

Les Livrets du Refuge



Incarnez l'esprit !
Discipline
La mort et l'amitié spirituelle
Le *kamma* de la méditation
La pleine conscience de la marche
Pūjā
Au-delà de la limite

Ajahn Sucitto

Textes Choisis n° 6

Incarnez l'esprit !

Discipline

La mort et l'amitié spirituelle

Le *kamma* de la méditation

La pleine conscience de la marche

Pūjā

Au-delà de la limite

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

www.refugebouddhique.com

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

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

Ajahn Sucitto



Ajahn Sucitto est né à Londres en 1949. Sa première rencontre avec le Bouddhisme se produit à travers la littérature japonaise. La recherche d'un sens à la vie lui fait entreprendre un long périple vers l'Est. Il passe quelque temps en Inde puis, en 1975, il arrive en Thaïlande dans la région de Chiang Mai. Très vite, il décide de s'engager dans la vie monastique et passe trois années en Thaïlande où il rencontre **Ajahn Sumedho** qu'il retrouve en rentrant au pays, en 1978 et auprès de qui il décide de rester, assumant la responsabilité de l'édition et la publication de ses enseignements ainsi que d'autres publications du Sangha. Lui-même publie de nombreux ouvrages disponibles pour une distribution gratuite. (www.forestsangha.org/sucitto.htm)

Ajahn Sucitto fait partie de ceux qui ont fondé « Cittaviveka », le monastère de Chithurst, en 1979. Il a aussi aidé en 1981 à établir un *vihara* dans le Northumberland, « Aruna Ratanagiri ». En 1984, il fait partie de la communauté qui commence le monastère bouddhiste « Amaravati » devenu le grand centre du « Sangha Forest », au nord-ouest de Londres. Cela fait une vingtaine d'années qu'Ajahn Sucitto Bhikkhu enseigne et dirige des retraites en Europe, États-Unis, Afrique du Sud, Australie. Depuis 1992, il assume la responsabilité du monastère de Chithurst.

La mise en page est de Jean-Yves Delarbre.

Les Livrets du Refuge

Incarnez l'esprit !

Discipline

La mort et l'amitié spirituelle

Le *kamma* de la méditation

La pleine conscience de la marche

Pūjā

Au-delà de la limite

Ajahn Sucitto

Traduit de l'anglais par :

Pierre Dupin

Marianne Grès-Holgate

Raphaël Liogier

Patricia Rollier

Jeanne Schut

Textes Choisis n° 6

Incarner l'esprit !

Asseyez-vous dans une position bien droite et amenez l'attention sur l'expérience corporelle du moment présent : « Comment est-ce que je reconnais que j'ai un corps ? » En d'autres termes, recherchez l'expérience directe de la corporéité – pressions, énergies, pulsions et vitalité qui signifient la conscience corporelle. Puis, à partir de ce lieu de sensations directes, allez plus dans le détail. Vérifiez l'équilibre d'un bout à l'autre – l'équilibre de la tête sur la colonne vertébrale et directement au-dessous, le bassin. Vérifiez que la colonne est relâchée, mais verticale, détendez les épaules, la mâchoire et laissez la poitrine s'ouvrir. Prenez un peu de temps pour rester sur la structure du squelette, en imaginant que toutes les articulations, entre les bras et les épaules par exemple, sont desserrées et comme ouvertes. Laissez les bras allongés. Vérifiez les vertèbres cervicales, donnez une sensation d'espace entre l'arrière du crâne et le haut du cou. Pour vous aider, dirigez votre menton vers l'intérieur et inclinez-le un peu vers le bas.

Prêtez attention aux sensations physiques en utilisant des termes corporels. Par exemple, comment le poids du corps est-il réparti ? Où se présente le niveau de vitalité et de chaleur intérieure ? Ressentez les mouvements subtils du corps, même quand celui-ci est immobile : pouls, battements, et sensations liées au rythme de l'inspiration et de l'expiration. Évaluez les sensations corporelles en termes de confort ; c'est-à-dire que dans certains endroits, un peu de pression peut se révéler solide et rassurante et ailleurs, les énergies et les sensations bougeant dans le corps peuvent être ressenties comme agitées ou vibrantes. Sortez des interprétations du mental sur la cause de cette agitation ou de n'importe quelle réaction, qu'elle soit bonne ou

mauvaise. Au lieu de cela, étendez l'attention de manière égale dans tout le corps. Laissez cette attitude se ressentir comme une énergie qui envahit le corps, avec un esprit d'harmonie, en lui laissant son temps et permettez-lui de décontracter les endroits comprimés et de redynamiser les endroits inertes et insensibles.

Plus les choses se mettront en harmonie, plus les sensations de la respiration deviendront apparentes, profondes et stables. Vous pourrez constater que, non seulement la respiration descend vers l'abdomen, mais aussi qu'elle peut provoquer une subtile chaleur ou des picotements qui seront ressentis sur le visage, les paumes ou la poitrine. Arrêtez votre pensée là-dessus et observez comment vous les ressentez. Il est probable que l'esprit vagabondera, mais assurez-vous, par-dessus tout, que votre intention demeure harmonieuse et stable. Dès que vous réalisez que votre esprit s'est laissé aller, faites une pause. Ne réagissez pas. À l'instant où l'esprit vacille, posez-vous la question : « Comment est-ce que je sais que je respire maintenant ? » Ou plus simplement : « Respiration ». Mettez-vous en accord avec n'importe quelle sensation qui s'élève et qui vous fait comprendre que vous respirez. Suivez l'expiration suivante, laissez l'esprit se poser sur cette expiration, voyez si vous pouvez rester avec cette expiration jusqu'à la toute dernière sensation et avec la pause qui précède l'inspiration suivante. Puis suivez l'inspiration de la même façon jusqu'à la toute dernière sensation. De cette façon, laissez le rythme de la respiration diriger l'esprit au lieu d'essayer d'être attentif à la respiration à partir de l'idée.

Observez comment vous ressentez la respiration dans les différentes parties de votre corps, en commençant par l'abdomen. Comment l'abdomen reconnaît-il la respiration ? Vous pouvez l'expérimenter comme si c'était un flot gonflant de sensations. Restez avec la sensation de ce mouvement pendant quelques minutes, laissez l'esprit s'en imprégner. Et comment le plexus solaire reconnaît-il la respiration ? Cela peut être ressenti de façon plus nette : une ouverture et une fermeture. Puis la poitrine, où la sensation de l'air prédomine. Ensuite, passez à la gorge et au centre du front, au-dessus de l'arête nasale. Remarquez que la respiration n'est pas qu'un ensemble unique de sensations ou d'énergies. Néanmoins, en termes d'énergie, l'inspiration et l'expiration sont toujours bien distinctes et faciles à reconnaître.

À un certain moment, il se peut que votre esprit veuille s'installer et se recentrer dans un point du corps. Choisissez celui qui vous semble le plus

confortable. Cela peut être au niveau de la poitrine ou dans le passage supérieur du nez. Puis continuez de suivre et de ressentir la respiration comme auparavant. Comme l'esprit se mêle à l'énergie de la respiration, répartissez cette attention dans tous les sens corporels, en la laissant se répandre et vous envahir. Profitez-en, laissez le système de pensée au repos, jouissez du plaisir subtil de laisser cette énergie maintenir votre attention.

Quand vous souhaitez arrêter, revenez à la densité du corps, à la solidité de la structure du squelette. À mesure que vous ressentez la présence revenir, laissez vos yeux s'ouvrir sans rien regarder en particulier. Doucement, laissez la lumière et les choses prendre forme d'elles-mêmes.

Traduit de l'anglais par Marianne Grès-Holgate.

Discipline

Aujourd'hui, j'ai eu l'idée de parler de la discipline. Les mots « discipline » et « disciple » viennent du mot latin signifiant « savoir ». C'est ainsi qu'un disciple est quelqu'un qui suit une discipline, quelqu'un qui veut vraiment savoir. Le désir de savoir est si fort qu'il donne une orientation à sa vie. C'est la compréhension bouddhique de la discipline comparée à la discipline militaire qui revient, en un sens, à ne pas savoir, à vous assurer que vous ne savez pas ce qui se passe, en vous empêchant de poser des questions ou de chercher. L'attitude bouddhiste concernant la discipline implique que vous voulez savoir non sur un plan idéaliste, mais d'un point de vue pratique, c'est, d'une certaine façon, la transformation d'un idéal en une voie pratique. Quand vous désirez vraiment comprendre la vie, il vous faut la saisir solidement, la maintenir bien établie et la considérer en toute clarté : c'est la vie telle que vous la vivez : votre conscience, vos réactions, vos réponses, vos perceptions, vos pensées. Tenez-les fermement devant vous et regardez-les bien. Alors, vous pourrez voir si elles sont valables ou utiles, de quoi il s'agit, et ce qu'il en résulte. La discipline, dans la pratique du Bouddhisme, a pour but de rendre la vie plus accessible à la réflexion. Lorsque nous tenons une chose fermement, nous pouvons la soumettre à la réflexion. C'est un peu comme tenir un miroir immobile. Si nous pensons constamment à nos pensées, si nous chérissons des opinions concernant nos sentiments et nos idées sur ce que devrait être la vie, il ne s'agit pas ici de réflexions. C'est plutôt créer davantage de cette matière que nous cherchons à comprendre. Ce n'est pas que nous soyons contre les pensées, les sensations et les impulsions, mais pour les comprendre, il nous faut les tenir

silencieusement et bien stables ; alors seulement nous pourrons les regarder et voir comment elles nous affectent. C'est l'essence de ce qu'est la discipline bouddhiste, et de ce que signifie la réflexion. Le Bouddhisme est un enseignement de réflexion. Il nous demande de réfléchir sur l'état du corps, sur la vieillesse, la maladie, la mort. Nous réfléchissons sur notre *kamma*. Nous réfléchissons sur la bonté du cœur. Ce sont des réflexions bouddhistes prouvant que nous gardons un mental stable, permettant à ces thèmes d'y entrer pour voir ce qui se passe. Nous gardons le mental sans passion en nous gardant de toute conclusion et de chercher un résultat. Quand nous prenons le corps comme objet de réflexion, nous gardons un mental tranquille et nous nous permettons de considérer les sensations du corps, le poids, la chaleur ou les énergies qui s'y manifestent. Nous pouvons aussi réfléchir sur le mental. Lorsque nous réfléchissons sur un enseignement, nous écoutons et contemplons ce qui se passe quand nous entendons cet enseignement. Nous n'écoutons pas pour y croire, ni pour être convaincus ou endoctrinés. Tout en écoutant, nous ne pensons pas : « Je ne vais pas accepter tout cela, vous ne pouvez me contraindre à y croire ! » C'est-à-dire, nous ne commençons pas à argumenter, mais nous nous efforçons de garder le mental stable pour laisser l'enseignement y pénétrer et voir ce qui arrive. Il peut y avoir compréhension ou non, nous pouvons donner notre approbation ou non. C'est à cela que sert la réflexion. L'une des disciplines fondamentales est celle qui nous permet d'être tranquilles sans vouloir trouver des réponses ni prouver quoi que ce soit. Ne pas avoir d'opinions exige un mental spirituellement discipliné. Cela pourrait s'appeler la discipline de l'Éveil, parce que, pour arriver à l'éveil, il nous faut être libre des opinions. L'illumination du Bouddha était basée sur le fait d'examiner les opinions et les préjugés qui accompagnent le chemin spirituel. Par exemple, nous pouvons supposer qu'il nous faut nous détacher du monde sensible, arrêter nos pensées et que, de cette manière, nous allons transcender le monde des sens. Ce sont des suppositions que nous nous faisons concernant le chemin spirituel si nous n'avons jamais appliqué une discipline de réflexion en utilisant nos pensées, nos sentiments et nos expériences sensorielles en tant qu'objets. Nous n'avons jamais vraiment réussi à les contempler tranquillement de sorte que toutes ces idées sont devenues des obstacles à notre pratique. Nous réagissons constamment à nos

expériences sensorielles qui nous séduisent ou, au contraire, que nous rejetons. Quand nous sommes en colère, nous cherchons ou à réprimer cette colère ou à l'utiliser. Mais nous ne réfléchissons jamais sur le phénomène lui-même. Tant que nos habitudes subconscientes ou conditionnées consistent à nous engager dans des pensées ou des expériences sensorielles, il ne nous reste aucune possibilité de contempler, de réfléchir. Donc, nous pensons que les choses doivent être écartées ou changées d'une façon ou d'une autre. Même l'idée de la méditation ou d'une discipline nous apparaît comme une annihilation, un refus, parce que nous n'avons pas la force intérieure d'être tranquille en ce qui concerne la vie telle qu'elle passe en nous. Nous avons toujours l'impression que si quelque chose coule nous risquons d'être annihilés ou, autrement il nous faut arrêter le courant. Mais la Voie du Milieu du Bouddha est une espèce de discipline plus subtile. Ce n'est pas une discipline de contrôle, c'est une discipline qui résulte du désir de connaître, de connaître vraiment en toute clarté. De quoi s'agit-il ici ? Qu'est-ce donc, le bonheur ? Qu'est-ce donc, le malheur ? Qu'est-ce donc, le plaisir ?

Avons-nous peur du plaisir ou de la douleur, de l'inconfort, du blâme ou du souci ? Le Bouddha a formulé un vaste champ de disciplines du soi étayé sur le désir de contrôler les choses : et, jusqu'à un certain point, cela peut s'avérer être une pratique habile. Tout d'abord, il nous faut cultiver le respect de soi-même et la force du mental en nous décidant à rejeter certaines choses, en y renonçant, en nous mettant dans des situations qui ne nous plaisent pas mais qui vont sans doute favoriser notre pratique. C'est souvent ce qui se passe dans les débuts. Il nous faut établir notre « indépendance ». Nous prenons la résolution de nous engager dans des retraites, et de nous vouer à des actes de compassion. La bénédiction d'une pratique de ce genre est de nous donner la possibilité de partir d'une discipline basée sur le contrôle pour nous diriger vers une discipline plus élevée, basée sur la compréhension, sur le désir de connaître ce qu'est la colère ou le désir, ou ce qu'est l'existence. Cela mène à la réflexion. Il faut toujours se rappeler que le Bouddha appelait ses enseignements le « *Dhamma-Vinaya* », *Vinaya* étant l'entraînement, parfois traduit par « discipline ». Cet entraînement n'est pas une activité en force. C'est une manière de cultiver une action adroite qui nous permettra de transformer notre

vie en une œuvre d'art. La calligraphie, l'ébénisterie et la poterie sont aussi des disciplines. Dans chacune de ces activités artistiques, il nous faut développer une certaine clarté et une capacité de travailler dans les limites de notre instrument, ce qui nous permettra de le connaître parfaitement bien, ce qui nous évitera de brouiller les lignes si nous écrivons, de fendre le bois que nous utilisons ou de briser l'argile si nous sommes potier. Le *Dhamma-Vinaya* est semblable. Il permet d'être clairement conscient de ce qui convient, de ce qui est correct et adroit et également conscient de ce qui est mal formé, d'un usage maladroit ou non juste du corps, de la parole ou du mental. Les monastères de forêt où la discipline est très développée et vécue à un très haut degré sont des endroits de très forte discipline, non seulement sur le plan moral, mais sur la façon dont les choses sont faites. Les choses sont accomplies selon des normes clairement définies. L'accent mis sur l'entraînement est tel qu'il nous faut être attentifs à chaque moment de la vie et l'utiliser au maximum. Nous utilisons des formes au cours de nos routines quotidiennes qui permettent de maintenir le mental stable et de contempler. Par exemple, quand nous nous prosternons, nous ne le faisons pas négligemment, ni inconsciemment, nous y mettons une certaine attention et nous observons : que se passe-t-il ? Qu'éprouvons-nous ? Alors, nous pouvons remarquer si nous y mettons une résistance ou de la mauvaise volonté, de l'impatience ou tout autre sentiment. En même temps, nous pouvons aussi reconnaître que ce que nous sentons n'a pas d'importance, que nos jugements, nos pensées et sensations ne sont que des expériences qui vont et viennent et que nous laissons se dérouler. Nous parvenons à ce point avantageux grâce à la discipline permettant à la vie de nous traverser et donc d'apprendre. Qu'est-ce que l'ennui ? Est-ce utile ou non ? Pouvons-nous agir à son encontre, y croyons-nous ou pensons-nous nous en libérer en rétablissant un sentiment de clarté et d'attention à ce que nous sommes en train de faire ? En ce qui me concerne, après quelques années de méditation, étudiant un peu, lisant un peu et pensant énormément, je n'avais vraiment rien dans quoi m'engager. C'était vivre comme un moine, mais même vivre comme un moine, dans la règle, n'était pas un engagement de tous les instants parce que, la plupart du temps, je ne faisais que rester assis. Ce dont j'avais besoin et que je trouvais très utile, c'était un entraînement consistant à faire les choses le mieux possible en

m'occupant des simples possessions qui étaient les miennes. Comme moine, j'avais à plier ma robe d'une certaine façon, je ne pouvais pas seulement l'ôter et la jeter par terre quand je rentrais dans ma cellule comme je faisais quand j'étais étudiant. En tant que moine, il me fallait plier ma robe autour de mes mains pour former un paquet bien net qu'il fallait placer d'une certaine manière, afin de le retrouver le lendemain au lever du soleil et aussi être conscient de l'heure qu'il était, aurore ou non. Je dois nettoyer ma cellule tous les jours, ou même n'importe quelle cellule parce qu'un moine ne possède pas une cellule à lui. Pour un moine, une cellule n'est qu'un logement, un endroit temporaire. Même si l'on y a passé dix ans, c'est toujours une nuit à la fois. Quand nous nous déplaçons ailleurs, nous avons une cellule pour une nuit, ou deux heures. Nous devons traiter chaque endroit où nous avons séjourné aussi bien : le tenir propre et en ordre sans penser : « Oh, c'est la maison de quelqu'un d'autre, il nettoiera pour moi ! ».

Je dois aussi m'occuper de mon bol à aumônes avant de recevoir la nourriture, le nettoyer en m'assurant qu'il n'y a aucune infime créature à l'intérieur. Ensuite, je dois recevoir la nourriture d'une certaine manière. Me placer afin de me trouver près des autres. Ensuite, quelqu'un met la nourriture, soit dans mes mains, soit dans le bol. Il me faut recevoir ce don en regardant le bol sans entamer la conversation, mais en tenant le bol bien stable tout en regardant à l'intérieur. C'est une action de grande attention. Quand j'ai terminé mon tour d'aumônes, il me faut vider la nourriture, la partager avec d'autres, manger ce qu'il me faut et immédiatement laver le bol, sans le laisser flotter dans l'évier pendant trois heures, le laver tout de suite avec soin, l'essuyer proprement et puis le ranger de façon qu'il ne soit pas sur une surface dure, ni dans un endroit d'où il pourrait tomber et se casser. Ce sont seulement là les petits côtés de la discipline d'un moine. Ils ne sont pas très difficiles ; ils sont même très beaux. J'ai remarqué que le fait de devoir mettre son attention sur des choses de ce genre signifie que je ne peux pas me laisser piéger par mon obscur mental personnel. S'entraîner de cette façon, être attentif aux circonstances qui m'entourent et, d'une certaine manière respecter les choses, signifie que je ne peux pas simplement rester perdu dans mes pensées, dans mes humeurs et mes sentiments. Il me faut rester conscient de ce qui se passe. C'est le chemin traditionnel,

le chemin du moine et c'est vraiment très utile. J'ai remarqué que cet entraînement mental aide à nous développer au-delà de l'entraînement lui-même. Une grande partie de la vie de notre société consiste à s'occuper de choses comme l'équipement, les machines, les voitures, la maison, les vêtements, etc. Les choses ont évidemment leur nature propre, leur manière personnelle de fonctionner et il nous faut apprendre comment elles marchent. Nous ne pouvons pas donner un coup de pied à une machine et espérer qu'elle se remette en mouvement. Si nous ne nous entraînons pas d'une façon ou d'une autre, nous risquons de casser des choses ou de mal nous en servir. Dans les monastères, nous avons toujours des activités où on entraîne les moines à utiliser les outils convenablement. Les gens ont tendance à s'en servir sans les nettoyer après usage, et sans les ranger. Ils les emploient mal parce qu'ils veulent les faire fonctionner sans vraiment comprendre leur fonctionnement. Nous ne voulons pas savoir qu'il y a une façon de tenir un outil avec gentillesse, ou qu'il faut attendre qu'il se chauffe, qu'il nous faut le tenir d'une certaine façon sinon il ne coupera pas correctement, ou que nous ne pouvons couper des clous avec une scie. S'il y a un clou dans le bois, il faut nous arrêter et enlever le clou. L'impatience de notre mental va dire : « Passe-moi la machine que je le défonce ! ». Et cela, naturellement, ne marche jamais. Nous finissons toujours par casser quelque chose ou par nous blesser. La discipline et la réflexion marchent ensemble de cette manière et peu à peu, c'est aussi le moyen de nettoyer le mental. Le mental peut se révéler attentif, soigneux, capable de donner et de se fixer sur le moment présent sans ajouter de pensées sur la façon dont les choses devraient être ou ne pas être. Tout ce remue-ménage s'arrête parce que nous n'avons pas cru en lui, nous ne nous sommes pas engagés en lui, nous ne l'avons pas combattu, ni pour l'adopter, ni pour le refuser. Nous avons gardé le mental fixé sur son objet du moment en laissant tout ce fatras nous traverser, jusqu'à ce que, finalement, il perde de son pouvoir de nous accrocher, de nous ligoter, de nous coller. Tel est le chemin vers la clarté, vers l'Éveil : discipline et réflexion — il y faut une certaine habileté !

Cet article, publié par Pra Buddha Bharata provient d'une causerie donnée à la Société Bouddhiste de Londres.

Traduit pour Le Refuge par Pierre Dupin.

La mort et l'amitié spirituelle

La pleine conscience de la mort – celle des événements mentaux qui se poursuit de moment en moment, ou celle qui marque la fin du processus vital du corps – a toujours été la partie centrale de l'entraînement spirituel. À travers la contemplation de la naissance et de la mort, nous nous rendons compte que rien ne peut être retenu et, tout à coup, notre vie se libère. Il n'y avait rien à gagner, rien à prouver, rien à rater... aucun échec. La vie ne s'approprie pas. C'est l'ultime présent, gratuit ! Ce qui ne veut pas dire que la vie soit dénuée de sens ou un jouet sans valeur ; mais qu'elle est miraculeuse et comme telle, doit être appréhendée avec clarté, avec précaution.

Ceci est la base qui permet de se familiariser avec la naissance et la mort en nous-mêmes ou à travers les autres.

L'amitié spirituelle nous aide à appréhender la naissance et la mort comme un processus ininterrompu et résulte de cette démarche. Cela nous procure une aide psychologique et émotionnelle pour gérer et accepter le processus du « lâcher-prise ».

Même si nous savons que le lâcher-prise est essentiel, très peu de gens peuvent le pratiquer et peuvent permettre à leur identité de « changer de registre » sans une présence encourageante et compassionnelle.

Ainsi, dans le même temps que l'entraînement à la pleine conscience, la Tradition bouddhiste considère la présence du Maître spirituel comme un élément précieux – spécialement à la fin de la vie corporelle.

Comme nous lâchons prise de nous-mêmes, le résultat naturel est de partager le miracle de la vie avec les autres. La seule façon d'honorer et de vivre en harmonie avec le présent qu'est la vie c'est de s'abandonner nous-mêmes instant après instant. C'est dans cet abandon qu'est la source régénérante de l'amitié spirituelle qui nous accompagne vers la libération.

Traduit par Raphaël Liogier.

Le *Kamma* de la méditation - Clarté vitale -

La méditation est une profonde activité de transformation. Cela peut paraître étrange, car la méditation se présente souvent comme une position assise en toute tranquillité – et en silence. En ce qui concerne une activité quelconque... cela se borne apparemment à quelques actions qui semblent sans importance, comme porter son attention sur les sensations liées à la respiration, ou sur les pensées qui se déroulent dans le mental. La méditation ne semble pas être un processus très significatif. Des gens peuvent demander : « Que sommes-nous supposés faire quand nous sommes assis ? Qu'est-ce que je dois faire de mon mental pour l'améliorer ? À quoi faut-il penser ? » Mais, ce qui caractérise la méditation est le fait que c'est un processus de modération de l'énergie en calmant l'attention, ce qui lui permet d'être plus réceptive, plus ouverte. Une action importante dans la méditation consiste à soigner notre « énergie de faire » afin que la volition ne soit pas agitée, ni indocile, angoissée ou violente, mais devienne claire et tranquille et entièrement attentive au moment présent. Ainsi, plus nous arrivons à modérer notre énergie de cette manière, plus nous arrivons à un résultat brillant, à la confiance et à la clarté ; et plus ces qualités du mental se font jour en nous-mêmes, moins nous nous sentons obtus, agités et confus. Alors, l'agitation, le souci et les tentations de nous distraire disparaissent. Par conséquent, en plus d'un bien-être immédiat et d'une plus grande clarté, la méditation apporte d'autres bienfaits importants dans notre vie : nous apprécions la valeur de la tranquillité et de la simplicité, ce qui nous encourage à laisser les choses se faire. Cela représente un changement important de perspective.

La fonction première de la méditation est une sorte de remède. On l'appelle « calmant » (*samatha*) : l'installation et le confort des énergies corporelles et mentales. La seconde fonction est la vue profonde (*vipassanā*) qui est plutôt une manière de regarder dans le corps et le mental devenus calmes et de voir ce qu'ils sont réellement. Les deux fonctions marchent ensemble : quand vous vous calmez, votre regard devient plus clair et comme vous voyez les choses plus clairement, l'agitation diminue ainsi que la confusion et les « choses à régler ». Et au moment où les deux processus prennent fin, le *kamma* cesse : l'expérience de nos forces intérieures – nos sensations et nos humeurs, nos attitudes et les souvenirs qui nous font vivre – peut trouver un endroit de résolution. L'agitation et la confusion peuvent s'arrêter.

Formation de « schémas »

Nous pouvons élargir la pratique de la méditation en agrandissant la conscience du corps quand il est assis, en marche, debout ou couché et également dans l'acte continu d'inspirer et d'expirer. Nous nous occupons ainsi des réalités fondamentales de la vie du corps. Cela nous donne l'opportunité de mettre de côté des questions plus personnelles, spécifiques ou d'actualité et de nous pencher sur quelque chose qui nous accompagne toute notre vie.

Ce qui devient clair, c'est à quel point notre système de vie est dynamique : les sensations corporelles palpitent et changent et les énergies s'élèvent et coulent. Les humeurs oscillent, les pensées courent et étincellent en souvenirs, plans pour l'avenir... alors, l'écran du mental peut s'embrumer pendant un certain temps. Nous possédons un schéma physique et un schéma psychologique qui nous disent qui nous sommes, comment et où nous sommes d'un moment à l'autre : mais en réalité, le processus est fluide.

Ce qui est attaché ensemble comme « mon corps » et « mon mental » est en réalité un mouvement dynamique de sensations, d'humeur et d'impulsions qui ralentissent, accélèrent et changent sans arrêt. Ces mouvements agissent mutuellement les uns sur les autres, les humeurs mentales émettent des éclairs et même des chocs dans le système d'énergies corporelles et vice-versa. Parfois, un mouvement d'irritation ou de peur, peut causer une crispation, ou le sentiment d'avoir beaucoup de choses à faire engendre un tourbillon qui « me met hors de moi ». Et,

bien que ces sensations semblent être « moi », elles n'ont aucune substance durable. La substantialité est ici seulement produite par le jeu confus des énergies physiques et mentales, comme un disque apparemment solide créé par les lames d'un ventilateur en marche.

La dynamique des pulsions qui sous-tendent nos comportements et les tendances qui en résultent sont appelées *saṃkhāra* « formations ou schémas ». Le schéma est actif quand l'intention – le désir de faire – constitue le résultat de ce processus. Une fois établis, ces schémas deviennent la norme. Pour employer une analogie, si vous nettoyez un chemin dans un sous-bois, il y a l'impulsion et l'action qui font apparaître le chemin ; ensuite ce chemin devient un « schéma » dont la tendance consiste à encourager les autres à emprunter ce chemin. L'eau descend une pente et crée une vallée – c'est comparable au modèle actif. La vallée est un « schéma » qui va attirer d'autres ruisseaux plus petits. De même, dans la vie, résultant de nos attitudes ou de nos déviations, notre système de pensée et d'action suit un chemin habituel. Si nous avons toujours réagi d'une certaine manière – disons face à des chiens ou à la foule, ou encore, quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons une « impression » s'installe que « j'ai ces attitudes et ces comportements, je suis comme ça ». C'est très significatif parce que le schéma devient un aspect d'identité, la norme qui va déterminer l'attitude consistant à penser « c'est ma position que je ne veux pas changer » ! Ainsi, le résultat devient la base des actions futures. C'est ainsi que le schéma (*saṃkhāra*) est le moyen qui permet les actions (*kamma*) et les effets (*vipāka*) qui nous caractérisent : « Ceci est moi, c'est ma façon, je m'y tiens ».

Dans la méditation, les schémas deviennent plus clairs. Comme on stabilise l'énergie, il y a moins de confusion. Ainsi, quand vous vous concentrez sur un simple objet stable, les forces et les faiblesses du schéma actif apparaissent. La plus grande partie de ce qui se passe n'est pas dans l'objet de méditation, mais dans les énergies du mental qui médite. C'est là que l'agitation, l'intérêt ou la pesanteur du mental se font jour. Si ces empêchements sont éclaircis, le mental s'apaise. Néanmoins, c'est un processus qui s'approfondit : quelques-unes des forces qui amènent ces schémas sont latentes plus qu'actives et sont plutôt comme des graines dans un sol bien sec ; elles ne germent que lorsque la pluie tombe. Quand notre système intérieur est chaud et ensoleillé, il peut nous sembler que nous n'avons aucun penchant pour la

mauvaise volonté ou le désir des sens, mais il se peut très bien que ces tendances soient dormantes. Par conséquent, pour que la méditation apporte un bénéfice réel, nous devons l'entreprendre comme une opération du mental, pour exposer et résoudre des schémas, qu'il pleuve ou qu'il fasse soleil...

Il y a trois canaux pour ces schémas actifs ou aboutissants. Celui pour le *kamma* mental ou émotif est *citta-saṃkhāra*, il se réfère à *citta* notre sens affectif qui expérimente la signification et les sentiments et amène des réponses et des attitudes. À cause de *citta*, parce que nous sommes sensibles, nous interprétons et déduisons du sens. Nous sommes émus en termes de bonheur ou de tristesse. Alors, de la joie ou de la déception (etc.) qui nous ont émus, des objectifs plus délibérés se forment – nous décidons d'agir sur une pensée ou une impulsion. Tout ceci revient à former des schémas. Leur fonction la plus délibérée se produit quand les choses commencent à bouger : nous décidons, nous sommes impliqués, nous agissons – ainsi, nous produisons du nouveau *kamma*, et des schémas qui en découlent –, nous favorisons et développons des goûts qui deviennent « mon style, mes attitudes, ma manière de prendre les choses ».

La nature habituelle de ce genre de schéma signifie que nous regardons les situations en termes génériques et répondons de façon standardisée. Alors, il apparaît que « cela me fait toujours sentir de cette manière ».

C'est vraiment ainsi que je me sens, n'est-ce pas ? Le sens du moi arrive très fortement quand nos sentiments sont déclenchés. Nous ne remarquons pas ni ne pénétrons le déclenchement qui nous pousse vers quelque chose qui est parfois douloureux, parfois agréable, mais, en général, sur un territoire émotionnel familier. C'est ainsi que nous pouvons être soumis au contrôle ou même à la domination de nos humeurs et de nos pulsions. Il y a une confusion, une accélération, une réaction si quelqu'un a dit ou fait quelque chose que je ne comprends pas vraiment. Ce fait de n'avoir pas compris (*avijjā*) est en soi une force dynamique : elle ignore ou obscurcit pendant qu'elle fonctionne, et là se trouve la tendance latente de l'ignorance. C'est le schéma le plus fondamental de nos souffrances et de notre stress.

Le processus de l'ignorance est particulièrement aveuglant quand il soutient des perceptions faussées concernant les autres personnes :

« Comment devrais-je me conduire ? », « Le problème avec les femmes est... ». Alors, cela devient « Le problème pour moi est... ». Même si notre réaction émotionnelle est de mettre nos émotions de côté : « cela n'a pas d'importance », cela aussi est *citta saṃkhāra*. Ou bien on est ravi en affirmant la base émotive : « c'est vrai, c'est réel » ou bien on cherche à calmer le jeu. Tout cela est du *kamma* mental. Il peut être bon, mauvais ou moyen, mais il forme un point de référence mental par des résonances momentanées. Quand les réponses sont basées sur des hypothèses et non sur des investigations, elles sont la marque de l'ignorance.

Le schéma pour le *kamma* verbal est *vacī-saṃkhāra* qui engendre les pensées. Il y a dans cette dynamique, deux aspects : l'intellect examine un objet, puis formule un concept pour le nommer, c'est *vitakka*. En même temps, il vérifie si ce concept correspond vraiment à l'objet, il le raffine, il l'évalue, créant ainsi de nouveaux concepts. C'est l'évaluation, *vicāra*. Tout ce mécanisme est propulsé par une volonté de définir, de clarifier et de planifier. Ces résidus signifient que le mental est souvent surchargé de mouvements d'évaluation, de conception, de planification et de réflexion... nous pouvons être un penseur impénitent ou même angoissé, ou quelqu'un qui aime penser, qui aime la possibilité de fabriquer des idées. Ou notre pensée peut se développer par à-coups, confuse et irrégulière, sans confort, occupée à se demander comment s'arrêter. Nous pouvons être agités, absorbés par notre bavardage intérieur sans voir les choses en face, telles qu'elles sont. Ainsi, les formes verbales et leur dynamisme affectent le mental : nous sommes contents de nos pensées qui nous fascinent ou nous dépriment, et de notre capacité de penser. C'est ainsi que le *kamma* verbal nourrit le *kamma* mental et devient une source d'actions.

Pour finir, le schéma pour le *kamma* corporel est *kāya-saṃkhāra*, le schéma de l'énergie corporelle qui s'appuie sur l'inspiration et l'expiration comme condition de base nécessaire. À cause de la respiration, le corps, tout à son énergie (ou au repos), est un processus dynamique. Et sa vitalité (ou son manque de vitalité) nous enchante (ou nous déçoit). Ainsi, tout cela affecte *citta*, le mental affectif.

C'est ainsi que tout cela revient au *citta-saṃkhāra* en tant que générateur de *kamma* nouveau, celui qui interprète l'expérience comme « moi » et « le mien ». Par-dessus tout, c'est avec ce schéma que nous devons travailler le plus dans la méditation. Avec *samatha*, nous calmons

et affermissons le cœur – processus soutenu d'un côté en clarifiant et en dirigeant la faculté de penser, et d'un autre côté en vivifiant et en consolidant l'énergie corporelle. Quand nous soignons ces schémas, nous les contemplons avec la vue pénétrante : ce processus mental quand je le considère comme moi-même ou mien, cela me mène-t-il à la tension ou au stress ? Et comment cela est-il ressenti comme mine ? Parce que cette vue du moi est ce à partir de quoi nous agissons ; c'est la base du *kamma*, et les résidus qui en résultent vont déterminer notre vie.

Travailler avec les schémas pendant la méditation

Le mental affectif contient un potentiel important en termes d'attitudes et d'attention. C'est pourquoi il est important d'avoir la juste qualité de cœur pendant la pratique de la méditation. La vie quotidienne peut être pleine de tensions et s'asseoir et attendre des résultats de cette assise est un défi. Comme la méditation demande de se concentrer sur une partie du corps, cela peut paraître si sec, si ennuyeux qu'il vous faut vous y forcer par un sens du devoir qui finit par vous rendre crispé et tendu. Si vous êtes empli de ces affects, il n'y aura pas d'épanouissement et vous cesserez de méditer parce que bien que vous sentiez qu'il faudrait le faire et que : « je devrais en tirer quelque chose, ce que je n'arrive pas à faire... qu'est-ce qu'il y a qui ne va pas chez moi, je n'arrive pas à méditer... » Et cela affecte notre bonne volonté et nous hésitons ou supprimons carrément la pratique.

Bien que la méditation implique *citta*, elle doit impliquer aussi les attitudes, les significations et les humeurs. C'est pourquoi l'attitude initiale est importante : il est temps d'approcher votre expérience avec bienveillance. Prenez le temps de remarquer la sensation d'espace autour du corps ; prenez le temps de vous y installer et d'y rester assis. Arrangez-vous pour n'être rien de spécial, pour n'avoir rien à développer ni à régler en ce moment. Prenez le temps d'être présent et d'approfondir des attitudes simples où vous souhaitez le bien de tout le monde : « Puissé-je aller bien ! Puissent les autres aller bien » !

Tout cela influence le fonctionnement de la pensée. Et lorsque l'habitude volitionnelle de votre vie de travail demande de vous presser pour faire ce qu'il faut pour obtenir des résultats, sortir de cette habitude revient surtout à la remplacer en vous accordant tout le temps du monde pour vous adapter simplement et calmement aux schémas des sensations

corporelles, ou à la façon dont vous êtes conscient de votre corps assis à cet endroit.

Je recommande cette approche parce que, pour beaucoup de gens, l'énergie intentionnelle, particulièrement par le mental pensant, est tout à fait excessive. Notre mental court en tous sens et il en résulte une certaine angoisse pour le calmer. C'est une attitude générale envers la vie : « La vie est un combat. Il vous faut travailler dur. Il vous faut la mériter... Vous devez faire de votre mieux... Soyez dans le monde et faites le travailler pour vous... » Des notions de ce genre donnent le sentiment d'être toujours pressé, bousculé. C'est tout à fait la mentalité du monde moderne.

Nous trouvons difficile de rester attentif à notre corps et à notre mental sans essayer très vite d'améliorer les choses. C'est pourquoi de nombreuses personnes quand elles essaient de méditer font tout d'abord un mouvement de balançoire en s'élançant d'abord très fort pour ensuite se trouver fatiguées et retomber très bas ; d'abord, elles se tendent, puis se relâchent. Mais, si nous sommes trop tendus, rien n'est clair et si nous sommes trop relâchés, nous ne clarifions rien non plus. La meilleure façon est quelque part au milieu, le « Chemin du Milieu » de l'attention. Ainsi, nous vérifions nos attitudes et notre volonté. Nous allons de « il faut que je fasse bien » à « prenons seulement les choses une à la fois ». Nous ajustons notre attention de façon à rendre le mental efficace, fluide, intéressé — même enjoué. C'est un entraînement pour le cœur. Ainsi, nous relierons la concentration au cœur : « quoiqu'il arrive, je souhaite pouvoir m'y stabiliser et m'y appuyer ».

Quand nous travaillons dans la méditation à partir de schémas verbaux et mentaux, nous entraînons le mental à être conscient de la manière dont nous pensons et de ce qui en résulte. Nous entraînons le mental à faire ce qui est important et suffisant : c'est-à-dire aider l'attention à déconstruire la complexité de la pensée spéculative ou analytique. Ainsi, on remarque seulement « ceci est inspirer », « ceci est expirer », « ceci est marcher ». Et on réalise que « cette sensation est douce », « cette respiration est longue ». Il ne faut pas toujours utiliser une remarque verbale, mais au moins éveiller notre attention, comme si nous définissions ce que nous expérimentons sur le moment : le corps est ceci,

il sent de cette façon, nous sentons sa chaleur, sa solidité, les pressions qui s'y produisent, etc.

Travailler avec *kāya-saṃkhāra* signifie se référer à l'énergie corporelle. Nous pouvons sentir notre corps bien rechargé, heureux de son éclat et de sa vigueur, ou, au contraire, nous sentir fatigués de sa mollesse et de ses déséquilibres, de ses changements hormonaux, de ses énergies sexuelles et de toutes ces choses qui produisent la sensation d'être dans ce corps. La manière dont ce corps est directement expérimenté et la manière dont je me sens moi-même dans ce corps, tout cela est du domaine de *kāya-saṃkhāra*. C'est l'expérience toute entière formatrice, active, impulsive du corps, ce n'est pas une chose que nous pouvons voir avec les yeux ; ce n'est pas la chair et les os. Ainsi, au lieu de nous attacher à son apparence extérieure, nous nous branchons sur ses schémas – pressions du corps, ses élans, son poids et sa chaleur. La plupart d'entre nous peuvent bénéficier de l'effet stabilisant de sentir le corps de cette façon élémentaire. Cela nous aide à prendre conscience des dynamismes de l'incarnation et à solliciter sa sensibilité.

Ainsi, dans la position assise de la méditation, il est bon de prendre le temps de stabiliser le corps, bien l'installer, bien savoir comment il s'assied, le redresser, et relâcher ce qui est tendu. Il y a là une harmonisation générale, n'est-ce pas ? S'asseoir, marcher, être debout – cela peut prendre un certain temps pour trouver un bon équilibre à cause des restes de mauvaises positions ou des tensions du corps. Cependant, référez-vous à ces deux bases : tout d'abord la colonne vertébrale – essayez de vous asseoir, de rester debout et de marcher avec la colonne vertébrale bien droite, depuis le sommet de la tête jusqu'en bas, comme si vous étiez suspendu. Cherchez un équilibre qui produit le moins possible de stress. Ensuite, laissez votre corps sentir l'espace qui l'entoure – cela aide à détendre le devant du corps.

Si les choses se « détériorent », continuez à revenir à ces points de référence importants.

Relation entre le corps, la parole et le mental

Il est bon de donner un sens à la façon dont nous maintenons le corps. Bien que le *kamma* soit réellement produit par *Citta*, c'est par ses attitudes et ses émotions que le corps fabrique l'énergie pour cela. Il est difficile de garder une méditation heureuse si votre énergie corporelle

est hors jeu. Il est également difficile d'être troublé si l'énergie de votre corps se sent détendue et brillante ; la dépression ne traîne pas. Alors que, si votre énergie corporelle se sent grise, mollissante et irrégulière, très vite elle mène à une situation de dépression et d'apathie. Si votre énergie corporelle est vive et active, à ce moment votre cœur se sent tout léger ; ainsi, le corps et le mental sont très liés.

D'autre part, si votre cœur est passionné et plein de force, votre corps reçoit le signal de produire plus d'énergie, alors le système nerveux commence à s'échauffer. Le corps reçoit un signal de *citta* – plus d'énergie, encore plus d'énergie – et vous devenez tendu, prêt pour une « action de combat ». Remarquez seulement combien d'énergie nerveuse vous pouvez utiliser quand vous êtes troublé par l'environnement. Remarquez à quel point cela peut-être épuisant. Entraînez-vous à trouver un bon équilibre entre résolution et accord, ce qui veut dire ne pas soutenir des idées ou des impératifs tels que vous ne pourriez les tenir sur un plan de capacité énergétique. Rester assis jusqu'à ce que vous réalisiez l'illumination totale a plus de chances de vous provoquer une rupture des ligaments des genoux et de vous créer des conflits entre pensées et humeurs que de vous apporter le résultat espéré !

Cependant, nous pouvons calmer le mental affectif en le reliant aux simples rythmes de la respiration. Nous pouvons lui donner une place réconfortante et intime de telle sorte qu'il n'a pas besoin de s'agiter en tous sens. Nous pouvons respirer nos humeurs et découvrir où elles se trouvent dans le corps – dans la poitrine serrée, dans le diaphragme raidi, ou dans la gorge fermée... Placer l'attention sur ces endroits, comme si on les massait, donner à *citta* un espace agréable où s'installer et où il peut s'activer adroitement et se trouver satisfait. Ainsi, l'interconnexion fonctionne de manière positive et vous pouvez vider les tensions du cœur en les contenant dans le flux des processus corporels. Tenir le corps de cette façon est un *kamma* adroit parce que, lorsque nous sommes en contact avec les énergies et les rythmes du corps, le système nerveux tout entier se trouve bien accordé et massé par un contact simple et régulier.

Le modèle verbal et le modèle corporel sont également liés. Le Bouddha a dit que, à trop penser on fatigue le corps et cela affecte le système nerveux. (Notre idée que le corps est fait de chair et d'os n'a pas beaucoup de sens.) Souvent les gens sont confus par excès de verbalisation – le travail de bureau peut-être épuisant et si l'on n'arrive

pas à ajuster l'énergie sur une fréquence plus basse, tout le système s'épuise en crises de nerfs. C'est un mauvais *kamma*, non par de mauvaises intentions délibérées, mais par le fait de négliger le système qui régit notre vie. Pourtant, si vous pensez qu'il faut arrêter de penser, vous combattez ! Mais si vous remarquez les effets produits par la pensée, vous commencerez à faire machine arrière... et si vous amenez cet espace ainsi gagné à agir sur les tendances émotionnelles en dessous de la pensée, l'empathie et la clarté se développent. Alors, les pensées et les humeurs trouvent leur résolution et cela produit un effet énergétique ; le mental se calme d'une façon merveilleuse.

Ainsi, dans la méditation, il peut y avoir des mouvements énergétiques subtils ; parfois ce sont des diminutions de tensions. Vous videz les pensées dans le cœur et vous videz le cœur dans le corps et en respirant vous videz le corps – ses tensions, son rayonnement et ses sensibilités – dans l'espace autour de vous. Mais ce « lâcher » n'est pas un épuisement, mais une ouverture des énergies du corps et du mental sur une vastitude réceptrice. Et avec tout cela, pour maintenir l'équilibre, il vous faut un bon centre bien solide qui ne soit pas tendu. C'est ce que la respiration consciente procure.

La respiration pendant la méditation

Pendant la pratique de la conscience de la respiration (anaplastie), vous passez par tous les schémas pour réaliser la liberté, ce que nous pourrions appeler le « sans-schéma ». Les schémas du mental, de la parole et du corps sont tous utilisés dans le processus de la méditation. C'est-à-dire que quand vous vous installez dans la position assise, vous modérez votre capacité de parole en mettant votre attention sur l'inspiration et l'expiration, pour être clair et pour vous y tenir solidement pendant toute une inspiration et pendant toute une expiration – cela a un effet certain sur le mental pensant. Je peux penser beaucoup, beaucoup de choses pendant une inspiration. Mais, rester vraiment sur une inspiration et ne faire que cela, c'est un entraînement pour calmer et tranquilliser le mental pensant. Alors, comment faisons-nous cela ? Nous pouvons utiliser un mantra comme « Bouddho » en pensant « Boud » en inspirant et en laissant le son de cette syllabe s'étendre tout le long du processus corporel. Puis, la même chose avec « dho » à l'expiration. Ou nous pouvons avoir une pensée en

nous demandant : « comment puis-je savoir que je respire ? » Et alors, évaluer l'expérience de la respiration telle qu'elle se produit réellement. Nous pouvons garder ce sens d'investigation focalisée. Cela ne demande pas beaucoup de réflexion, mais une pensée pleine. Nous sommes sérieusement en train de considérer quelque chose, en train de l'écouter, de l'attraper. Où est-ce maintenant ? C'est dans la poitrine, quelque chose qui gonfle, qui serre et disparaît. En faisant cela, nous sommes réellement avec ce qui se passe et l'enregistrons. C'est du *kamma* adroitement conçu parce que cela clarifie le mental, mais aussi le calme. Si vous faites cela, vous ne pensez pas à d'autres choses. Cela amène à un arrêt, non par annihilation, mais par un phénomène d'accord.

L'entraînement consiste à être simple. Donnez-vous le temps qu'il faut pour arriver réellement à la simplicité. Rien que cela renverse les mouvements habituels de la vie. Et, si vous perdez l'objectif, n'en faites pas un problème. Cela pourrait retourner vers une autre habitude de *citta*. Ainsi, si vous ne faites jamais plus que remarquer que vous vous êtes égaré, et à ce moment vous demander simplement : « qu'est-ce qui se passe avec la respiration maintenant ?... » et attraper la moindre sensation qui se présente avec la respiration – c'est bien. Vous déplacez probablement d'énormes résidus, juste en faisant cela. En devenant plus léger et plus simple, le reste de la pratique suit.

En fait, le Bouddha ne commence pas avec tout un ensemble de raffinements. Par exemple, en ce qui concerne la respiration, il dit simplement : « soyez conscient de votre inspiration et de votre expiration ». Il ne dit rien sur l'endroit où fixer votre attention. Il nous encourage seulement à être conscient de l'inspiration et de l'expiration et du rythme. Pour moi, c'est très intéressant parce que le rythme agit sur le cœur. Tous les musiciens savent cela ainsi que les mères de famille qui bercent leur bébé. Si la concentration est tendue, essayez seulement de recevoir le rythme – le léger gonflement de la poitrine, le tour de la taille qui se contracte et se relâche ou le léger mouvement du ventre, quelque chose qui revient régulièrement et que l'on remarque facilement. Soyez seulement conscient du corps comme du schéma des sensations régulières qui apparaissent avec la respiration.

Mon expérience me dit qu'il y a différentes formes de schémas corporels que l'on peut éprouver en inspirant et en expirant. Tout d'abord, on peut ressentir l'aspect purement physique de la respiration, par exemple le

gonflement régulier de la poitrine ou de l'abdomen, la contraction et la détente de la peau. Puis, on peut sentir le passage de l'air dans le nez et dans le fond de la gorge. Troisièmement, il y a l'effet énergétique : quand vous inspirez, vous éprouvez un effet stimulant, quand vous expirez, vous sentez un effet calmant. Ce sont trois niveaux de l'expérience de la respiration.

Je mets l'accent sur l'effet énergétique parce que c'est dans ce domaine que vous éprouvez l'extase (*pīti*) et le bonheur (*sukha*) qui vous emmènent plus profondément. C'est cette énergie qui résonne dans le mental et quand vous vous trouvez dans le bonheur, le mental est satisfait et bien installé. C'est le *Samādhi* – généralement mal traduit par « concentration ». Cependant cet aspect de la respiration peut-être négligé parce que nous concevons notre corps et sa respiration d'une façon purement matérielle ; inspirez, les poumons se remplissent puis expirez, ils se vident. C'est cela respirer ! Nous avons tendance à nous bloquer là-dessus et à nous concentrer sur quelque chose où l'énergie n'est pas apparente ; ainsi, l'extase et le *samādhi* sont difficiles à trouver. Mais, si nous nous contentons de mettre le concept du corps de côté en demandant : « comment est-ce que je sens mon corps en ce moment ? », nous pouvons peut-être sentir le corps d'une façon plus dynamique. Nous pourrions trouver qu'il y a toutes sortes de tremblements, de surgissements, de fourmillements et de palpitations qui se manifestent. Aussi, le corps est très intelligent, il semble savoir ce qu'il faut faire. Quand il se sent tendu, si le mental « s'enlève du milieu », il se relâche. Quand il a besoin d'inspirer, il le fait. Il n'expire jamais quand il a besoin d'inspirer ! Il ne mélange jamais les deux ! Ainsi, nous avons un système intelligent qui va se régénérer lui-même. Tout ce processus est le schéma corporel et la respiration est juste en son centre comme une expérience énergétique.

Alors, nous pouvons raffiner le processus en accordant le mental conceptuel avec toute la longueur de la respiration... qui nous relie avec la détente et la tranquillité de la fin de l'expiration ; et avec la plénitude complète et le calme de la fin de l'inspiration. Cette solidité, cette arrivée à la tranquillité, est un aspect de l'énergie corporelle que nous ratons au cours de notre façon animée et dynamique de vivre. Et, avec cette pleine tranquillité, vient un effet somatique et émotif. On se sent profondément relaxé, rafraîchi, tendre en profondeur, avec le sentiment d'être accompli. C'est le commencement de l'extase et du bien-être.

C'est une sensation d'être dans le courant. Ce n'est pas seulement que vous agissez bien, mais que de bonnes choses vous adviennent – et qu'au moment où vous en devenez conscient, votre *citta* et votre corps se calment, la respiration se fait plus douce et tous les effets combinés emplissent tout le système. Le mental pensant, le coeur et le corps se réunissent, ils commencent à être unis. C'est ce qui est signifié par « concentration » (*samādhi*), le brillant résultat de la méditation.

Le *samādhi* comme *kamma*

Avec la méditation sur la respiration, vous pouvez vous accorder avec la sensation d'être touché par la respiration – le sens tactile – plutôt que la pensée ou le sens visuel qui dominent habituellement notre vie. Le sens tactile est instinctif, il peut dépasser le processus de la pensée ; nous pouvons nous rappeler comment nous avons laissé tomber un plat brûlant avant même de savoir qu'il était brûlant, ou comment nous avons sauté pour éviter un danger avant d'avoir réalisé qu'il était là. Le corps s'occupe de la survie physique, c'est pourquoi il ne peut pas toujours attendre que le cerveau émette une réponse. Ainsi, le sens tactile est hautement sensible et réactif, agissant de façon non verbale. Et c'est intime : quand je touche quelque chose, cette chose me touche... ainsi, il doit y avoir un fond de confiance. Le processus infaillible de l'inspiration et de l'expiration est à peu près le plus sûr que l'on puisse trouver dans cette vie, il soutient cette attitude de confiance. Quand on a confiance, on se relaxe. D'où, se trouver dans la respiration = sensibilité et relaxation – Brillant *Kamma*.

Si vous maintenez la conscience de l'impression tactile de la respiration avec cette sensibilité, la concentration méditative, le *samādhi* apparaît. Le *samādhi* est beaucoup plus que la concentration que nous pourrions développer en travaillant sur des problèmes ou en nous absorbant dans des divertissements passionnants. Ces occupations fonctionnent plutôt en noyant l'attention qu'en l'entraînant. On ne développe pas beaucoup d'habileté à ressentir et à gérer nos schémas en regardant la coupe du monde !

Évidemment, comme le *samādhi* est le résultat du *kamma*, il dépend de l'espèce de volonté ou d'intention que vous y mettez. Si le mental n'est pas intéressé ou s'il n'est pas assez résolu, il peut être lié avec et résulter en une intention non concentrée – alors il doute et erre sans objectif. Si

l'intention est trop forte et impatiente, alors le mental manque de réceptivité et n'a plus la capacité d'apprécier et de se réjouir. Par conséquent, il n'y a pas l'élan nécessaire pour rafraîchir et calmer le mental. Ainsi, la façon dont les facteurs du *samādhi* sont en jeu est quelque chose qu'il ne faut pas oublier.

D'abord, concevoir et évaluer tout cela va créer une référence pour la respiration et donner le schéma de ce qu'elle doit être. On amorce et guide la respiration avec une suggestion appropriée telle que « Comment sais-je que je respire ? », « Comment cela marche-t-il en ce moment ? ». Puis, on peut chercher des effets plus subtils : la durée de la respiration, le point d'impact et les résonances en termes de sensations. Vous pouvez utiliser votre pensée pour diriger l'attention sur la manière dont les schémas se combinent : quand une volée de pensées s'élève, plutôt que d'y penser, demandez-vous « Comment est-ce venu dans mon corps ? », ou « Comment est-ce en mon cœur ? » Penser amène en général une certaine tension dans le champ de l'énergie corporelle ; elle peut paraître plus chargée ou plus dure. Il peut se produire une augmentation de l'énergie dans les épaules, les mains ou le visage. Il peut y avoir une légère contraction du diaphragme – mais alors, « où est la respiration en ce moment ? ». Cela aussi va être affecté ; souvent son amplitude va se réduire. « Alors, si j'attendais la prochaine expiration en la laissant passer dans tout le corps ? » Faisons cela.

Également, avec le cœur : la pensée crée un tourbillon et une agitation ; mais plutôt que réagir au contenu de la pensée, sentez la vivacité, l'urgence, le bouillonnement, qui se déroulent : « quel est le sens émotif de tout cela ? ». Parfois, il y a l'angoisse ou l'urgence de faire quelque chose, ou il pourrait y avoir l'impression d'une blessure sous la plainte des pensées ; ou l'étourdissant tournoiement qui accompagne toute idée importante – qu'il me semble avoir en grand nombre quand j'essaye de méditer !

Puis, quel est l'effet de tout cela ? Mais, plutôt qu'analyser les choses et vous gronder vous-même pour vous être dispersé encore une fois et « combien de fois... » dites-vous : « puissé-je être bien dans mon cœur ». Puis : « pourquoi ne pas suivre la respiration maintenant ? ». Si la pensée est simple et attentive, elle éclaire l'attention et l'amène au bien-être subtil qui est le calme du corps et du mental. C'est l'extase et la tranquillité, la seconde paire des facteurs du *samādhi*. Ces facteurs de bien-être sortent alors le mental de la convoitise et de

la critique, de la somnolence, de l'inquiétude ou du doute. Ils chassent les empêchements en travaillant sur les énergies de la tension, les irrégularités, l'engourdissement qui amènent la mauvaise volonté, le doute, l'agitation et les désirs. Tels sont leurs principaux objectifs et leur effet médicinal.

La concentration en un seul point (*ekaggatā*) est le dernier des facteurs à se produire. C'est le résultat de l'utilisation du mental lorsqu'il est dirigé vers l'extase et la tranquillité qui sont prédominantes dans le domaine de l'énergie corporelle quand le système n'est pas dérangé par les empêchements et les distractions. Au commencement, malgré le terme « concentré en un seul point », cela se produit quand on considère « tout » le champ de l'énergie corporelle. En général, l'attention se fixe sur un endroit du corps, disons le fond du passage nasal ou le diaphragme ou partout où on se sent confortable — là où les déséquilibres, les tensions ou la mollesse de l'énergie corporelle disparaissent. Mais lorsque le centrage se produit avec l'extase, plutôt qu'une prise serrée, il se produit un effet rayonnant et l'énergie respiratoire remplit tout le corps. Les côtés durs et la raideur se dissolvent et le corps est ressenti davantage comme un « champ d'énergie ». Le bien-être stabilise alors l'attention pour contrecarrer tout vertige ou toute appréhension. Il en résulte que l'on se sent soutenu par une énergie de fond. Quand tout cela se développe en un effet durable, c'est l'absorption (*jhana*), le résultat adroit de *samādhi*.

La fin du *kamma* par la vue profonde

Tout cela est de la nature du *kamma*, de causes et d'effets créés par les schémas dans le présent. Le *samādhi* lui-même s'appuie sur des dispositions (schémas constitués dans le passé) et naturellement en crée pour l'avenir. Gardant tout ceci en mémoire, il est bon de se rappeler que le but de la méditation est la libération des schémas. Le *samādhi* nous procure une libération temporaire de certaines formes *kammiques* — comme différents sentiments — le désir, le souci, ou la mauvaise volonté dans le présent — et ainsi, cela nous donne un « certain goût que c'est bon ». Il est bon d'avoir les énergies rassemblées — le cœur n'est alors pas affecté par les impacts arrivant de n'importe où, dus au hasard. Ainsi, quel que soit le niveau de *samādhi*, produit par la méditation, le message de « lâcher-prise » passe. Et cela change notre vision.

Cependant, il se peut que l'on ne puisse pas avoir couramment la disposition ou la possibilité de développer le *samādhi* jusqu'au niveau de l'absorption. Alors, la notion même « d'avoir le *samādhi* » peut amener des schémas angoissants comme : « Puis-je y arriver ? », « Je suis un incapable », etc. En accord avec cela, le point important de l'enseignement pour celui qui développe – ou qui ne développe pas – un *samādhi* fort, c'est qu'il convient de se servir et de scruter les schémas avec la vision profonde. Leur énergie formative, recueillie ou non, dirigée ou flottante, est quelque chose qui peut être reconnu à n'importe quel niveau. Pour parler simplement, cela veut dire que l'humeur et l'énergie en cours n'ont pas à me contrôler. Le schéma n'a pas à être « moi » ou « mien ». Quand vous voyez les choses de cette façon, vous pouvez pratiquer en de nombreuses situations : vous vous concentrez sur les humeurs et les instincts qui se lèvent, avec attention et détachement, plutôt que de vous dire « c'est à moi », « c'est moi », « je m'y tiens », « c'est mon essence immortelle, mon soi ». Ainsi, vous n'avez pas à créer un nouveau *kamma* fondé sur le vieux *kamma*.

Remarquer que les émotions sont liées aux états du corps aide à mieux émerger de cette notion que je vis dans ma tête avec un morceau de viande et des os qui me permettent de me déplacer. Le corps n'est pas séparé du mental : en pratiquant avec cette vue tous les jours et pendant la méditation, vous arrivez à développer les moyens adroits pour sortir des vieux schémas. Ainsi, quand un échange verbal devient surexcité, il est bon de s'accorder avec ce qui se passe dans le corps... Les paumes des mains, les tempes et les yeux indiquent très bien l'énergie que nous émettons. Cette énergie a-t-elle besoin d'être relaxée ? Parfois, je remarque que, en évoluant et en ajustant la vitesse de la méditation marchée, on peut modifier les attitudes et les humeurs ; ou en adoucissant et en diffusant le regard. Ou bien, vous vous sentez fade ou déprimé : est-ce que votre corps est tout à fait présent, poitrine, gorge ? Peut-être qu'y mettre votre attention avec une attitude aimable, va aider l'énergie à s'élever et à relever l'état du mental.

Ces conseils ne sont que des points de vue, des moyens de révéler les schémas pour ce qu'ils sont. Il n'y a en réalité pas grand-chose à faire, il suffit de les reconnaître pour ce qu'ils sont. Alors, la tendance à leur résister ou à nous identifier à eux diminue. Lorsqu'on considère simplement leurs énergies comme des énergies, ils ne sont plus soutenus par l'idée de « je suis ». N'étant pas soutenus par cette idée, ils se

calment. Et c'est ici le point important de la vue profonde. Car, en expérimentant les schémas sombres aussi bien que les brillants tels qu'ils sont, on ne maintient plus l'impression : « je suis dans un état de bonheur » ou « j'argumente » ou « on me rend fou ! » C'est cette vue de nous-mêmes qui nous préoccupe en cherchant et en nous accrochant à faire bonne impression et en écartant les mauvaises ; l'énergie est dirigée soit par la clarté, soit par l'ignorance. Ainsi, si nous abandonnons peu à peu les vues fausses, nous pouvons alors aborder la vie sans qu'elle nous malmène.

Il n'y a pas quelqu'un qui est ceci et devrait être cela, ce sont seulement des dispositions et des inclinations. Nous n'avons absolument pas à nous préserver nous-mêmes, à nous défendre, à nous créer d'un moment à l'autre. Le *kamma* peut s'arrêter.

C'est comme se gratter ou fumer, même si vous pensez que ce serait bien d'arrêter, bien que vous vous sentiez assez fort pour y parvenir, votre système ne le fait pas, sauf s'il sent que s'arrêter vous apportera un certain bénéfice et que vous avez assez de fermeté pour le faire. Ces qualités de bien-être et de fermeté sont développées dans la méditation de *samatha* qui ouvre et guérit les dynamismes de votre système et permet à la clarté de pénétrer dans les régions et les aspects de vos schémas qui sont souvent négligés dans la vie quotidienne. Et, comme ils marchent ensemble, le calme et la vue profonde permettent au *kamma* de s'arrêter.

Traduit par Pierre Dupin (août 2006)

La Pleine-conscience de la marche

Pour pratiquer la pleine conscience de la marche, il nous faut un espace ouvert. Idéalement nous devrions essayer de trouver un espace long d'une vingtaine de pas, mais dans une maison nous aurons probablement à tourner en rond, à marcher autour d'une chambre, plutôt que de faire des allers et retours. Nous devons faire du mieux que nous pouvons lorsque nous sommes à l'intérieur, mais s'il y a un jardin ou une route nous pouvons en tirer parti. Cela peut rendre les voisins complètement fous, tant ils pourront se demander ce que nous pouvons bien fabriquer, concluant en général que nous avons perdu quelque chose ! Parce que, ce que nous faisons lorsque nous pratiquons la méditation en marchant, c'est de se tenir debout, et puis de marcher droit devant pendant une vingtaine de pas, ensuite, de stopper, se tenir debout immobile, se retourner et repartir dans l'autre sens – et nous continuons à faire cela, marcher dans un sens et en sens contraire. Lorsque nous marchons, nous gardons notre regard, l'attention des yeux légèrement pointée vers le sol devant nous, disons à environ deux trois mètres, de sorte que la tête est toujours très légèrement penchée vers le bas. Plutôt que fixer notre regard sur quelque chose en particulier, nous ne faisons que rassembler notre attention ; c'est assez important parce que si nous ne faisons que regarder tout ce qui se présente autour de nous alors il se peut que nous devenions distrait. Ce qui se passe dans la méditation en marchant, c'est qu'il y a de toute façon tant de choses qui traversent l'esprit qu'il est très utile d'apprendre à seulement maintenir son regard légèrement fixé, ne regardant rien en particulier. Lorsque nous marchons, dans un sens et dans l'autre, nous remarquons très rapidement que lorsque nous voyons les choses défiler, l'esprit s'en

saisit : « Oh, regarde cette fleur, cet oiseau... », de même avec l'ouïe, la réflexion ou la sensation ; mais l'idée est de maintenir une position centrale afin que les choses ne fassent que passer par cette position centrale de la marche.

Pour élever un peu plus l'attention, nous essayons généralement de la fixer sur les sensations qui traversent les pieds lorsque nous avançons dans la marche. Comme avec la méditation sur la respiration lorsque nous faisons « j'inspire, j'expire », avec la marche, la sensation est dans le pied, le pied gauche touche le sol, puis le pied droit touche le sol. Ainsi, ce rythme agit comme une sorte de ligne de base, ou un thème sous-jacent, auquel nous continuons à nous référer, y ramenant sans cesse notre attention, à travers le domaine changeant de notre conscience perceptive. Alors, quand nous arrivons au bout du couloir nous restons immobile, en essayant d'étendre notre perception de la plante des pieds jusqu'en haut du crâne, de sorte que nous puissions nous représenter comme un poteau ou un arbre, ou comme le corps entier debout, afin que le corps entier soit attentif. Nous fermons les yeux, inspirons et expirons quelques fois, ressentant ce que cela fait de se tenir debout immobile. Puis nous faisons demi-tour et marchons en sens inverse. Nous nous arrêtons à l'autre bout du couloir, restons immobile, nous faisons deux ou trois respirations, nous nous retournons et puis nous repartons en sens inverse ; en restant détendu durant tout ce processus. L'esprit ira, en apparence, courir d'un bout à l'autre de la pièce, mais au lieu de penser qu'il court d'un bout à l'autre de la pièce, mieux vaut penser que c'est la pièce qui court d'un bout à l'autre de notre esprit – il faut seulement le laisser courir comme il veut – et rester centré, en paix avec ça ; et puis contempler et noter l'expérience du changement en tout cela, le flux en tout cela.

Une claire compréhension peut être atteinte en réfléchissant, en considérant, et il y a quatre voies pour y arriver. Premièrement, il y a la compréhension claire de votre objectif. Ainsi par exemple quand vous vous asseyez pour méditer, notez juste quelle est votre intention. Ceci peut ne pas être très agréable à faire. Vous pourriez penser : « Bon, je crois que ça a l'air d'être une bonne idée à cette heure-ci », ou « il est sept heures trente ». Mais si vous n'êtes pas clair sur votre intention alors, dans un sens, l'esprit n'est pas pleinement attentif, et les choses sont faites d'une manière banale. On peut sûrement faire comme ça avec la méditation, ça peut devenir seulement quelque chose que l'on

fait, sans savoir vraiment pourquoi, sans savoir ce que l'on est en train de faire.

Cela ne veut pas dire que vous avez besoin de faire une analyse intellectuelle de vos motivations, mais que vous devez juste éprouver l'objectif qui est en jeu lorsque l'on s'assoit pour pratiquer la méditation. Il se peut que surgisse l'impression de vouloir regarder ce que l'on est en train de faire, et d'être attentif à ce que l'on est en train d'entreprendre et là où on veut en venir – une sorte d'impression que l'esprit s'oriente d'une manière particulière vers la vigilance. Ceci peut aussi nous aider à considérer ce sur quoi nous devrions fixer notre attention, ce qui est important parce qu'il se peut que parfois nous fixions notre attention sur certaines choses pour ne pas être conscient de ce qui est en train de se passer. Nous pouvons essayer d'utiliser la méditation comme un moyen de se boucher l'esprit, peut-être en se fixant sur la respiration comme une façon de refuser d'être conscient de la culpabilité ou de la peur. Nous pouvons faire de la méditation un moyen de supprimer les choses qui devraient en fait être remarquées et approfondies ; ainsi, au lieu de regarder l'état mental dans lequel nous sommes, nous ne faisons que regarder une expérience physique, alors qu'en fait ce qui serait plus cohérent ce serait de regarder notre état mental. Donc, nous devons regarder notre perception du but : souhaitons-nous comprendre, ou tentons-nous d'éviter quelque chose ?

Une autre base pour une claire compréhension est de regarder le domaine ou le lieu. Cela se réfère à l'endroit où vous placez et maintenez votre attention : allons-nous contempler le corps, la sensation, le mental, ou quoi d'autre ? Et ainsi tirer une pratique de ce domaine qui permette de faire l'expérience de processus corporels ou mentaux à travers un certain degré de temps et d'énergies... ça signifie, savoir sur quoi se fixer, et comment s'y maintenir. Et au cours de ce type de pratique, les habitudes mentales vont faire remonter toutes sortes de difficultés qui vont permettre de tester notre habileté. Ces obstacles constituent des choses que nous pouvons regarder en pleine conscience, de sorte que le déroulement de la pratique doit permettre de faire ressortir les peurs et les inquiétudes, doit permettre de harceler les pensées et les états d'âme que nous avons – pour ouvrir la boîte de Pandore de l'esprit et en laisser sortir des choses qui puissent être examinées, qu'il puisse

être noté et observé de quelle manière ces choses surgissent et cessent. Cela rend nécessaire de rester dans un type de méditation qui permette de voir de façon détendue et objective des aspects de la conscience que nous tentons d'habitude soit de travestir soit de réprimer. Cela nous permet de les laisser aller. Rester à l'intérieur du domaine signifie que l'on demeure dans l'expérience directe, plutôt que dans des interprétations conceptuelles. Alors, un type de compréhension se manifestera qui permettra au cœur de trouver la paix, plutôt que des explications, ou des critiques ou de la spéculation. C'est ce que signifie trouver le bon endroit, le bon domaine, la bonne fondation comme base d'une compréhension claire.

La troisième base est l'adéquation, l'adéquation de l'objet de méditation – trouver un objet qui apportera les bons résultats. Ainsi, par exemple, peut-être n'y a-t-il aucun intérêt à se fixer sur la respiration si vous êtes très fatigué – vous allez juste vous endormir ; ce n'est pas non plus très judicieux si l'esprit est très agité, parce que ce ne sera tout simplement pas réalisable. Dans une telle situation, il est préférable de trouver un objet de méditation tel que les sensations de la main, ou les sensations de la tête ou du corps, ou juste la posture corporelle. Avec le manque sexuel, mieux vaut contempler le corps dans ses parties constitutives et ses formes élémentaires ; avec la rancune et l'aversion, il faut réfléchir aux maux personnels que de tels états provoquent, et s'exercer à élargir son point de vue. De tels exercices libèrent l'énergie mentale vers des objectifs plus profonds. Dès lors, ce qui est adéquat en terme d'objet de méditation ou en terme d'effort signifie qu'il est possible à travers la méditation de mobiliser l'effort adéquat qui, ni ne vous épuisera, ni ne vous fera forcer, mais qui sera suffisant pour que votre esprit s'y applique en toute pertinence.

Et la quatrième considération, qui dans un sens couvre les autres, est d'être lucide, de comprendre clairement les états du mental. En d'autres termes, d'en faire l'expérience en eux-mêmes et pour eux-mêmes et non comme des aspects de la personnalité. C'est assez piègeant. Cela amène souvent, en premier lieu, d'en finir avec la question de savoir pourquoi nous prenons si personnellement les énergies et perturbations du mental. Sur quoi basons-nous notre estime de soi ? Qu'avons-nous été entraîné à penser, ou conditionné à ressentir ? Ces programmes et messages sont-ils créés ou possédés par

notre personnalité – ou est-ce l'inverse ? Cela n'engage pas à une dénégation de la personnalité, mais seulement à noter qu'il s'agit de l'agent plutôt que de l'auteur de nos vies. Si vous avez de l'amour-propre, vous éprouvez aussi de l'auto-aversion.

Ainsi, il y a toujours la nécessité de garder un angle de vue clair et frais sur ces choses. Nous pouvons commencer par utiliser un objet de méditation adéquat, tel que la respiration – la totalité de la respiration – inspirer et expirer en notant ce qui se passe. Nous pouvons nous sentir heureux, calme, abasourdi, agité ; et alors, si nous pouvons en fait juste maintenir la pleine conscience qui note ces expériences mentales qui vont et viennent, alors tout est bien et bon. Néanmoins, si après quelques tentatives nous ne réussissons pas à garder notre sens de l'équilibre, alors il nous faut changer et trouver un autre objet de méditation, tel que la seule écoute de la sonorité du mental, ou la fixation sur un autre aspect du corps.

QUESTION : La méditation n'est-elle qu'introspective, obsession de soi, juste une étude du soi ?

Cette sorte de méditation nous aide à réaliser ce que sont les choses pour nous, comment elles se présentent, ce qui est plutôt intéressant, parce qu'en fait, ce qui semble être le monde extérieur n'est qu'une image du monde. Celle-ci est profondément dépendante de ce à quoi nous choisissons d'être conscient, de la manière dont nous recevons les choses, et ce que nous en faisons ; donc vraiment l'idée que le monde et le soi sont séparés est trompeuse.

Qu'est-ce que le monde ? Bon, pour commencer c'est ce que vous choisissez de voir. Par exemple, l'algue bleu-verte peut ne pas signifier grand-chose pour vous, mais pour un biologiste elle peut signifier quelque chose. Elle peut même être tout son monde – il sait tout de l'algue bleu-verte mais ne sait rien des systèmes juridiques. Si vous êtes dans l'enseignement votre monde est circonscrit à l'éducation, si vous lisez les journaux le monde semble être circonscrit à la Yougoslavie, à l'Irak, ou à la Somalie et à une série sans fin d'horreurs et d'afflictions. Donc le monde est ce vers quoi nous choisissons de porter notre regard, ou ce qui est porté sous notre regard.

Le monde est aussi la façon dont nous percevons les choses. Nous pouvons percevoir les choses en termes d'ambition – comment avons-

nous pu y arriver – ou nous pouvons percevoir les choses en termes de ce que nous ressentons par rapport à elles. Nous pouvons percevoir le monde comme un endroit effrayant, un endroit d'où il faut s'en aller. Ou nous pouvons percevoir le monde comme un endroit où nous sommes supposés être aimable et plein de compassion. Ce sont ces attitudes elles-mêmes qui vont naturellement conditionner la manière dont nous percevons le monde. Maintenant nous pourrions toujours en trouver de nouvelles à l'infini, mais l'idée centrale est que nous ne pouvons vraiment comprendre le monde tant que nous ne nous comprenons pas nous-mêmes, mais nous ne pouvons nous comprendre nous-mêmes tant que nous n'avons pas compris le monde ! Parce que les deux constituent une totalité, une continuité, différents bouts de la même chose. Ainsi, vous pouvez regarder un bout d'un bâton ou l'autre bout, mais ils font toujours partie du même bâton.

Il est certainement vrai que certaines personnes qui méditent peuvent devenir intensément obsessionnelles et conscientes d'elles-mêmes, mais ce n'est pas le but. C'est faire fausse route, c'est là où il y a incompréhension ; donc, la méditation comprend un élément de réflexion. Apprendre est important, parce qu'autrement nous nous retrouvons nous-mêmes obsessionnel, prisonnier d'un égoïsme qui est retraité dans des termes particuliers, tels que le désir de s'enfuir de tout cela, ou le désir d'avoir une expérience particulièrement plaisante, ou le désir de devenir quelqu'un de spécial possédant des connaissances ésotériques spéciales. Ces types de conduites et ces instincts peuvent se produire en nous, c'est vrai, mais le but de la méditation n'est pas de les développer, mais de les comprendre et de les transcender. Quand il y a pleine conscience et claire compréhension, quand nous sommes pleinement conscient de la nature de notre mental, alors nous voyons aussi la nature des désirs que nous avons. Ce n'est pas pour commencer à être moraliste à propos du désir, mais juste pour noter ce que nous ressentons lorsque nous désirons, avec l'esprit tendu vers l'objet de désir. L'idée est de comprendre ce mouvement d'essayer d'attraper quelque chose, d'avoir quelque chose, d'être quelqu'un ou d'aller quelque part – de vraiment noter cette sensation comme n'étant pas ce que doit être la pleine conscience. La pleine conscience en fait voit tout cela, et nous laissons passer tout cela.

Ainsi, en méditation nous sommes toujours en train de revenir vers le sol – vers l'endroit de la stabilité et de la détente, de la solidité et de

la non-acquisition, de la non-arrivée, du non-devenir, de la non-obsession. C'est fondamentalement terrestre. Dès lors, plus nous pouvons faire cela, plus nous pouvons nous ouvrir à ce qui est en apparence le monde extérieur, parce que nous laissons passer nos réactions de défense ou notre avidité, notre égoïsme relatifs au monde. Nous arrivons plus facilement à éviter de suivre ces habitudes – ces schémas de comportement mental – et nous pouvons ainsi être beaucoup plus ouvert et en concordance avec le monde à travers ce type de méditation, si elle est pratiquée correctement.

Mais c'est aussi profondément vrai que nous devons traverser ces types d'états obsessionnels. Parfois l'esprit ramène les obsessions les plus stupides, des trucs ridicules qui n'ont pas la moindre cohérence. Ainsi, quand nous avons une de ces stupides pensées obsessionnelles, il ne faut pas en être irrité – penser que nous devenons fou, ou se demander ce que cela signifie –, mais il faut se contenter de la noter et de rester centré. Nous notons que cette pensée surgit et, au lieu de la suivre, de croire en elle ou de la rejeter, nous ne faisons que la noter comme une pensée qui traverse notre esprit. L'esprit peut penser à n'importe quoi, et ne manque pas de le faire une fois que nous commençons à lui refuser de penser à des choses en particulier. Dès lors, la pratique doit être non-obsessionnelle et non-égotique – elle doit consister à voir tout cela simplement comme des choses, des choses qu'on laisse passer.

Traduit par Raphaël Liogier.

Pūjā

Nous commençons toutes nos journées par une *pūjā*. Nous célébrons ainsi l'Éveil du Bouddha. C'est un geste de louange et de reconnaissance. À la fin de la récitation, si nous maintenons l'esprit de *pūjā* et poursuivons l'acte d'offrande, nous faisons un yoga spirituel. Se contenter de réciter des mots et puis les oublier dès qu'ils s'arrêtent n'est pas un véritable exercice de l'esprit. Cela peut occasionner un petit sursaut d'énergie, mais, si nous ne nous rappelons pas le sens des mots récités, nous abandonnons l'offrande et nous abandonnons l'esprit. Peut-être allons-nous nous embourber dans des pensées, des perceptions et des sensations – pas tant en les saisissant qu'en nous laissant piéger par elles. Par contre, si nous prenons le temps de réfléchir aux paroles que nous récitons, à cet enseignement du *Dhamma*, nous réalisons qu'il nous encourage à engager tout notre cœur, notre mental et notre esprit. C'est ainsi que nous activons les cinq facultés spirituelles (*indriya*), que nous les renforçons et que nous générons véritablement l'esprit d'Éveil. La première de ces facultés est la foi et le but même de la *pūjā* est de développer cette foi. La *pūjā* est une offrande, une avancée, une activation de l'esprit.

Dans notre pratique spirituelle, nous parlons beaucoup de la concentration et de l'apaisement du mental, mais encore faut-il avoir l'attitude juste – l'élément de foi – avant de commencer à nous concentrer ou apaiser notre mental. La foi secoue la lourdeur de l'habitude qui nous fait croire que nous respirons avec attention alors qu'en réalité nous sommes davantage dans un état de stagnation que de calme. Le mental est peut-être tranquille, mais il ne s'agit pas de la tranquillité d'un esprit clair, ce n'est pas un calme plein de vie et de présence. La foi nous rafraîchit, réveille l'énergie du cœur et nous

donne une nouvelle perspective. Sans la foi, nous avons tendance à fonctionner à l'intérieur de vieux schémas psychologiques avec des images toutes faites de nous-mêmes, du temps et des lieux, avec toutes les humeurs et les attitudes qui y sont habituellement liées. L'attention est simplement la capacité de garder quelque chose en esprit de manière objective. Mais si nous basons notre attention du point de vue de notre personnalité, si dans la méditation nous surimposons des attitudes par rapport à nous-mêmes, à nos défauts, nos besoins et nos limites, nous sommes dans la saisie – ou plutôt nous sommes saisis dans l'expérience du soi – de sorte que, quand nous nous asseyons en méditation, nous ne faisons que passer notre temps à confirmer l'existence de cette personne que nous croyons être.

D'un autre côté, si nous faisons une *pūjā* sans calmer le mental ni pénétrer en nous-mêmes, la foi ne peut pas s'ancrer. Nous nous faisons plaisir, un point c'est tout. Sans ce rappel réfléchi du mouvement et de l'aspiration du cœur, l'expérience est vide de sagesse. Nous nous y attachons, nous développons des théories ésotériques sur les énergies et la conscience cosmique. Au lieu d'utiliser l'attention pour développer la sagesse, nous nous attachons à des rituels et à des systèmes, ce qui représente un obstacle majeur à l'Éveil. Ce manque de réflexion conforte une attitude mentale où la pratique de la méditation devient un rituel comme un autre, vide de sensibilité et que l'on n'intègre pas à son monde personnel. La méditation peut ainsi devenir une façon de ne pas se relier véritablement aux choses et de ne pas faire pleinement l'expérience des pensées et des attitudes que nous sommes censés comprendre en profondeur avec sagesse. Du coup, nous ne sommes pas dans l'attention, mais dans les fantasmes spirituels.

Quelle est donc cette foi qui est censée s'éveiller ? Comment peut-elle être activée ? Nous devons faire de la *pūjā* une offrande que nous dédions spécifiquement au Triple Joyau – au Bouddha, au *Dhamma* et au *Sangha* – et rester mentalement en éveil en utilisant et en stimulant les facultés spirituelles. Cela peut se faire en se concentrant d'abord sur les qualités du Bouddha, en se rappelant son Éveil et les bénédictions qu'il nous a léguées – vraiment assimiler cela et voir comment notre cœur en est touché. Nous pouvons aussi nous remémorer le Bouddha au moment où il a touché la terre, ce geste qui a apporté l'Éveil au monde, à la conscience. C'est un acte de compassion et de force. Cette évocation n'est pas une croyance qui

limite l'esprit, mais une façon de toucher le cœur. C'est au niveau du cœur que nous entrons en résonance, en contact, avec le Bouddha. Le Bouddha est le cœur de notre pratique : qu'est-ce que le Bouddha aujourd'hui sinon un éveil au présent avec tous ses mystères et ses causes inconnues ?

Et puis il y a le *Dhamma*, l'Honnêteté Absolue, qualité omniprésente, totale, unifiante et absolue qui s'applique à toutes les conditions, qu'elles soient douloureuses ou agréables, subtiles ou grossières, physiques ou mentales. C'est une honnêteté que l'on nous encourage à développer et à réaliser par nous-mêmes. Il ne s'agit pas d'imaginer ni de devenir cela ; nous devons simplement nous ouvrir de façon à être honnêtes et vrais par rapport à ce que nous vivons. Le *Dhamma* est donc une invitation, il nous accueille, il n'est pas lointain. Il a une qualité de bienveillance et d'ouverture. Il nous dit : « Je t'en prie, approche » et non pas : « Ne fais pas entrer ici ton mental pollué ! » Ce « *ehipassiko, opanayiko* » est quelque chose dont nous pouvons tous faire l'expérience, nous en faisons partie ; c'est pourquoi il nous touche et active notre foi. Nous sommes invités à nous pencher sur le *Dhamma* et à nous laisser porter par lui. Si nous pouvons approcher cette réflexion de notre cœur, nous nous ouvrons à un grand mouvement de l'esprit.

Et puis il y a la foi dans le *Sangha*. Là se trouve le potentiel pour que l'expérience karmique spécifique, personnelle, que l'on appelle « moi » s'associe aux notions de valeur, de détermination et d'intégrité. Nous sommes invités à trouver notre autorité, à pénétrer dans notre vie humaine unique.

L'éveil de la foi est donc presque miraculeux. Il nous donne l'occasion de faire l'expérience d'un état de plénitude, d'acceptation. Il nous offre cette forme d'épanouissement.

La plupart des religions reconnaissent et évoquent l'esprit du Divin, le Sublime, le *Brahma*, l'*Atman* ou le Dieu Tout-puissant mais l'esprit pensant peut se dire : « Mais comment puis-je l'atteindre ? ». C'est un mouvement de foi. Dans ce but, un rappel stimule la foi et l'énergie et, quand nous éprouvons la stabilité de leur force, nous reconnaissons que la simple aspiration d'être avec le *Dhamma* est le *Dhamma*. Elle est déjà cela. Si nous observons ce qui nous a amenés ici, nous pouvons nous demander : qu'est-ce qui nous fait souhaiter nous réunir pour une

pūjā ou nous engager dans la pratique de la méditation ou prendre des vœux de moine ou de nonne ? Qu'est-ce que c'est ? Nous pourrions nous dire : « J'ai envie de le faire » ou « Je ne me sens pas capable de le faire ». Ces attitudes et ces pensées sont l'interprétation de l'esprit qui part du principe qu'un « moi » régit notre vie. Mais il ne s'agit là que d'un point de vue dû à l'habitude. Nous ne sommes pas obligés de fonctionner toujours à partir de là, car ce point de vue ne va pas nous mener bien loin ; il n'est qu'une création psychologique. Qui est né ? Qui meurt ? Qui peut s'Éveiller ?

Oui, demandez-vous ce qui vous pousse à l'Éveil. Cette impulsion est, en elle-même, un aspect de l'Éveil ; elle est un aspect essentiel du *Dhamma* ; c'est comme le potentiel d'Éveil qui cherche à se manifester. Participer à une *pūjā* est une célébration, une reconnaissance et un contentement de notre aspiration. Nous sortons de notre histoire personnelle, de tout ce que nous croyons être, de nos idées sur ce qui se passera demain. Nous sortons de ce schéma où nous nous recréons une identité en fonction de nos défauts et de nos doutes. L'acte de foi est rafraîchissant, c'est un rappel, littéralement un « réveil » : nous cessons de fonctionner à partir de notre vieux mental habituel. Nous pouvons alors voir les choses ordinaires d'un regard neuf. Nous prenons conscience de notre corporéité, des sensations et des énergies contenues dans le corps. Nous pouvons considérer l'esprit pensant avec curiosité : comment est-ce que cela fonctionne ? Qui le fait fonctionner ? D'où viennent les pensées et les sensations ? Nous sommes généralement piégés par l'idée que nous sommes cela ou dans cela ou que nous devons arranger les choses, nous en débarrasser, les améliorer... nous aimons ceci, mais pas cela, nous hésitons sur la conduite à avoir, essayons d'éviter ceci ou cela... ou bien nous tournons le dos à tout et partons à la chasse aux arcs en ciel. Tout cela est dû à la croyance en un « moi ». Mais il est possible aussi de simplement observer qu'il y a une sensation, qu'il y a une conscience de la sensation... Alors, qu'est-ce que c'est ? Comment cette observation se produit-elle ? Qu'est-ce qui prend conscience qu'il y a observation ou que des pensées, des humeurs, des sentiments arrivent et qu'ils changent ?

Ainsi la *pūjā* arrive avant tout système de méditation. Elle nous secoue admirablement. C'est une célébration et un balayage pour établir et éveiller la foi, l'énergie et l'attention. C'est alors que nous pouvons

sentir quel thème de méditation sera le plus approprié, ce qui retiendra notre intérêt, si nous voulons aller plus profond dans l'observation du corps ou traiter une question d'ordre émotionnel. Dans ce rappel à l'attention, l'esprit peut se porter sur les sensations de fraîcheur ou de chaleur ou encore sur la respiration, tandis que, avec une vision centrée sur le moi, notre forme physique n'est qu'un sac de viande. Quand on croit à la réalité du moi, l'esprit peut se contenter de recycler ses expressions habituelles, ses humeurs et ses sentiments, comme un vieux perroquet fatigué qui s'égosille sur l'épaule. Mais nous pouvons le faire danser, le rendre actif. Nous pouvons rendre notre esprit vaste comme l'espace. La pensée est là-bas, pas ici, le sentiment est là-bas, il change d'instant en instant. Tout cela n'est qu'une danse de l'instant présent dans l'instant présent. C'est la *pūjā* de l'esprit. Pourquoi ne pas entrer dans la danse ?

Le Bouddha a été éveillé à partir des cinq *khandā*. Par exemple, pour ce qui concerne le sens des mots et les souvenirs, il a remarqué la façon dont ils nous touchaient, dont ils changeaient puis disparaissaient, en considérant nos pensées et nos impulsions comme des énergies qui émergent, lentes ou agitées. Quand nous ne saisissons pas les agrégats, quand nous ne nous y accrochons pas, ils deviennent la base de la réalisation de la nature dansante et momentanée de l'expérience. Quand la foi est présente, elle éveille l'énergie et nous donne l'espace et la perspective à partir desquels travailler au lieu de nous laisser écraser par des habitudes obsessionnelles, des humeurs ou de la paresse. Nous pouvons déplacer notre attention à la peau, aux os, au dos, à la tête, aux yeux et même à l'émergence d'une conscience de cette observation, une conscience qui se déplace et change en permanence. Nous pouvons porter un regard neuf sur ces choses, voir clairement combien elles sont changeantes et évanescentes. Nous pouvons ensuite retourner aux humeurs et aux énergies qui semblent nous piéger avec la capacité d'y travailler. La foi et l'énergie nous donnent la possibilité de passer du mode réactif au mode réponse. Le mouvement d'énergie, l'étouffement ou le déséquilibre – que faut-il y apporter dans l'instant ?

Nous abordons donc la méditation avec attention et un esprit d'investigation. Tels sont les deux premiers facteurs d'Éveil, les voies qui mènent au Non-conditionné, parce qu'elles nous montrent que les choses changent, que rien n'est soi et que s'attacher aux pensées et aux

sentiments est source d'insatisfaction. Ces trois signes nous serviront toujours de guides. Si nous faisons l'expérience de l'insatisfaction, c'est à cause de l'attachement. D'ailleurs, on ne peut pas saisir les choses. C'est en essayant de nous en emparer qu'apparaît un « moi » frustré. Au contraire, avec le changement, il y a la vibration du ressenti, le mouvement de la pensée, le flux et le reflux des émotions et ainsi de suite. Ensuite vient la question : qu'est-ce qui remarque leur changement et qui peut rester avec cela – avec l'œil qui voit et l'oreille qui entend – le cœur patient et la foi dans l'esprit ? Cette perspective est indépendante des circonstances et pourtant, en même temps, parfaitement applicable à ces circonstances. Alors, pour le bien du monde, nous pouvons pratiquer ces voies de l'esprit à l'intérieur de ce corps et de ce mental, dans le corps, le mental et les six sphères des sens. Quand ce monde dont nous semblons être le centre, ce monde de la conscience, des formes et des changements est passé en revue par l'esprit, quand l'esprit se déplace en lui, c'est un véritable délice, un lieu de réalisation, d'amour et d'infini. Pour y entrer, il y a l'offrande de la *pūjā*, une offrande qui embrasse les autres et nous.

Traduit par Jeanne Schut

Au-delà de la Limite

Il arrive parfois que, pendant des périodes plus ou moins longues, nous soyons confrontés à un blocage dans notre pratique spirituelle. Il s'agit en réalité d'un blocage lié à notre vie, d'une fixation basée sur des présomptions erronées et/ou des sentiments non résolus. Plus ce blocage est résistant, plus il représente un défi par rapport aux idées que nous avons sur nous-mêmes, sur notre pratique spirituelle, sur notre contexte de vie et sur notre entourage. Nous faisons tous l'expérience de ce genre de situation de temps à autre, à divers degrés d'intensité. Or, dans la pratique du *Dhamma*, tout blocage est une occasion d'apprentissage, mais à partir d'une perspective éclairée. C'est une occasion de lâcher-prise où l'abandon de soi doit être soigneusement maintenu pour être efficace. Nous ne nous rendons pas toujours compte de cette nécessité jusqu'à ce que ce blocage – se dérochant à notre tentative de nous en débarrasser ou de l'interpréter – nous conduise à une « limite ». Cette limite est la limite de notre soi, au-delà de laquelle toute certitude et toute illusion de contrôler les situations s'effondrent. Lorsque nous arrivons à cette limite, le mental s'en détourne généralement très vite : soit nous faisons autre chose, soit nous opérons un transfert. Il y a transfert lorsqu'une circonstance ou un contexte est rendu responsable de notre malaise. Ainsi, cette impression de malaise est reportée sur la situation dans laquelle nous nous trouvons : « Il m'est impossible de pratiquer compte tenu de la façon dont je suis traité (ou perçu) par les autres ». Le blocage peut donc sembler provenir de notre entourage : ce sont les autres qui ne se comportent pas comme ils le devraient, les autres qui ne sont pas suffisamment compétents. Notre orgueil estime pouvoir et devoir juger autrui. Mais cette tendance compulsive à juger et à comparer ne fait

qu'engendrer plus de souffrance tout en croyant que cela est vrai et nécessaire. Ceci est une indication que quelque chose de plus primaire est en train de se produire, car la compulsion n'est pas un processus rationnel.

D'autres fois le jugement reste en circuit fermé : nous sommes dominés par l'impression que nous sommes fondamentalement incapables, fondamentalement imparfaits. C'est un orgueil négatif, un orgueil qui affirme : « Je suis cela, cette incapacité ». Ensuite le mental part dans tous les sens : « Eh bien, suis-je réellement ainsi ? Et si oui, que puis-je faire ? » Il se peut que ce type d'agitation empire au point que nous nous sentions obligés de *faire* quelque chose pour nous sentir capables à nouveau, confortables à nouveau. Le blocage nous propulse dans des activités qui le justifient comme le « soi personnel ». La recherche de soi est une activité compulsive (*saṃkhāra*) qui diffuse et disperse (*papañca*). Elle diffuse et disperse la conscience vers l'extérieur, sur les multiples qualités et défauts de personnes et de choses comme le Bouddhisme, les différentes lignées, les différentes pratiques spirituelles et ainsi de suite. Ou bien la conscience se disperse vers l'intérieur : nous analysons notre caractère, notre esprit, notre histoire, notre passé, nos défauts et nos qualités. Cela se transforme en quelque chose de dense et de rigide ; nous sommes sur la défensive, ce qui renforce notre besoin figé d'*être* quelqu'un qui *est* quelque chose.

Le blocage peut aussi se manifester dans le cadre de la routine quotidienne. Le fait de rendre service selon un schéma habituel préétabli est parfois l'occasion d'une mise à l'épreuve : nous pouvons nous rendre compte que nous ne sommes plus aussi spontanés, que nous ne nous sentons plus au top niveau ou bien nous avons l'impression que notre potentiel de développement est limité. Ces conditionnements nous amènent aux limites de notre soi individuel – et nous n'apprécions pas cela. Endosser des responsabilités peut nous amener à une limite d'incertitude quant à notre propre valeur : « Suis-je assez bon ? Assez compétent ? Les gens m'approuvent-ils ? » La pratique du *Dhamma* ne nous confère pas un statut ; elle est avant tout faite des devoirs et rôles qui s'y rattachent. En effet, c'est là que peut se produire une ouverture capitale et une réalisation pour toute personne qui atteint sa limite et réussit à cheminer au-delà. C'est seulement là que le nœud de la fixation sur le « soi individuel » peut se défaire.

Les relations avec les autres peuvent aussi représenter un défi par rapport à qui nous croyons être. Ainsi, dans la vie du *Sangha*, il est important de maintenir un sentiment d'engagement envers les autres, envers un lieu, envers une routine, envers une pratique spirituelle même si cela ne correspond pas toujours à nos choix personnels ; et aussi de préserver la confiance et la foi en chacun, même si nous ne nous sentons pas toujours *parfaitement* à l'aise les uns avec les autres – il y a toujours un peu de gêne, d'anxiété, de dissonance, de souffrance ou autre. Mais en réalité, notre engagement n'est pas vis-à-vis des gens, d'un lieu ou d'une routine en tant que tels ; l'important est que cet engagement produise un effet de levier par rapport à notre façon de nous accrocher aux choses, notre besoin de faire fonctionner les choses « à notre manière ». Cela nous amène à notre limite tout en exigeant que nous trouvions de nouvelles ressources, que nous devenions plus grands que nous-mêmes, plus grands que notre confort, notre bonheur, notre efficacité et notre intelligence. La limite est l'endroit où il est possible non seulement de prendre conscience de l'aspect limité des conditions intérieures et extérieures, mais encore de nous détendre en quelque sorte jusqu'au-delà de nous-mêmes.

Ce *Dhamma* est basé sur le lâcher-prise et sur la claire vision que ce lâcher-prise constitue la voie et la réalisation – juste *cela*, la capacité d'être le lâcher-prise, l'ouverture totale. Et ce *Dhamma* est axé sur ce qui surgit à l'instant présent et non pas sur une immense masse de résistances et de conditionnements. Il est basé sur ce qui se présente ici et maintenant. Dans ce contexte, le blocage paraît constituer une plus grande entrave à franchir que tout défaut particulier, tout obstacle ou souillure, parce qu'il nie à la fois le sens du lâcher-prise et le sens du momentané. L'énergie utilisée pour s'accrocher aux choses ouvre un énorme fichier mental de données sur soi et sur les autres. Ensuite on doit recourir à d'innombrables outils pour analyser et traiter tout cela. Mais si nous laissons le blocage nous amener à notre limite, il devient difficile de poursuivre cette démarche mentale jusqu'au bout parce que la limite de notre soi individuel est un endroit où nous ne sommes pas capables de produire une stratégie cohérente et convaincante qui puisse nous maintenir à flot. Nous pouvons devenir déstabilisés, irrationnels et irritables. Cet état de fait constitue tout à la fois le péril du blocage, mais aussi son avantage potentiel si l'on arrive à négocier avec lui. Le problème se présente ainsi : « C'est quelque chose avec

quoi je n'arrive pas à négocier dans mon mode de fonctionnement habituel. Si je pouvais y arriver, je ne serais pas coincé ! » Or, précisément, si cela pouvait être résolu par *moi*, cela ne serait pas ce qui va au-delà de *moi*. Ce qui est requis est un changement de direction et un changement d'énergie. Ensuite il peut y avoir une ouverture sur quelque chose de plus grand, de meilleur, de plus illimité que nos mécanismes propres. C'est dans ce processus que nous grandissons et que nous trouvons la paix.

Il s'agit d'un changement d'énergie. Normalement nous essayons de diriger notre pratique spirituelle : nous avons un objectif, nous nous engageons, nous *faisons* des choses, nous les accumulons, nous les mettons de côté – nous passons ainsi beaucoup de temps à diriger et à faire évoluer notre pratique. Ceci est bien entendu essentiel pour attiser une sorte d'ardeur ainsi que pour tempérer et affiner notre intention. Nous pouvons utiliser plusieurs formes de pratique du *Dhamma* – comme la méditation, le service, la renonciation – qui servent d'une part, à nous sensibiliser à cette énergie investie à figer les choses, d'autre part, à la contrer. Ces pratiques produisent toutes de l'ardeur, de la foi, de l'engagement et de l'énergie. Elles établissent le contexte de bonté qui nous permet d'avancer, même lorsque nos efforts s'épuisent et que nous n'arrivons plus à nous faire avancer par nous-mêmes.

Nous voici donc arrivés à un point de blocage qui va exiger de nous un réel lâcher-prise de l'action pour juste faire place à la confiance, porter notre attention sur la vertu et prendre refuge dans notre propre intégrité plutôt que faire marche arrière ou nous pousser en avant ou encore nous éparpiller dans un transfert quel qu'il soit. Les pratiques préliminaires préparent le terrain et sèment la graine. Ensuite, nous nous recueillons dans les qualités du *dhamma* qui s'épanouissent en nous sous forme d'une nouvelle croissance.

Les facteurs bloquants sont toujours fortement émotionnels et l'émotion est crédible. Ce qui est émotif a de l'énergie, captive et convainc par son pouvoir d'évoquer, de stimuler et d'inciter à la fabulation mentale. Mais à la longue cette émotion et toutes les productions qui en découlent sont figées dans et par leur propre intensité. Nous pouvons alors nous rendre compte que sous ces convictions et ces histoires, nous ne sommes pas « présents », nous ne sommes pas reliés à la réalité de l'instant. Nous portons beaucoup de choses, nous nous alourdissons,

nous commençons à nous figer ou à figer notre contexte en quelque chose de maladroit. C'est le moment d'enquêter : quelle est la voix derrière l'émotion ? De qui ou de quoi s'agit-il ? Nous pouvons ainsi nous rendre compte de ce qui affecte réellement le mental. Quand nous commençons à percevoir et à reconnaître que ce « soi personnel » n'a rien d'unique, qu'il est un simple objet du mental, une étape est franchie puisque c'est dans cette perspective qu'il faut pratiquer. Ce sujet, cette personne, devient alors notre thème de méditation. La méditation classique permettant de relâcher l'énergie qui produit le « soi personnel » est *brahmavihāra* : la conscience s'absorbe à développer et approfondir une empathie de soutien vis-à-vis du « soi personnel » qui est placé dans un cadre où on lui souhaite du bien tout en reconnaissant qu'il souffre. Il y a là un changement dans l'intention et dans l'énergie.

De cette façon, nous changeons notre façon de nous connecter. Nous n'essayons pas de changer notre soi apparent ou manifeste ni même de le comprendre, mais nous l'utilisons comme centre de référence autour duquel nous établissons la sphère *brahmavihāra* de bonté aimante et la sphère de compassion. Il y a de l'espace pour nous relier à notre impuissance ou à notre négativité parce que nous voulons purement et simplement offrir bonté et compassion.

Une autre possibilité est de tenir le blocage dans sa dimension corporelle. Les deux travaillent ensemble : la dimension corporelle et la dimension de l'émotionnel, de l'émotivité. En même temps que le blocage, vous ressentez inévitablement une certaine tension dans le corps, des perturbations dans les énergies ou même une perturbation encore plus viscérale, plus physique que cela. Apprenez à vous asseoir et à passer en revue votre corps avec attention et plus particulièrement à vous ouvrir. Le blocage détient un pouvoir magnétique, un pouvoir d'engluer. Le corps peut devenir rigide. Vous pouvez vous sentir attiré vers le haut dans la tête, avoir le ventre noué ou bien des parties de votre corps disparaissent du champ de votre conscience alors que d'autres endroits sont perçus plus intensément. Essayez alors d'opérer un « balayage » du corps avec une grande attention, comme si vous vouliez faire de la sphère du corps un endroit où cette énergie puisse trouver une place où se poser, au lieu d'essayer de vous en débarrasser. Agrandissez l'espace de la sphère corporelle.

Saisir les choses et nous y accrocher a pour effet de nous mettre sous tension, de nous contracter. Soyez donc plus vaste que tout cela. L'impact sensoriel, l'isolement et les relations difficiles avec l'extérieur nous incitent à demeurer confinés derrière la barrière de notre peau : c'est ainsi qu'a pu naître l'impression que nous sommes « dans ce corps ». Lors d'une retraite, nous pouvons souhaiter pénétrer davantage en nous-mêmes, mais l'attention portée au corps doit être pratiquée autant à l'intérieur qu'à l'extérieur : ressentir le corps comme une entité subjective, mais aussi comme une chose existante, sensible et dépendante du contexte extérieur. L'expérience du corps sur laquelle il faut porter notre attention s'appelle l'*incarnation*. La conscience incarnée ne se situe pas à l'intérieur du corps physique, c'est le corps physique qui se situe dans la conscience incarnée. Nous pourrions qualifier la conscience incarnée de sensibilité qui tourne autour de la forme physique, notre sensibilité allant au-delà de l'épiderme. S'il en allait autrement le corps physique ne pourrait pas s'accorder avec son environnement sans continuellement toucher les choses ! Lorsque nous sommes affligés ou blessés, nous nous contractons, nous retirons notre sensibilité, nous nous coupons de l'extérieur et nous montons dans notre tête. Le résultat est une rétraction de la conscience en un état d'engourdissement qui chez certains peut devenir habituel. Beaucoup de gens vivent comme cela la plupart du temps. Le corps devient engourdi et maladroit, il perd sa grâce ; les attitudes mentales et les émotions se paralysent. Les gens deviennent rigides, incapables de voir les choses comme elles sont réellement. La pensée latérale, l'aptitude à jouer, à regarder autour de soi, à être ouvert et spacieux – toute cette souplesse et cette agilité sortent du champ de la conscience. C'est pourquoi ramener la sensibilité complète au corps est utile parce que la conscience mentale est liée à l'expérience somatique.

Lorsque notre conscience peut accéder complètement au corps physique, nous pouvons percevoir le moment où le stress se manifeste sur le plan physique. Dans l'attention portée au corps, il est important de veiller plus particulièrement aux articulations où il y a encore de l'espace qui peut se perdre. Élément espace dans le corps a trait, avant tout, aux petits espaces entre les articulations et les tissus. Lorsque nous sommes tendus, tout ceci a tendance à se contracter.

Dans ce cas, ouvrez les mains, étendez les bras, relâchez les épaules, détendez les mâchoires qui se contractent aisément, libérez l'endroit entre le crâne et le cou qui a tendance à se fermer, à se bloquer. Agrandissez et ouvrez votre corps délibérément de sorte que l'énergie puisse mieux circuler. Des états émotionnels et cognitifs vont s'ensuivre : il peut y avoir un relâchement ou de la compassion ou encore de la clarté lorsque vous débloquez votre corps. Parce qu'il est conscient, le corps sert de terrain pour travailler sur des endroits difficiles et tendus et en cela il est relié à la conscience qui se manifeste dans l'esprit. Dans la sphère de la bonté aimante et de la compassion comme dans la sphère du corps ouvert, les choses deviennent légères et libres. On est capable de vérifier le processus de pensée, de le ralentir ou de l'analyser. Ainsi, l'intention qui engendre le blocage peut se transformer.

Il se peut que l'on se soit engagé dans une certaine direction, que l'on ait certaines aspirations. Le problème ne vient pas du fait que nous engendrons une intention et que nous la dirigeons – ce qui joue un rôle majeur dans la pratique du *Dhamma* –, mais que la qualité de volonté porte en elle ses aspects maladiques ou de détresse. Ainsi, l'impatience et un certain besoin de succès, d'idéal et d'excellence accompagnent notre aspiration sincère. **En tant qu'êtres non éveillés, nous ne voyons pas que le *Dhamma* se dévoile au fur et à mesure comme un processus allant vers le « non-soi » plutôt que comme une réussite personnelle.** Et ce que le blocage représente vraiment, c'est la fin de notre capacité d'aller de l'avant, de faire marcher nos stratégies d'adaptation. Quand nous nous heurtons à ce point de blocage, nous ne pouvons plus utiliser notre volonté de la même manière. Notre attention doit être redirigée sur le fait d'être présent à la situation telle qu'elle est ici et maintenant. Comme l'a dit le Bouddha : « Les émotions dans les émotions, le mental dans le mental ». Et là, étonnamment, dans cet état de contemplation non agissante, nous prenons conscience que l'attention est en elle-même une activité utilisatrice d'énergie.

L'attention est normalement quelque chose qui est tellement dirigé par la volonté que nous ne voyons pas qu'elle requiert de l'énergie. Et pourtant, il en faut pour s'occuper de quelque chose, pour l'écouter et pour s'y concentrer. L'attention est quelque chose qui bouge autour d'un objet : elle le scrute, le survole, le redécouvre. Regardez ce morceau

de bois ou bien pensez à quelque chose ou écoutez quelque chose. Observez comment votre attention évolue d'un moment à l'autre. Il se passe quelque chose, n'est-ce pas ? Voyez-vous de nouvelles facettes ? Vous regardez les choses de différentes façons, vous adoucissez votre attention, l'attention s'avance et scrute. Elle a son propre mouvement. C'est *samkhāra*, une énergie active. Mais, si elle est bloquée dans un endroit, c'est alors l'attention qui nous aide, plutôt que le souhait de nous en sortir ou de comprendre. Il convient d'accorder une pleine attention à la situation, de sentir, d'écouter, de retourner les choses jusqu'à ce que nous sortions de cet état de paralysie, de cette hostilité ou de ce schéma de comportement réactif qui nous incite perpétuellement à essayer de faire quelque chose pour que ça change. À la limite de notre capacité de produire et de faire, l'attention pure doit prendre la relève : il faut juste développer une pleine et entière attention.

En étant très attentifs, nous découvrirons peut-être de nouvelles facettes à cet état complexe dans lequel nous met l'expérience de blocage et nous pourrions aussi être simplement attentifs au fait d'être attentif. Nous ressentons peut être de l'agitation, de la peur ou de l'incertitude, et il est possible que nous y associons toutes sortes d'histoires. Lorsque nous portons notre attention à cet état, nous constatons peut-être une sensation de chaleur liée à l'émotivité ou des mouvements, des symptômes physiques et des processus de pensée qui se manifestent en liaison avec le blocage ; mais cette fois, grâce à l'attention, ces phénomènes ne nous engluent plus. Il y a une forme d'enseignement. Et puis si vous continuez à prêter attention et à lâcher prise, vous arriverez à un état de conscience pure. Cette conscience est comme un savoir calme qui ne juge pas, qui ne fait pas agir. C'est une sensation d'espace. L'expérience complexe de blocage est, à ce stade, vécue comme un *dhamma*, juste un canevas. C'est un canevas qui fait partie d'un plus grand canevas que j'appelle le « soi personnel ». Mais lorsqu'il est perçu comme un canevas, le « soi individuel » en est ainsi ôté et tout se débloque. Il y a alors une ouverture sur un espace qui est non-soi, mais aussi intime et empathique.

C'est ainsi que ce paradigme ou cette situation fâcheuse de blocage constitue un passage obligé pour enrayer l'orgueil, les « je suis », « vous êtes », « je ne suis pas » et tous les jugements de valeur qui peuvent se

manifester. Ce « soi individuel » est perçu comme un assemblage de *dhamma* qui surgissent puis retombent. Le blocage et la saisie peuvent nous amener au-delà – si nous arrivons à les ressentir, à les traiter avec l'attention, à les voir tels qu'ils sont.

*(Réflexion du matin donnée par Ajahn Sucitto le 29 août 2001 à
Cittaviveka, durant le Vassa)*

Traduit par Patricia Rollier

Table des matières

Incarner l'esprit !	9
Discipline	13
La mort et l'amitié spirituelle	19
Le <i>Kamma</i> de la méditation - Clarté vitale -	21
Formation de « schémas »	22
Travailler avec les schémas pendant la méditation	26
Relation entre le corps, la parole et le mental	28
La respiration pendant la méditation	30
Le <i>samādhi</i> comme <i>kamma</i>	33
La fin du <i>kamma</i> par la vue profonde	35
La Pleine-conscience de la marche	39
Pūjā	47
Au-delà de la Limite	53

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*

Imprimé en
Dépôt légal -

Textes Choisis n° 6
Incarnez l'esprit !
Discipline
La mort et l'amitié spirituelle
Le *kamma* de la méditation
La pleine conscience de la marche
Pūjā
Au-delà de la limite
Ajahn Sucitto

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