre esprit est envahi par la colère ou l'aversion, *dosa*, et qu'il est difficile de ressentir *mettā* pour quelqu'un, nous devrions réfléchir aux dangers de *dosa* et aux bienfaits de la patience.

Dans les Écritures, de nombreux passages évoquent les dangers de *dosa*. Quand *dosa* est présent dans l'esprit, nous sommes incapables de distinguer la cause de l'effet ni les bonnes actions des mauvaises. En présence de *dosa*, nous ne savons plus ce qui est légal et ce qui ne l'est pas. À cause de *dosa*, de nombreuses personnes peuvent nous haïr et nous aurons beaucoup d'ennemis. Nous risquons de commettre de multiples erreurs et, au moment de la mort, notre esprit sera en proie à la confusion et aux tourments. Mourir ainsi entraîne une renaissance en enfer. Dans le monde, il n'y a pas de

plus grand danger que *dosa* et dans l'esprit, il n'y a pas d'état mental capable d'ensorceler comme *dosa*. *Dosa* peut mettre en pièce notre dignité et celle des autres.

Si l'on se met en colère en réaction à la colère de quelqu'un, on devient pire que l'autre. Une personne colérique vieillit plus vite et meurt souvent plus jeune. Elle perdra vite ses attraits physiques. Si on a beaucoup de *dosa*, on sera laid dans les existences futures... Tels sont certains des dangers exposés dans les Écritures.

De plus, au quotidien, *dosa* peut nous empêcher de manger et de dormir. À cause de *dosa* nous pouvons tomber en disgrâce de manière catastrophique ; nous risquons d'avoir beaucoup d'ennemis et de souffrir énormément ; nous risquons d'être séparés de notre femme ou mari et de notre famille ; nos amitiés s'effriteront, nos liens amicaux se dénoueront ; nous en perdrons notre santé ; nous aurons peut-être à payer des amendes ou à subir des châtements comme l'emprisonnement ; nous serons sujets à l'hypertension, aux maladies cardiaques ou avoir une attaque. L'énumération des dangers de *dosa* est sans fin tant ils sont nombreux. C'est ainsi que nous devrions réfléchir aux risques que présente cet état d'esprit négatif. Si nous réfléchissons souvent aux dangers de *dosa*, le *dosa* de notre coeur et de notre esprit diminuera puis disparaîtra peu à peu.

Pour faire suite à ces réflexions sur les dangers de *dosa*, nous devrions réfléchir aux vertus et aux bienfaits de la patience. La patience ou *khanti* signifie que nous sommes tolérants, nous ne nous vengeons pas par une violente colère quand nous recevons des insultes, des cris, des tortures ou des mauvais traitements. Si nous sommes doués de patience, nous serons aimés par beaucoup de gens ; nous échapperons aux dangers et aux défauts ; nous ne mourrons pas l'esprit confus et, après la mort, nous renaîtrons dans le monde des *deva*. (Ces cinq bienfaits sont mentionnés dans l'*Akkosa Sutta* contenu dans le chapitre de *Pancāma Paññasaka* de l'*Anguttara Nikaya*).

Nul bienfait n'est supérieur à la patience ou la tolérance. La patience est l'arme des vertueux. La patience est l'une des bénédictions et aussi l'une des perfections ou *pāramī*. La patience mène directement à la conduite la plus noble qui soit. La patience est la voie qui mène au *nibbāna* et ce n'est qu'avec la patience que nous pouvons atteindre la paix de l'esprit. Quand nous sommes doués de patience, le monde apparaît toujours agréable et nous rayonnons de santé. Le pouvoir de la patience est

semblable à celui d'une armée capable de résister à l'ennemi. Il y a énormément d'aspects positifs dans la patience. Si nous réfléchissons ainsi sur les vertus de la patience, notre capacité à être patient se renforcera beaucoup.

Si la réflexion sur les bienfaits de la patience n'apaise pas le feu de la colère, faites donc une réflexion analytique. Voilà en quoi cela consiste. Quand vous pratiquez la méditation *mettā* et que vous ressentez de la colère envers quelqu'un, demandez-vous contre quoi ou qui vous êtes en colère. Êtes-vous furieux contre les cheveux qui poussent sur la tête de cette personne ? Ou contre les poils de son corps ? Contre ses ongles de doigts et de pieds ? Êtes-vous furieux contre sa peau, contre sa chair ou ses muscles ?

Vous pouvez aussi vous demander si vous êtes en colère contre l'élément terre que l'on trouve dans ses cheveux ; contre l'élément eau, l'élément feu ou l'élément air qui le composent.

Quand on analyse les choses ainsi, on en vient à voir qu'il n'y a rien de solide sur quoi se baser pour maintenir ce *dosa*, de même qu'il n'y a pas de surface solide dans le ciel sur laquelle on pourrait accrocher un tableau. En considérant les choses ainsi, par l'analyse, on est capable d'abandonner sa colère et de continuer paisiblement sa pratique de *mettā*.

Si cette méthode ne vous permet toujours pas d'abandonner *dosa*, vous pourrez considérer et analyser les caractéristiques de *nāma* et *rūpa*, c'est-à-dire des phénomènes mentaux et physiques. Tous les phénomènes mentaux et physiques n'existent que temporairement puis disparaissent. Le mal qu'un « ennemi » a pu nous faire n'a été, en réalité, qu'un moment de phénomène mental ou physique qui a existé un bref instant et qui a maintenant complètement cessé d'exister et totalement disparu. Donc, à cet instant précis, la pensée particulière, l'état d'esprit ou la sensation physique qui a engendré la souffrance n'existe plus. À cet instant précis, quel est le trait mental ou physique de notre « ennemi » qui nous met en colère alors même que le trait mental ou physique qui a engendré la souffrance n'existe plus ? Dans l'évolution incessante des phénomènes mentaux et physiques que nous appelons « notre ennemi », il y a à présent des processus mentaux et physiques complètement différents qui ne nous ont fait aucun mal. Alors contre quels phénomènes mentaux et physiques sommes-nous en colère ? Il n'y a pas de

phénomènes mentaux et physiques susceptibles de donner un fondement à notre colère. En réfléchissant ainsi, nous pouvons calmer *dosa* et l'abandonner, après quoi nous devrions être en mesure de développer *mettā* pour nos ennemis.

Pour vérifier que notre *mettā* est réellement illimité et inconditionnel, le *Visuddhimagga* propose le scénario suivant. Imaginez que quatre personnes sont assises ensemble : vous-même, une personne que vous aimez, une personne qui ne vous est rien et un ennemi. Soudain des voleurs apparaissent et disent qu'ils veulent faire une offrande de sang aux « *nats* » (esprits des légendes birmanes) en le prenant sur le cou d'une de ces quatre personnes. Ils demandent donc une personne du groupe. Si vous pensez que c'est vous qui devez les suivre et laisser les trois autres tranquilles, si vous pensez qu'ils doivent prendre la personne que vous aimez et laisser tranquille votre ennemi ou si vous pensez qu'ils doivent prendre l'ennemi et laisser tranquille celui que vous aimez, tous ces scénarios montrent que *mettā* sans discrimination ou *mettā* inconditionné n'a pas encore été développé. Le commentaire du *Visuddhimagga* dit que si nous ne voulons offrir aucune de ces quatre personnes aux voleurs, y compris nous-mêmes et que nous souhaitons de manière égale que toutes les quatre soient bien, heureuses et en paix, alors seulement aurons-nous réussi à maîtriser la pratique de *mettā*. À ce moment-là, notre *mettā* commence à se déverser comme l'eau d'une source, à longueur de temps, de jour comme de nuit. En conséquence, le cœur devient très doux et tendre et un sentiment exquis de bien-être envahit tout le corps. Le corps devient pour vous essentiellement une demeure parfaitement paisible.

Les effets et les bienfaits qui rejaillissent de cette pratique sont multiples. Les résultats bénéfiques de la pratique de *mettā* sont vastes et parfois inattendus. Dans les Écritures, on mentionne onze bienfaits dont jouissent les pratiquants de la méditation *mettā*. Du fait de *mettā* on s'endormira et on se réveillera paisiblement et on aura des rêves agréables. À la vue de notre visage et en entendant notre voix, les gens nous aimeront et se sentiront proches de nous. Nous serons aimés des *deva* et des *brahmā* et les *deva* nous protégeront. Nous n'aurons rien à craindre des armes, des incendies ou des poisons pouvant provoquer la mort. Notre esprit sera calme et stable, notre visage clair et enjoué. Nous mourrons l'esprit clair, heureux et en paix et renaîtront dans le monde des *brahmā* à moins d'être déjà devenu des *Arahants*.

En outre, du fait de *mettā*, nous serons libérés de tout désir et besoin, notre colère et notre frustration disparaîtront aussi. Nous ne ressentirons ni jalousie ni avarice ; l'anxiété, la nostalgie, l'inquiétude, le chagrin et l'envie de pleurer ne se manifesteront plus. Du fait de la pratique de *mettā*, nous ne risquerons aucun danger et pourrons ressentir la paix. Tous ceux qui nous détestent commenceront à nous aimer ou à nous montrer de l'affection ; les gens qui disent du mal de nous commenceront à nous louer et ceux qui nous insultent nous parleront gentiment ; les personnes qui nous sont hostiles ou nos ennemis deviendront nos amis. Du fait de la pratique de *mettā*, nos entreprises seront couronnées de succès et nous surmonterons toutes les difficultés ; nous pourrons réussir tout ce que nous voulons accomplir et les choses se passeront selon notre désir. Du fait de la pratique de *mettā*, nous ressentirons l'amour, l'adoration et le dévouement des autres ; nous jouirons de leur confiance et de leur respect. Grâce à la pratique de *mettā*, le feu, l'eau brûlante, le soleil chaud et l'huile bouillante seront pour nous aussi frais qu'une eau de source ; les poisons deviendront de l'ambrosie, nourriture des *deva* ; et les bâtons, les couteaux, les armes à feu et toute autre arme fatale se transformeront en boutons de jasmin.

Voici un résumé des onze bienfaits de la méditation *mettā* :

1. La personne s'endort heureuse;
2. La personne se réveille heureuse;
3. La personne ne fait pas de mauvais rêves;
4. La personne est aimée par les êtres humains;
5. La personne est aimée par les êtres non humains;
6. La personne est protégée par les *deva*;
7. La personne est protégée des dangers du feu, des armes et des poisons;
8. La personne est capable de se concentrer facilement;
9. L'expression du visage de la personne est claire et sereine;
10. Au moment de la mort, l'esprit de la personne n'est pas confus;
11. Si la personne n'est pas encore un *Arahant*, elle renaîtra en tant que *Brahmā*.

Dans le livre sur la pratique de la méditation *mettā* de Sayadaw U Indaka que j'ai traduit en anglais, il est raconté ceci :

Un matin, une femme qui était sortie de chez elle pour étendre son linge vit trois hommes âgés à longue barbe assis dans son jardin. Bien qu'elle ne les connût pas, elle s'approcha d'eux avec le respect dû à leur âge et dit : « Il me semble vous avoir déjà vus. Êtes-vous venus vous reposer ici ? Voulez-vous entrer boire du thé et manger des feuilles de thé aromatisées (mets birman) ? » L'un des hommes la surprit en lui demandant aussitôt si son mari était sorti. Elle répondit qu'effectivement, il était parti travailler. En entendant cela, ils dirent : « Dans ce cas, il n'est pas convenable que nous entrions chez vous. » Comme leur argument était tout à fait naturel, elle ne discuta pas et reprit son travail. À la tombée du jour, quand son mari rentra, elle lui raconta ce qui s'était passé. Pris de compassion pour les trois hommes, son mari lui demanda d'aller les inviter à entrer. La femme invita donc les trois hommes, qui étaient toujours assis dehors, à entrer chez eux. Mais ils répondirent alors qu'ils ne pouvaient pas tous entrer en même temps. Cela lui parut étrange, alors elle demanda pourquoi ce n'était pas possible.

En réponse à sa question, le premier vieillard montra du doigt le second et dit : « Il s'appelle *Bho Dhana* ». Puis il montra le troisième homme et dit : « Lui s'appelle *Bho Aungnaing* et moi je m'appelle *Bho mettā*. Veuillez donner nos noms à votre mari et puis décidez de celui que vous voudrez voir entrer chez vous ». Et il expliqua une fois encore qu'ils ne pouvaient pas tous entrer tous les trois en même temps dans la maison. Sur ces mots, la femme rentra chez elle et répéta à son mari tout ce que le vieillard avait dit dans le moindre détail. À la fin de son récit, le mari sauta de joie et dit : « Bien ! Si nous ne pouvons en inviter qu'un à entrer, ma chère, invitons *Bho Dhana* parce que "*dhana*" signifie "richesse ou abondance" et notre maison sera remplie de richesses. » Mais sa femme n'était pas d'accord avec lui. « Chéri, selon moi nous devrions inviter *Bho Aungnaing* à entrer ("*Aungnaing*" est un mot birman qui signifie conquérir, surmonter, avoir du succès, faire fortune, être dans l'abondance. "*Bho*" signifie grand-père ; c'est aussi un terme respectueux quand on s'adresse à un homme âgé.) Ainsi, nous connaissons toujours le succès et la prospérité. Nous réussirons dans tout ce que nous entreprendrons et ce succès nous enrichira. » Mais dès que la femme se tut, sa belle-fille, qui avait surpris la conversation depuis l'autre bout de la pièce où elle était assise, exprima elle aussi son opinion. Elle dit : « Mon

cher père, je crois que nous devrions inviter seulement *Bho mettā* parce qu'ensuite toute la maison sera imprégnée du parfum de *mettā* et nous vivrons tous en paix et dans l'abondance ». Quand sa belle-fille se tut, l'homme dit : « Ma chère épouse, ce que notre belle-fille a dit est aussi très juste ; je crois donc qu'il vaut mieux inviter *Bho mettā* à entrer. Va le chercher, veux-tu ? »

À la demande de son mari, la femme sortit et dit aux trois vieillards qu'ils avaient décidé d'inviter *Bho mettā* à entrer. Aussitôt *Bho mettā* se leva et commença à marcher vers l'entrée de la maison. Alors, les deux autres hommes se levèrent et le suivirent. Surprise, la femme dit poliment à *Bho Dhana* et à *Bho Aungnaing* qu'elle n'avait invité que *Bho mettā* à entrer. Elle n'y comprenait plus rien parce qu'ils lui avaient tous dit qu'il leur était impossible d'entrer ensemble. Elle demanda : « Pourquoi vous est-il maintenant possible d'entrer tous les trois ? » En réponse à sa question, les trois vieillards répondirent à l'unisson : « Si vous aviez invité *Bho Dhana* ou *Bho Aungnaing*, les deux autres auraient attendu dehors. Mais votre belle-fille a invité *Bho mettā*. À présent, écoutez bien et souvenez-vous de ceci : partout où les vertus de *mettā* seront présentes, la richesse et le succès suivront et tous les aspects de la vie se dérouleront en conséquence. Rappelez-vous ceci le restant de vos jours ! »

L'impression de refuge que ressent un méditant de *mettā* est semblable au repos délicieux que l'on ressent à l'ombre fraîche et agréable d'un grand arbre. Imaginez un arbre comme cela au bord de la route avec un coin d'herbe dessous et aucun soleil qui filtre pour en atténuer la fraîcheur. Ne serait-ce pas rafraîchissant, frais et paisible ? Ne pensez-vous pas que tous les voyageurs qui se reposeraient là se sentiraient bien, heureux, détendus et en paix ? Nous ressentons la même paix et la même satisfaction quand nous entrons à l'ombre de *mettā*.

Quand nous vivons à l'ombre de *mettā*, tous les aspects de la vie se déroulent sans aucun doute plus tranquillement, tant sur le plan mondain que spirituel. Après une retraite *vipassanā* en Suisse où j'ai aussi enseigné la méditation *mettā*, j'ai reçu un bref message d'un participant qui confirmait les bienfaits multiples et inattendus de cette pratique. Il disait que, dans sa maison à la montagne, pendant l'été, il y avait toujours beaucoup de mouches qui semblaient prendre plaisir à le tourmenter, y compris pendant sa pratique de la méditation. Il avait donc décidé de prendre refuge sous l'ombrelle de

mettā et depuis qu'il s'asseyait sous l'ombrelle de *mettā*, les mouches ne l'embêtaient plus.

Il donnait encore un autre exemple : les martres qui aimaient mordre les câbles de sa voiture avaient cessé de le faire depuis qu'il avait développé *mettā* envers elles. Il voyait encore parfois l'empreinte de leurs pattes sur sa voiture, mais les câbles demeuraient intacts.

La première fois que le Bouddha a enseigné le *mettā Sutta*, c'était à un groupe de cinq cents moines qui venaient de vivre une expérience terrifiante dans la forêt où ils voulaient passer le *Vassa*. À l'arrivée des moines dans la forêt, les *deva* qui vivaient dans les arbres avaient pris peur. Au début ils avaient cru que les moines ne feraient que passer, mais, comme ils s'étaient installés pour rester, les *deva* commencèrent à en souffrir. Alors, pour chasser les moines, ils manifestèrent toutes sortes de visions et de bruits effrayants. Les moines eurent peur et cette peur perturba leur concentration. Il leur devint impossible de continuer à pratiquer la méditation et ils finirent par retourner au monastère de *Jetavana* où le Bouddha résidait pendant le *Vassa*. En les voyant, le Bouddha leur demanda pourquoi ils étaient rentrés et ils lui racontèrent précisément ce qui s'était passé.

Quand les moines eurent fini leur récit, ils demandèrent au Bouddha de leur suggérer un lieu propice à la méditation. Le Bouddha répondit : « Mes chers moines, retournez exactement au même endroit, dans la forêt où vous étiez, et méditez là-bas. » À ces mots, les moines répliquèrent : « S'il vous plaît, ne nous renvoyez pas là-bas ; il nous est impossible d'y méditer. » Comprenant leur désarroi, le Bouddha dit : « Chers moines, c'est parce que vous êtes allés pratiquer la méditation là-bas sans arme que vous avez rencontré distractions et difficultés. Mais cette fois je vous donnerai une arme. » C'est alors que le Bouddha leur donna une arme puissante : le *Mettā Sutta*. Les moines n'osèrent pas s'opposer à l'injonction du Bouddha et, armés du *Mettā Sutta*, ils repartirent pour la grande forêt. Les *deva*, qui leur avaient été hostiles auparavant, virent leur colère et leur ressentiment disparaître au contact du *mettā* pratiqué par les moines. En ressentant *mettā*, l'esprit des *deva* fut rempli de respect et d'admiration et ils cessèrent d'attaquer et de perturber les moines. Ils se mirent même à les protéger d'autres dangers et à les soutenir pour qu'ils puissent pratiquer la méditation en paix. Ainsi, tous ces moines pratiquèrent la méditation *vipassanā* basée sur la méditation *mettā*. Comme ils réussirent à méditer en paix, ils

furent en mesure d'abandonner tous leurs empêchements et de devenir tous des *Arahants* au cours de ce même *Vassa*.

Le Bouddha avait anticipé cela, c'est pourquoi il les avait renvoyés dans la forêt. Quand les moines réfléchirent à cet incident, ils réalisèrent qu'ils avaient rencontré beaucoup de difficultés et d'obstacles parce qu'ils avaient voulu pratiquer *vipassanā* sans la protection bénéfique de *mettā*. Après avoir parlé au Bouddha, ils avaient tenu compte de ses conseils et pratiqué d'abord *mettā* et ensuite *vipassanā*. Ce n'est qu'alors qu'ils furent libérés de tout danger, qu'ils purent donc pratiquer la méditation sans perturbations physiques ni mentales et qu'ils finirent par devenir des *Arahants*.

Mettā est sans aucun doute une force très puissante et très saine sur laquelle on peut toujours compter pour se protéger. La vie est certainement beaucoup plus agréable quand on la passe à l'ombre fraîche et paisible de *mettā* que si on marche sur une route poussiéreuse sous un soleil brûlant, tourmenté par les flammes de l'avidité, du désir, de l'attachement, de la haine, de la colère et de l'aversion.

Je conclurai par ces mots de Sa Sainteté le 17e *Karmapa* :

« Du moment où nous ouvrons les yeux le matin jusqu'au moment où nous nous endormons le soir, si nous pouvons passer toute la journée avec un coeur bon et aimant et un visage enjoué, notre esprit sera détendu quand nous nous endormirons le soir. Par contre, si nous passons la journée à perturber les gens, si nous nous disputons et même si nous gagnons, au moment de nous endormir nous aurons des regrets et notre esprit ne sera pas en paix. »

Hmawbi, Myanmar (Birmanie), octobre 2003

Table des matières

L'essence de la vie	9
Les possessions matérielles	12
Le corps.....	16
Le mental	20
Le jeu des agrégats	25
Vivre à l'ombre de <i>Mettā</i>	43

DÉJÀ PARUS

Enseignements du Refuge

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

Textes choisis

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

À PARAÎTRE

Enseignements du Refuge

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

Textes choisis

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

Textes Choisis n° 3
L'essence de la vie
Le jeu des agrégats
Vivre à l'ombre de *Mettā*
Sister Ariya Ñani

Les Livrets du Refuge
proposent deux collections :

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

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

Le Refuge

370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues
13510 EGUILLES

Tél/fax : 04 42 92 45 28

Courriel : refugebouddhique@orange.fr

www.refugebouddhique.com