

Les Livrets du Refuge



Enseignements II

Thanissaro Bhikkhu

Textes Choisis n° 12

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.

© Les Éditions du Refuge
Première édition - Juillet 2010

Enseignements II

*« Qu'une personne qui est observatrice vienne à moi,
quelqu'un qui n'est pas faux, qui n'est pas fourbe,
mais dont la nature est honnête.*

Je lui enseignerai le Dhamma.

*De sorte que, pratiquant selon les instructions,
en peu de temps, il saura et verra par lui-même :*

*« Ainsi, voilà comment il y a libération juste de l'esclavage,
c'est-à-dire libération de l'ignorance. »*

MN 80

Avec notre gratitude pour Thanissaro Bhikkhu, qui a autorisé les *Éditions du Refuge* à traduire et publier ces enseignements.

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

Nos remerciements vont aux personnes dont la générosité a permis la publication de ces enseignements.

Kingdao Bellair, Thida Boontharm, Myriam Bourgeois, Lionel, Philippe et Watanee Cortey-Dumont, Nicha Dab-Ngoen, Aure Laviolette, Nasaran Leesirisern, Ananda, Chandhana et Claude Le Ninan, Sébastien Leroy, Sudarat Sereewat, Phairin Siri-angoon, Vipasie Smithiphong, Phasinee Sornhiran.

*La générosité est la première
des dix perfections.*

Thanissaro Bhikkhu



Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) — Ajahn Geoff pour ses disciples et sympathisants — est un moine bouddhiste américain de la Tradition thaïe de la forêt. Après avoir obtenu un diplôme d'*Oberlin College* en Histoire intellectuelle européenne en 1971, il est parti en Thaïlande où il a étudié la méditation sous la direction d' Ajahn Fuang Jotiko, un élève de feu Ajahn Lee Dhammadharo. Il s'est fait ordonner en 1976 et a vécu à Wat Dhammasathit, dans la province de Rayong, jusqu'à la mort de son maître en 1986. En 1991, il s'est rendu dans les collines du comté de San Diego aux États-Unis, où il a aidé Ajahn Suwat Suvaco à fonder Wat Mettavanaram (le monastère de la forêt Metta) dont il est devenu l'abbé en 1993.

La longue liste de ses publications inclut des traductions des manuels de méditation d' Ajahn Lee ; *une poignée de feuilles*, une anthologie en quatre volumes de traductions des *Sutta* ; *le Code monastique bouddhiste*, un manuel de référence en deux volumes destiné aux moines ; *les ailes de l'Éveil* ; *les religions bouddhistes : une introduction historique*, un manuel destiné aux collèges, en tant que coauteur ; et récemment *le paradoxe du devenir, la forme de la souffrance*.

Thanissaro Bhikkhu a également traduit en anglais de nombreux autres ouvrages de maîtres de la Tradition thaïe de la forêt : Upasika Kee Nanayon, Ajahn Maha Boowa et Ajahn Chah ; il a par ailleurs préparé plusieurs guides d'études sur divers sujets d'intérêt pour les pratiquants bouddhistes.

Ces publications en anglais sont disponibles sur les sites Access to Insight (www.accesstoinsight.org) et Dhammatalks (www.dhammatalks.org). Ce dernier site contient également des enregistrements audio de ses enseignements au monastère Mettavanaram.

Les enseignements qui suivent sont tirés de l'ouvrage *Méditations 2*. Il est disponible en anglais sur ces deux sites.



Arbre de la Bodhi du Refuge

Les Livrets du Refuge

Enseignements II

Thanissaro Bhikkhu

Traduit de l'anglais par Ananda, Chandhana et
Claude Le Ninan

en collaboration avec

Vijjakaro Bhikkhu (Than Will) du monastère Mettavanaram

Textes Choisis n° 12

Une vie de méditation

Juillet 2003

Souvent, nous aimons penser qu'en ajoutant simplement la méditation à notre emploi du temps quotidien, les effets de celle-ci imprégneront tout, sans que nous ayons vraiment besoin de ne rien faire d'autre. Ajoutez simplement la méditation aux ingrédients de votre vie, et cela transformera tous les autres ingrédients : c'est ce que nous voudrions penser, mais cela ne fonctionne pas de cette manière. Vous devez reconfigurer votre vie pour qu'elle constitue un bon endroit dans lequel la méditation pourra s'infiltrer, parce que certaines activités, certains états d'esprit, ne sont pas un sol fertile. Ils sont comme du roc. Ils résistent à toute influence de la méditation.

C'est la raison pour laquelle, lorsque vous êtes un méditant, vous devez également examiner la manière dont vous vivez, vos activités quotidiennes. Regardez si vous créez un environnement propice dans lequel la méditation peut prospérer et se répandre. Autrement, la méditation est simplement coincée dans les fissures entre les rochers, ici et là, et elle ne peut pas vraiment imprégner grand-chose.

Dans le Canon, il y a un enseignement sur les cinq principes qu'un nouveau moine devrait garder à l'esprit. Ces principes ne s'appliquent pas seulement aux nouveaux moines, mais également à quiconque veut mener une vie dans laquelle la méditation peut s'infiltrer et imprégner toute chose.

Le premier principe est la vertu. Assurez-vous que vous restez fidèle à vos préceptes. Dans le cas des moines, ceci fait évidemment référence au *Pātimokkha*. Dans le cas des laïcs, cela fait référence aux cinq préceptes, et occasionnellement aux huit. Lorsque vous observez les préceptes, vous observez des principes fermes dans votre vie. Le Bouddha a décrit l'observation des préceptes comme un don, à la fois envers vous-même, et envers les gens autour de vous. Vous protégez la vie des autres, leurs biens, leur connaissance de la vérité. Vous les protégez en ne vous saoulant pas, vous les protégez en ne vous engageant pas dans des relations sexuelles illicites. Et lorsque ces principes deviennent des préceptes — en d'autres termes, des promesses envers vous-même, que vous observez en toute circonstance — le Bouddha dit que vous offrez alors une protection illimitée, une sécurité illimitée aux autres êtres, et vous avez votre part de cette sécurité, vous bénéficiez vous-même d'une partie de cette protection.

Donc, les préceptes créent un environnement dans lequel il y a plus de protection. Lorsqu'il y a plus de protection, il est plus facile de méditer. En même temps, les préceptes favorisent une attitude de don. Vous vous rendez compte que pour que vous soyez vous-même heureux, vous devez donner. Lorsque vous observez cette attitude, vous trouvez qu'il est plus facile de méditer, parce que trop souvent, les gens viennent à la méditation avec la question : « Qu'est-ce que je peux en tirer ? » Mais si vous êtes habitué à pratiquer le don et à voir les bons résultats qui résultent de la pratique du don, alors il est plus probable que vous allez vous demander : « Que puis-je donner à la méditation ? Qu'ai-je besoin de donner pour que de bons résultats apparaissent ? » Avec cette attitude, vous êtes plus

disposé à offrir votre temps et votre énergie, selon des modalités que vous n'auriez pas été disposé à pratiquer auparavant.

Le deuxième principe qui permet de créer un bon environnement pour la méditation est la retenue des sens. En d'autres termes, vous ne faites pas seulement attention à ce qui sort de votre esprit, vous faites également attention à ce qui y entre, en termes des choses que vous regardez, des choses que vous écoutez, sentez, goûtez, touchez et auxquelles vous pensez. Faites attention à ne pas vous focaliser sur des choses qui vont susciter l'avidité, la colère ou l'illusion. Si vous ne faites pas attention lorsque vous regardez, lorsque vous écoutez, il est très difficile de faire attention à vos pensées, parce que les pensées sont tellement plus subtiles.

Cela ne signifie pas que vous vous déplacez avec des œillères ou des bouchons dans vos oreilles. Cela signifie simplement que vous êtes habile dans la manière dont vous regardez les choses, habile dans la manière dont vous écoutez. Si vous savez que quelque chose a tendance à provoquer le désir dévorant¹ ou la colère, apprenez à le regarder d'une manière qui contrebalance le désir dévorant, contrebalance la colère. En d'autres termes, si quelque chose apparaît attirant, vous recherchez son côté non attirant. Si quelque chose apparaît non attirant, vous recherchez son côté attirant. Comme Ajahn Lee² le dit, soyez une personne qui possède deux yeux, pas seulement un.

C'est la raison pour laquelle nous récitons ce passage sur la contemplation du corps. Il ne nous dit pas de ne pas regarder le corps, il nous dit de regarder plus attentivement le corps. Regardez les parties qui ne sont pas attirantes, pour compenser le point de vue partiel qui consiste à se focaliser uniquement sur quelques détails attirants ici et là, et qui tend à occulter tout le reste afin de susciter le désir dévorant. Après tout, le corps n'est pas ce qui produit le désir dévorant. C'est l'esprit qui produit le désir dévorant. L'esprit commence à se languir de ressentir le désir dévorant, et donc il sort à la recherche de quelque chose qui constitue une incitation au désir dévorant, et il se saisit de n'importe quel petit détail qu'il peut trouver, même lorsque ce détail est entouré par toutes sortes de choses malpropres.

Donc, surveillez ce qui sort de l'esprit et ce qui y entre. Pour les laïcs, cela signifie faire attention aux amis que vous fréquentez, aux magazines que vous lisez, aux émissions de télévision que vous regardez, à la musique que vous écoutez. Faites très attention à la manière dont vous regardez ces choses, à la manière dont vous écoutez ces choses. Après un certain temps, vous découvrirez qu'il ne s'agit pas tant de vous limiter que d'apprendre à voir les choses plus attentivement, plus complètement, parce que vous voyez les deux aspects de ce qui auparavant semblait être uniquement attirant ou uniquement repoussant.

Cela demande un certain effort. Vous devez être plus énergique en surveillant la manière dont vous regardez et ce que vous écoutez. Mais la récompense, c'est que l'esprit est alors en bien meilleure forme pour méditer, parce que vous ne le remplissez pas avec toutes sortes de détritiques, de poisons ou de cochonneries qui vont lui faire du mal, l'affaiblir,

¹ Désir dévorant : Thanissaro Bhikkhu distingue trois degrés de désir, rendus, en ordre d'intensité croissante, par : désir, désir ardent et désir dévorant.

² Ajahn Lee : Ajahn Lee Dhammadharo (1907-1961) fut l'un des plus éminents maîtres de méditation de la tradition ascétique de la forêt en Thaïlande, fondée au tout début du vingtième siècle par son maître, Ajahn Mun Bhuridatta. Sa vie fut courte mais fertile en événements. Connu pour ses talents d'enseignant et ses pouvoirs surnaturels, il fut le premier à faire sortir la tradition ascétique des forêts du bassin du Mékong et à la faire connaître dans la société thaïe au centre du pays (d'après *The Autobiography of Phra Ajaan Lee*, Ajaan Lee Dhammadharo, traduction anglaise de Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight : www.accesstoinsight.org, John Bullitt éd, 17 août 2009).

ou se mettre en travers du chemin. Donc, lorsque vous vous asseyez pour méditer, si vous n'avez pas fait attention à ce qui a pénétré dans votre esprit ou à ce qui en est sorti, vous découvrez que c'est comme si vous deviez nettoyer une cabane qui n'a pas été entretenue depuis un an. Il y a tellement de détritrus à l'intérieur que vous passez presque l'heure tout entière à la nettoyer, et ensuite vous vous rendez compte qu'il ne vous reste plus que cinq minutes pour être vraiment au calme. Donc, conservez l'esprit propre dès le début, tout le temps. Ne laissez aucun détritrus pénétrer par la porte ou par les fenêtres. Si des détritrus pénètrent, laissez-les ressortir tout de suite. Ne les ramassez pas. De cette manière, vous trouverez que vous disposez d'un endroit beaucoup plus agréable pour vous asseoir et vous établir rapidement lorsque vous créez votre chez-soi pour la méditation.

Le troisième principe qui permet de créer un bon environnement pour la méditation est la retenue dans votre conversation. Lorsque je suis resté pour la première fois auprès d'Ajahn Fuang³, il m'a dit que la leçon numéro un en matière de méditation consistait à conserver le contrôle de sa bouche. En d'autres termes, avant de dire quoi que ce soit, demandez-vous : « Est-ce nécessaire ? Est-ce bénéfique ? Y a-t-il une bonne raison pour dire ceci ? » Si oui, alors allez-y et dites-le. Sinon, alors restez silencieux. Ainsi qu'il le disait, si vous n'êtes pas capable de contrôler votre bouche, alors il n'y a aucune chance que vous arriviez à contrôler votre esprit. Et lorsque vous prenez l'habitude de vous poser ces questions, vous découvrez qu'il y a très peu de conversations qui sont vraiment nécessaires.

Si vous êtes au travail et que vous avez besoin de parler à vos collègues afin de créer une bonne ambiance sur votre lieu de travail, cela est considéré comme parole nécessaire. Mais souvent, le discours de type lubrifiant social va au-delà. Vous commencez à ne pas faire attention, vous vous laissez emporter par vos paroles, et cela devient du bavardage inutile, ce qui ne constitue pas seulement un gaspillage d'énergie, mais également une source de danger. Il y a tellement de lubrifiant que cela démolit tout. Souvent, les choses que les gens disent et qui causent le plus de mal sont celles qu'ils disent lorsqu'ils permettent à tout ce qui entre dans leur esprit de ressortir par leur bouche sans aucune retenue.

Maintenant, si observer ce principe signifie que vous allez acquérir la réputation d'être une personne silencieuse, eh bien, c'est très bien ainsi. Vous découvrez que vos mots, si vous faites attention à les utiliser seulement avec parcimonie, commencent à acquérir plus de valeur. En même temps, vous créez une meilleure atmosphère pour votre esprit. Après tout, si vous bavardez constamment tout au long de la journée, comment allez-vous arrêter le bavardage mental lorsque vous vous assérez pour méditer ? Mais si vous développez cette habitude de surveiller votre bouche, alors cette même habitude s'appliquera à la méditation. Toutes ces bouches à l'intérieur de votre esprit commenceront à se calmer.

Le quatrième principe consiste, pour les moines, à fréquenter les endroits sauvages, à quitter la société, pour trouver un endroit silencieux où rester seul, afin de pouvoir voir votre vie et votre esprit dans leur contexte d'ensemble, afin que ce qui se passe dans votre esprit puisse ressortir avec plus de relief. Ce principe s'applique également aux laïcs. Essayez de trouver autant de solitude que vous le pouvez. C'est bon pour vous. Lorsque les

³ Ajahn Fuang : Ajahn Fuang Jotiko (1915-1986) fut l'un des disciples les plus dévoués d'Ajahn Lee Dhammadharo. Il passa vingt-quatre retraites en compagnie de son célèbre maître. Après la mort d'Ajahn Lee, Ajahn Fuang resta à Wat Asokaram, le monastère très populaire d'Ajahn Lee, près de Bangkok. Véritable moine de la forêt au fond de lui-même, Ajahn Fuang quitta Wat Asokaram en 1965, à la recherche d'une plus grande solitude, plus propice à la méditation. Il s'établit finalement à Wat Dhammasathit, dans la province de Rayong, dont il fut l'abbé jusqu'à sa mort en 1986 (d'après *Awareness Itself*, Ajaan Fuang Jotiko, traduction anglaise de Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight : www.accesstoinsight.org, John Bullitt éd, 17 août 2009).

gens éprouvent des difficultés à vivre dans la solitude, cela montre qu'il reste beaucoup de travail inachevé à l'intérieur.

Donc, créez-vous un petit endroit sauvage chez vous. Éteignez la télévision, éteignez les lumières, autorisez-vous à être seul, sans trop de distractions. Dites à tout le monde chez vous que vous avez besoin d'un petit peu de temps seul, de façon régulière. Lorsque vous faites ceci, vous découvrez que des choses enfouies dans les profondeurs de votre esprit remontent à la surface. C'est seulement lorsqu'elles remontent à la surface que vous pouvez les traiter. Lorsque vous êtes ainsi seul, sans beaucoup d'intrants⁴ extérieurs, il est naturel que l'esprit tende à rester plus facilement avec la respiration. Au début, il se peut qu'il y ait beaucoup de bavardage mental, mais après un certain temps, vous en avez assez. Vous préférez simplement rester silencieux. En même temps, vous échappez à l'influence des pensées et des opinions des autres. Vous devez vous demander : « Que croyez-vous vraiment ? Quelles sont vos opinions ? Qu'est-ce qui est important pour vous, lorsque vous n'êtes pas influencé par les opinions des autres ? »

Ceci nous conduit au cinquième principe : le développement de la Vue Juste. La Vue Juste comporte deux niveaux. D'abord, il y a la croyance dans le principe du karma, que ce que vous faites a vraiment des conséquences — et que vous êtes vraiment celui qui fait ces choses. Ce n'est pas une force extérieure quelconque qui agit à travers vous, pas les astres ou un dieu ou une quelconque force du destin. Vous prenez des décisions et vous avez la capacité de le faire de façon habile ou non, en fonction de votre intention. Il est important de croire en ce principe, parce que c'est ce qui donne plus de force à votre vie. C'est une croyance qui vous rend plus fort — mais elle implique aussi des responsabilités. C'est la raison pour laquelle vous devez faire plus attention à ce que vous faites, c'est pourquoi vous ne pouvez pas être négligent. Lorsque vous faites attention à vos actions, il est plus facile de faire attention à votre esprit lorsque vient le moment de méditer.

En ce qui concerne le second niveau de la Vue Juste, le niveau transcendant, cela signifie voir les choses selon les termes des Quatre Nobles Vérités : le stress et la souffrance, la cause du stress et de la souffrance, la cessation du stress et de la souffrance, et la voie de la pratique qui mène à cette cessation. Regardez simplement l'ensemble de vos expériences : au lieu de les diviser selon les schémas habituels de moi et de non-moi, cherchez simplement à voir : « Où y a-t-il de la souffrance ? Où y a-t-il du stress ? Qu'est-ce qui les accompagne ? Que faites-vous, qui engendre ce stress ? Pouvez-vous lâcher prise de cette activité ? Et quelles qualités avez-vous besoin de développer, de quoi avez-vous besoin de lâcher prise afin de lâcher prise du désir ardent, de l'ignorance qui sous-tendent le stress ? Lorsque vous abandonnez le désir ardent, pouvez-vous être conscient de ce qui se passe ? » Trop souvent, lorsque nous laissons tomber un désir ardent, c'est simplement pour en ramasser un autre. « Pouvez-vous devenir de plus en plus conscient de l'espace qui existe entre les désirs ardents et élargir cet espace ? À quoi cela ressemble-t-il d'avoir un esprit sans désir ardent ? »

Selon le Bouddha, il est important de voir les choses de cette manière parce que si vous identifiez tout selon les termes de votre soi, comment pouvez-vous être capable de comprendre quoi que ce soit pour ce que c'est vraiment ? Si vous vous accrochez à la souffrance comme étant votre soi, comment pouvez-vous comprendre la souffrance ? Si vous la regardez simplement en tant que souffrance, sans coller dessus cette étiquette de « moi » ou de « mien », vous pouvez commencer à la voir pour ce qu'elle est, et apprendre comment la relâcher. Si c'est votre soi, si vous vous accrochez à cette croyance que c'est

⁴ Intransitif : input en anglais.

votre soi, vous ne pouvez pas en lâcher prise. Mais regarder les choses selon les termes des Quatre Nobles Vérités vous permet de résoudre le problème de la souffrance une fois pour toutes.

Donc, commencez à examiner votre vie tout entière sous cet éclairage. Au lieu de rejeter la responsabilité de votre souffrance sur les autres à l'extérieur, regardez ce que vous faites et qui contribue à cette souffrance, et attachez-vous d'abord à traiter cela. Lorsque vous développez cette attitude dans la vie quotidienne, c'est beaucoup plus facile de l'appliquer à la méditation. Vous créez un environnement où rester fidèle à la Noble Voie devient de plus en plus logique.

Donc, voilà les facteurs qui créent un environnement propice à la méditation, que vous soyez un nouveau moine qui vit ici au monastère, ou un laïc qui vit à l'extérieur du monastère : vous voulez rester fidèle aux préceptes, exercer la retenue sur vos sens, pratiquer la retenue dans votre conversation, créer des endroits silencieux et isolés pour vous-même, et développer la Vue Juste. Lorsque vous suivez ces principes, ils créent un environnement plus propice, qui permet à la concentration de se développer, de prospérer. En même temps, ils créent un environnement plus réceptif, qui permet aux résultats de la concentration de se répandre dans toutes les directions. De cette manière, votre pratique, plutôt que d'être introduite de force dans les fissures d'un environnement hostile et étranger, dispose de l'espace nécessaire pour prendre racine, grandir et transformer tout ce qui se trouve autour.



Les leçons de la voix intérieure

Août 2002

Une des premières choses que vous observez, lorsque vous essayez de rendre l'esprit silencieux, c'est l'absence de silence — tout le bavardage qui se déroule, toutes les discussions, les dialogues, les discussions de comité qui se déroulent dans votre tête, et parfois dans votre corps tout entier. On dirait qu'il y a un bavardage incessant.

Souvent, lorsque nous commençons à méditer, notre première pensée est : « Comment puis-je arrêter le bavardage ? Comment puis-je rendre silencieuses toutes ces voix afin que les choses soient parfaitement silencieuses à l'intérieur ? » Mais lorsque vous pratiquez, vous commencez à vous rendre compte que ce n'est pas ainsi que vous pouvez mettre un terme à ces choses-là. Cela requiert un processus plus graduel, apprendre à contrôler cette conversation. Lorsque vous débutez, il y a beaucoup de voix malhabiles à l'intérieur, et fréquemment la discussion n'est pas menée selon les règles de la Procédure Parlementaire. Cette voix-ci fait irruption, cette voix-là vous crie dessus, cette voix murmure à votre oreille. Et tous les subterfuges et les techniques d'une réunion politique ne sont rien, comparés à ce qui se passe dans l'esprit — tous les tours que l'esprit se joue à lui-même, comment les différentes voix essaient d'obtenir ce qu'elles veulent — parce que beaucoup d'entre elles ne sont pas simplement des voix dépourvues de but, qui disent des choses au hasard. Elles ont un but en disant ce qu'elles disent. Il y a une incitation à agir dans un sens ou dans un autre, et donc elles essaient toutes sortes de ruses afin d'obtenir ce qu'elles veulent. L'esprit dispose d'un nombre illimité de moyens pour faire parvenir une idée particulière ou une motion particulière au comité. Donc, pour commencer, lorsque nous travaillons avec l'esprit, nous voulons rendre cette discussion plus habile.

Lorsque vous commencez à méditer, essayez de vous détacher au moins en partie de ces voix, afin de les observer depuis l'extérieur, au lieu de vous joindre à la conversation, de considérer ces voix comme étant les vôtres. C'est l'une des leçons de l'enseignement sur *anattā* : ce n'est pas vous qui êtes en train de parler, là. Il y a des voix, là, à l'intérieur, et vous avez eu tendance à vous identifier à elles, mais vous pouvez également commencer à vous désidentifier d'elles. Dites-vous : « Je ne suis pas nécessairement responsable des choses qui font irruption dans l'esprit. Je ne suis pas obligé d'agir lorsque chaque terminaison nerveuse est excitée. Je ne suis pas obligé de m'impliquer. » Si une voix entre et vous incite à l'action, laissez-la simplement inciter, inciter, inciter, et au bout d'un moment, elle s'arrêtera. Vous pouvez simplement continuer à observer. Le simple fait de vouloir rendre cette conversation plus habile vous permet, en soi, de commencer à prendre vos distances. Pratiquez la concentration sur la respiration comme un moyen de vous donner une bonne base ferme sur laquelle vous appuyer, de sorte que vous puissiez rester à l'extérieur de la discussion. Mais le simple fait d'observer la discussion ne va pas permettre de la faire disparaître toute seule. Vous devez également apprendre comment la rendre plus habile. Parfois, cela signifie introduire de nouvelles voix, comme la voix de la méditation

qui dit : « Hé, reste avec la respiration, reste avec la respiration, rends la respiration confortable, permets à la respiration d'être confortable. Fais-nous de la place ici même. »

C'est la raison pour laquelle le Bouddha n'encourageait pas ses moines à prendre un vœu de silence. Dans le *Vinaya*, il y a l'histoire d'un groupe de moines qui commencèrent la retraite de la saison des pluies en prenant le vœu suivant : « Bon, nous n'allons pas nous parler. Chacun gardera le silence tout au long de la retraite. » À la fin de la retraite, ils allèrent voir le Bouddha, très fiers du fait qu'ils avaient réussi à ne pas se parler pendant les trois mois complets. Mais il ne leur fit pas d'éloges. À la place, il leur dit : « Vous avez vécu comme des moutons, comme des bêtes. » Cette conversation intérieure ne devient pas plus habile simplement en vous arrêtant de parler. Vous pouvez obtenir beaucoup d'aide pour améliorer votre conversation intérieure en tirant de bons exemples de la conversation extérieure.

La première chose à apprendre lorsque vous vivez ensemble, c'est comment vous parler de manière habile — ce qui peut signifier parler moins que vous ne le faites habituellement. Mais cela signifie également que lorsqu'il faut dire quelque chose, vous trouvez la meilleure manière de le dire : le meilleur moment, le meilleur endroit, les meilleurs mots pour formuler vos commentaires. Lorsque vous devenez plus habile en utilisant votre bouche, cela force l'esprit à devenir plus habile dans la manière dont il pense, et vous commencez à en voir les effets sur vos paroles. Si vous devez parler de quelque chose de négatif, quel est le meilleur moment pour mentionner le sujet ? Quelle est la manière la plus efficace de le dire ? Quelle est la manière de le dire qui causera le moins de tort au groupe ? Lorsque vous devenez plus habile à utiliser votre bouche de cette manière, vous découvrez que la conversation dans votre esprit commence également à mûrir.

En plus de cela, il y a des enregistrements à propos du *Dhamma* que vous pouvez écouter, des livres à propos du *Dhamma* que vous pouvez lire, pour introduire des voix nouvelles et meilleures au sein de la conversation. C'est également pour cela que nous avons la récitation. Certains des versets des chants reviennent continuellement dans votre tête à différentes heures de la journée, et ils ont été conçus afin de constituer des ajouts habiles à cette conversation.

Vous remarquerez, lorsque vous essayez de vous retirer de vos conversations intérieures, qu'il est plus facile de le faire pour certaines que pour d'autres. Celles qui sont remplies de récriminations et de pensées négatives, de pensées nocives : ce sont celles-là dont il est le plus difficile de se dégager. Mais il est beaucoup plus facile de se retirer des conversations intérieures qui traitent des questions du bonheur véritable, des questions relatives à l'habileté, des questions qui portent sur ce qui est vraiment important dans la vie, parce qu'elles tendent vers la quiétude, parce qu'elles tendent vers la concentration.

Donc, lorsque nous entraînons l'esprit, il ne s'agit pas seulement d'arrêter immédiatement l'activité de penser. Il s'agit d'apprendre comment penser de façon plus habile, et cela commence en apprenant comment utiliser votre bouche de façon plus habile. Ainsi qu'Ajahn Lee l'a dit un jour : « Vous devriez vous incliner devant votre bouche tous les jours. » Vous possédez une bouche humaine, et la bouche humaine a beaucoup de pouvoir. Ce n'est pas comme la gueule des chiens et des chats, qui disposent d'un vocabulaire très limité, seulement des aboiements et des miaulements. Nous pouvons dire toutes sortes de choses, et ces choses peuvent avoir un effet énorme sur nos vies. Si vous commencez à faire attention à ce que vous dites au cours de la journée et que vous essayez de le rendre plus habile, vous commencez à voir que cela a vraiment un effet sur le type de relation que vous entretenez avec les autres, et sur le type de relation que les autres

entretiennent avec vous. Le contexte de votre vie tout entière est fortement affecté par vos paroles.

Lorsque vous travaillez sur ce point, il s'établit une relation entre l'acte de travailler sur votre discours extérieur et la question du travail sur votre propre esprit. Le soin que vous apportez à formuler ce que vous dites, la pensée et la circonspection dont vous faites preuve lorsque vous remarquez quel est le moment approprié pour le dire, décidant ce qui vaut la peine d'être dit, ce qui ne vaut pas la peine d'être dit : toutes ces choses développent *sati*, elles développent l'attitude d'alerte⁵ — toutes les bonnes qualités dont vous avez besoin au cours de la méditation. Vous apprenez à évaluer ce à quoi il vaut la peine de penser, quel est le bon moment pour penser, quel est le mauvais moment pour penser. Votre discours intérieur se transforme en Parole Juste, qui est un autre facteur de la Voie.

En même temps, comme vous avez ces voix meilleures dans votre tête, il est beaucoup plus facile de vous en retirer et de les observer afin d'être capable de voir : lorsqu'une pensée se forme, comment se forme-t-elle ? Les pensées bénéfiques sont beaucoup plus faciles à démonter de cette manière. Les pensées qui sont remplies d'autorécrimination et de regrets sont très difficiles à démonter parce qu'il est si facile de se retrouver pris dans leurs histoires. Plus la pensée est habile, plus elle est facile à démonter. Vous pouvez simplement observer la pensée calmement tandis qu'elle va et vient parce qu'elle ne contient aucun poison pour l'esprit. À mesure que vous travaillez la méditation, vous voyez de plus en plus rapidement comment la pensée se forme, comment elle se dissout, comment elle peut vous tromper, et comment vous n'êtes pas obligé d'être trompé.

Lorsque nous parlons de réaliser des progrès dans la méditation, beaucoup d'entre nous pensent que cela signifie faire des expériences très fortes, disons, de ravissement, d'unité, ou de lumière. Et ce sont des choses dont il ne faut pas se moquer. Elles sont importantes. Elles donnent une impression de lubrification, une impression rafraîchissante à la pratique. Mais le progrès réel se mesure à la rapidité avec laquelle vous observez ce qui se passe dans l'esprit. Par exemple, lorsque l'esprit commence à s'esquiver, la rapidité avec laquelle vous pouvez le rattraper et le ramener. Cela, c'est un signe de progrès.

Lorsque vous y parvenez de plus en plus vite, vous commencez à voir le processus de formation de la pensée en tant que tel — ce qui se passe exactement là-dedans. Quand commencez-vous à participer à une pensée ? Trop souvent, nous sommes conscients d'une pensée seulement lorsqu'elle est complètement formée ; mais comment s'est-elle formée de cette manière ? Cela s'est-il passé tout seul, ou y a-t-il eu une forme subliminale de participation de votre part ? Lorsque vous observez de plus en plus attentivement, vous commencez à trouver des réponses à ces questions, car vous pouvez saisir le processus en train de se dérouler.

Chaque pensée commence simplement comme un petit frémissement, et il est difficile de dire s'il s'agit d'un frémissement dans le corps ou d'un frémissement dans l'esprit. C'est à la limite entre les deux. Ensuite, il y a l'acte de s'y intéresser, d'y faire attention, suivi par la question : « C'est une pensée à propos de quoi ? » Ensuite, l'esprit étiquette : « Oh, c'est une pensée à propos de *x*, c'est une pensée à propos de *y*. » Et cela la transforme en une pensée à part entière. Donc, la question est la suivante : pouvez-vous observer le frémissement qui devrait normalement aboutir à une pensée et ensuite ne pas participer à son étiquetage, ne pas participer à la tentative d'arriver à la comprendre ? Lorsque vous pouvez faire ceci, vous voyez que ces frémissements viennent, et si vous ne participez pas en eux, ils s'en vont. Ils reviennent, et si vous continuez à ne pas participer, ils s'en vont.

⁵ Attitude d'alerte : *sampajañña* en pali. Cf. *sati* dans le glossaire.

De cette manière, vous commencez à vous rendre compte dans quelle mesure la formation des pensées constitue réellement un processus intentionnel de votre part. Le désir de comprendre une pensée, le désir de pénétrer dans la pensée : quel est le fondement de ce désir ? Est-ce l'ennui ? Êtes-vous fatigué d'être tout simplement très calme ? Voulez-vous du divertissement ? C'est dangereux, vous savez. Certaines de ces pensées, une fois formées, prennent le contrôle de l'esprit et se transforment en cauchemars.

Donc, vous essayez d'être de plus en plus rapide pour apercevoir ces voix lorsqu'elles se forment — d'où elles viennent, combien exactement vous investissez en elles en ce moment même, quelle est la part de cette activité qui est simplement le résultat du karma passé qui remonte en bouillonnant dans l'esprit. Vous contrôlez de mieux en mieux ces conversations, si bien que lorsque vous avez besoin de vous parler de certaines choses, vous le pouvez. Lorsque vous n'avez pas besoin de le faire, vous pouvez laisser régner le silence, et la seule conversation qui se déroule à ce moment-là est la partie de l'esprit qui contrôle la concentration et qui dit : « Reste ici, reste ici, répands la conscience ici. » C'est la conversation habile que vous voulez placer aux commandes. Une fois que la concentration est vraiment ferme, alors vous pouvez commencer à orienter votre projecteur sur ces voix, le centre de contrôle de votre concentration. Mais ne soyez pas trop pressé de le faire. Vous voulez que la concentration soit vraiment ferme avant de démonter ces voix.

Donc, l'entraînement de l'esprit n'est pas un processus qui consiste à supprimer tout le bavardage mental dans l'esprit. Il s'agit d'abord d'apprendre comment rendre le bavardage plus habile, en commençant par l'extérieur, en étant plus habile dans ce que vous dites. C'est la raison pour laquelle la Parole Juste constitue une partie aussi importante de la pratique. Parce que, d'où la parole vient-elle ? Le Bouddha dit qu'elle vient de la pensée dirigée et de l'évaluation, qui — lorsqu'elles sont bien entraînées — se transformeront en facteurs de votre concentration. Vous dirigez vos pensées vers la respiration, vous évaluez la respiration. Cela vous aide à pénétrer dans le premier *jhāna*. Mais pour arriver au stade où vous pouvez vraiment être efficace dans l'utilisation de la pensée dirigée et de l'évaluation avec la respiration, vous devez être plus habile dans la manière dont vous dirigez vos pensées et dont vous évaluez ce que vous voulez dire aux autres, dans la manière dont vous utilisez ces facultés de la pensée dirigée et de l'évaluation pour créer des mots : à la fois les mots que vous adressez aux autres, et la conversation dans votre propre esprit.

Ensuite, lorsque cette conversation intérieure devient plus habile, vous pouvez commencer à la démonter de manière encore plus raffinée. Finalement, lorsque toutes les autres conversations se sont calmées, vous pouvez vous tourner pour questionner la voix plus subtile de la perception aux commandes de votre concentration : « Qui est en train de parler ici ? Pour qui est-elle en train d'étiqueter ? » C'est alors que les choses se révèlent vraiment dans l'esprit. Bien sûr, nous voulons tous atteindre directement le stade où se trouve le transcendant, mais pour y arriver, cela demande de l'habileté, cela prend du temps, cela demande de la persévérance. Il en va ainsi pour toutes les bonnes choses dans la vie. Il faut du temps pour maîtriser les choses qui ont une valeur pérenne. Donc, maintenant, nous avons une heure. Faites ce que vous pouvez pendant cette heure. Essayez au minimum de contrôler en partie la conversation en cours du comité, pour que le bavardage puisse se calmer de plus en plus facilement. Une fois qu'il peut se calmer, vous pouvez le voir plus clairement. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que la concentration et le discernement⁶ vont ensemble. Vous ne pouvez pas pratiquer simplement la vision pénétrante ou simplement la concentration. Les deux marchent main

⁶ Discernement : *paññā* en pali, souvent traduit par « sagesse ».

dans la main. Et cela se passe ici même, avec ce problème — ces voix mentales et le degré d'habileté de votre relation avec elles. C'est là que réside la véritable substance de la pratique.



Pratique adolescente

Octobre 2003

Si vous ne trouvez pas l'idée de la renaissance effrayante, pensez à l'idée d'être obligé de repasser à travers toute l'adolescence — toute la gaucherie, la gêne, tous les problèmes de l'adolescence, le collège et le lycée, les rendez-vous amoureux, l'affirmation de votre indépendance. Nous sommes toujours contents d'avoir dépassé ces choses-là. Mais lorsque vous venez à la méditation, c'est comme si vous repassiez à travers toute l'adolescence. Lorsque vous commencez, on vous donne un ensemble de règles à suivre. C'est comme si on était un enfant : ne fais pas ceci, ne fais pas cela, fais ceci, fais cela. Et pendant un certain temps, les règles marchent. Mais ensuite, il arrive un moment où, si vous voulez vous approprier la méditation, vous devez mettre les règles à l'épreuve. C'est l'adolescence, c'est la raison pour laquelle c'est difficile, parce que parfois, les règles sont de bonnes règles qui peuvent vous conduire jusqu'à l'âge adulte, alors qu'en ce qui concerne d'autres règles, il vaut mieux les mettre de côté, maintenant que vous n'êtes plus un enfant. Parfois, le problème est que vous aviez une compréhension enfantine des règles et, lorsque vous grandissez, vous devez faire évoluer cette compréhension. Donc, vous devez mettre de l'ordre dans tout cela. Il n'est donc pas étonnant que ce soit une période gauche.

C'est la même chose avec la méditation. On vous dit : « Concentrez-vous sur la respiration. » Et au début, on vous dit souvent : « N'interférez pas avec la respiration. Laissez simplement le souffle entrer et sortir à son propre rythme. » Vous pouvez en retirer l'idée élémentaire que moins vous interférez dans le moment présent, mieux c'est ; plus vous êtes passif, mieux c'est. Mais cela rend difficile l'intégration de la méditation dans votre vie. Allez-vous traverser la vie en étant totalement passif dans toutes les situations ? Cela ne marche pas. C'est comme la mort en marche. Donc, vous devez mettre la règle à l'épreuve afin de voir si c'est le type de règle qui dit : « Avant de traverser la rue, donne la main à quelqu'un. » Ou le type de règle qui dit : « Avant de traverser la rue, regarde de chaque côté. Regarde d'abord les véhicules qui arrivent. » Donner la main à quelqu'un est une règle qui est destinée spécifiquement aux enfants. Lorsque vous grandissez, vous n'avez plus besoin de la suivre. Mais la règle qui consiste à regarder de chaque côté est une bonne règle à suivre, que vous soyez un enfant ou un adulte.

Donc, la règle qui consiste à ne pas interférer avec votre respiration : quelle sorte de règle est-ce ? C'est une règle du type « Donner la main. » Les maîtres de méditation considèrent souvent que les personnes complètement nouvelles à la méditation vont probablement gâcher leur respiration si elles essaient de trop la contrôler. Afin d'éviter cela, ils vous disent de ne pas vous impliquer, d'être aussi passif que possible. Mais lorsque vous acquérez plus d'expérience avec la respiration, vous n'avez plus besoin de tenir la main du maître. Vous devez chercher par vous-même. Vous devez faire des expériences avec la respiration. Sinon, vous ne pourrez jamais avoir une idée du degré de façonnage subconscient de la respiration qui se déroule, juste sous la surface de votre conscience. Vous ne pourrez jamais avoir une idée de l'intrant que vous mettez dans le moment

présent. C'est crucial pour la méditation, car c'est seulement lorsque vous le voyez que vous vous trouvez dans une position où vous pouvez essayer de l'affiner.

Donc, vous devez traverser cette étape gauche où vous intervenez trop dans la respiration, en la rendant trop longue, en la rendant trop courte, en utilisant trop de pression pour modifier la respiration afin qu'elle puisse entrer dans ce que vous pensez être un bon moule. Ou, lorsque vous trouvez quelque chose de bien, vous avez tendance à continuer à vous y accrocher bien après que cela en vaille la peine. Ou vous faites entrer le souffle de force dans différentes parties du corps, alors qu'il vaut mieux ne pas le forcer. Ce sont des points que vous devez apprendre en faisant des expériences, en commettant des erreurs. Vous devez passer à travers l'adolescence de votre méditation pour avoir une idée de ce qui convient exactement. C'est là que vous commencez à atteindre l'âge de la maturité, à développer de la finesse dans votre méditation.

Mais pour obtenir cette finesse, ce sens du « juste à point », vous êtes obligé de passer par des étapes gauches — commettre des erreurs, apprendre comment reconnaître que ce sont des erreurs — et à cause de ce caractère gauche, nous avons tendance à les éviter. Mais il vous est absolument impossible de sortir de votre adolescence et d'entrer dans l'âge adulte en tant que méditant sans passer par ces étapes. Donc, lorsque vous travaillez avec la respiration, gardez deux choses présentes à l'esprit. L'une est que vous allez faire des expériences avec la respiration pour voir ce qui est agréable en ce moment même. L'autre est que vous devez également observer la manière dont vous en faites l'expérience. Vous observez à la fois la respiration et l'esprit, tandis que celui-ci s'occupe de la respiration. Et il n'existe ni règles rigides ni règles rapides dans ce domaine. Vous devez y aller à tâtons.

C'est la raison pour laquelle la voie est une voie graduelle. Jadis, le Bouddha a comparé la voie de la pratique au plateau continental au large de l'Inde. Il y a une pente graduelle, puis une chute soudaine, comme le plateau continental au large de la côte est des États-Unis. Nous attendons tous cette chute soudaine, mais ainsi que le Bouddha le dit, vous devez au préalable traverser la pente graduelle avant de l'atteindre. Parfois, notre approche de la méditation consiste simplement à espérer que la chute brutale va survenir, en pensant que si nous pouvons être aussi calmes et passifs que possible dans le moment présent, cela ouvrira un espace qui permettra à la grâce de nous tomber dessus. En d'autres termes, nous attendons que l'accident de l'Éveil se produise, mais cela ne fonctionne pas ainsi. Vous atteignez la chute en empruntant la pente graduelle.

En d'autres termes, à mesure que vous devenez de plus en plus sensible à ce que vous faites dans le moment présent, votre intrant dans le présent devient de plus en plus raffiné, jusqu'à ce que finalement, vous en arriviez au stade où vous pouvez réellement le laisser s'arrêter. Mais d'abord, vous devez traverser de nombreuses, nombreuses couches d'intentions, car c'est seulement en développant graduellement une habileté dans ce domaine que vous pouvez réellement sentir les formes les plus subtiles d'intentions. C'est la raison pour laquelle l'activité qui consiste à développer une habileté dans la manière dont vous vous occupez de la respiration ne constitue pas une forme de distraction par rapport à la vaste ouverture de l'Éveil. Ce n'est pas du tout le cas. L'Éveil véritable apparaît à travers le processus qui consiste à devenir de plus en plus sensible à ce que vous faites, à le faire de manière de plus en plus raffinée, jusqu'à ce que vous puissiez voir et abandonner les couches ultimes du raffinement.

Donc, cette concentration sur l'habileté est une préparation. C'est ce qui vous conduit à la chute brutale de l'Éveil. Autrement, comment allez-vous développer votre sensibilité ? Si vous ne développez pas votre sensibilité, où allez-vous obtenir le discernement qui conduit

à l'Éveil ? Il doit venir à travers ce processus qui consiste à être disposé à commettre des erreurs, à être patient vis-à-vis de ce processus graduel.

Nous sommes une nation impatiente. Nous voulons que les choses se produisent immédiatement. Nous regardons le passé et nous disons : « Oh, ces gens ne savaient rien du tout. Ils ont dû passer par ce long processus complexe parce qu'ils ne comprenaient pas quelle était la manière rapide et facile pour obtenir des résultats. » Et pourtant, très souvent, la manière rapide de faire les choses peut donner des résultats rapides, mais des résultats non pérennes, des résultats qui peuvent ne pas être bons à long terme, qui peuvent en fait mal tourner. Et la méditation est l'un de ces domaines qui requiert du temps. Elle requiert de la patience. Vous devez investir le temps et l'attention nécessaires afin de développer une habileté.

Vous apprenez à connaître la respiration. C'est comme apprendre à connaître une personne. Ainsi que le Bouddha l'a dit à propos de cette sorte de connaissance, vous devez être observateur et disposé à y consacrer pas mal de temps. C'est seulement alors que vous pourrez acquérir une certaine familiarité. Considérez-vous comme quelqu'un qui veut devenir l'ami de la respiration. Dans toute amitié, il faut être capable de donner et de recevoir. Il y aura des moments délicats, des hauts et des bas. Mais si vous y restez fidèle, que vous avez la bonté de cœur nécessaire pour supporter les moments difficiles, et les facultés d'observation qui permettent de savoir quand vous avez commis une erreur, pour admettre vos erreurs, alors l'amitié peut croître. C'est alors que votre amie peut commencer à révéler ses secrets.

Et la respiration possède de nombreux secrets fascinants. Il y a plein de choses intéressantes à découvrir dans le flux d'énergie de la respiration. Vous pouvez commencer à voir comment la respiration affecte vos sensations, voir exactement quelle expérience est une expérience respiratoire, et quelle expérience est une expérience liée aux sensations — ressentir le plaisir ou la douleur. Lorsque vous examinez vraiment ces choses-là, vous commencez à voir que vous avez souvent tracé des lignes de séparation entre votre corps et votre esprit au mauvais endroit. Par exemple, les agrégats de la forme et des sensations : le mouvement réel de l'énergie constitue la forme, l'impression de plaisir ou de douleur qui l'accompagne constitue la sensation, et cela peut être extrêmement fugace. Lorsque vous voyez à quel point les sensations sont fugaces — beaucoup plus fugaces que même les sensations subtiles de la respiration —, cela vous amène à revoir vos notions concernant la manière dont vous avez mené votre vie. Vous vous rendez compte à quel point vous avez passé votre vie à poursuivre des sensations agréables, seulement pour voir de plus en plus clairement combien elles sont fugaces.

Donc, lorsque vous examinez vraiment ce processus de la respiration, vous découvrez qu'il y a énormément de choses à voir. Si vous êtes disposé à persévérer au milieu des hauts et des bas de cette pente graduelle, vous découvrez qu'il y a toujours quelque chose à faire, quelque chose à apprendre. Si vous restez simplement assis à attendre que l'Éveil se produise, cela vous désensibilise pas mal au bout d'un moment — cela vous met d'humeur triste, morose, et vous vous dites : « On va simplement attendre ici suffisamment longtemps et ça va peut-être venir. » Vous adoptez une attitude telle que vous ne regardez plus ce que vous faites. Donc, le résultat final est que vous êtes en réalité en train de vous désensibiliser vis-à-vis de beaucoup de choses qui se produisent dans l'esprit. Vous cherchez à vous cacher cela, en espérant que : « Si je le cache suffisamment bien, alors je pourrai berner l'Éveil et il viendra », comme un enfant qui essaie de tromper le Père Noël.

Mais si vous travaillez avec la respiration, avec chaque inspiration, en remarquant quels types de sensations elle engendre, ce que vous pouvez faire pour la rendre plus agréable — vous êtes alors engagé dans un processus qui vous rend plus sensible. Et qu'est-ce que le discernement sinon une sensibilité accrue ? Nous pensons souvent que le discernement consiste à essayer de cloner notre esprit afin qu'il voie les choses de la manière dont le Bouddha nous dit de les voir. Mais cela aboutit simplement à ajouter une couche supplémentaire de conjecture à notre ignorance. Lorsqu'il nous dit de rechercher l'inconstance et le stress dans les choses, il ne nous dit pas que nous devons arriver à la conclusion qu'elles sont inconstantes et stressantes. Il nous dit comment développer la sensibilité : pouvez-vous vraiment sentir les niveaux raffinés d'inconstance ? Pouvez-vous vraiment sentir les niveaux raffinés de stress ? Que se passe-t-il lorsque vous le faites ?

C'est pour cela que la méditation est conçue. Lorsque vous découvrez ces niveaux de plus en plus raffinés, et que vous les démontez pour créer un plus grand sens de stabilité, un plus grand sens de bien-être dans l'esprit, vous arrivez finalement au point d'équilibre où tout s'ouvre. Vous pénétrez dans ce qu'on appelle le courant — le point où il n'y a plus d'intrant dans le moment présent. Vous le savez de façon certaine, parce que vous vous êtes complètement sensibilisé à chaque forme d'intrant que l'esprit a eue, à chaque petite discussion, à chaque petit accord qu'il a passé avec lui-même, même à la communication infralinguistique qui se déroule dans l'esprit. Vous êtes devenu de plus en plus sensible à cela, jusqu'au point où cela s'arrête et que vous ne faites plus rien.

C'est alors que la Voie prend le relais. La Voie effectue en fait le travail à partir de ce point. Elle vous ouvre sur le Sans-mort. C'est la raison pour laquelle on l'appelle le courant, parce que l'on sent un courant qui vous tire en avant, sans que vous ayez à faire quoi que ce soit. Mais pour en arriver à ce stade, vous devez faire beaucoup de choses, et être très sensible à ce que vous faites, afin de pouvoir savoir de façon certaine lorsqu'il n'y a plus, réellement et véritablement, d'intention dans l'esprit, et lorsqu'il semble qu'il en est seulement ainsi.

Donc, ici, ce petit exercice qui consiste à ajuster la respiration, à évaluer la respiration : c'est le début du discernement, le début de la vision pénétrante dans les trois caractéristiques de l'inconstance, du stress, et de *anattā*. C'est crucial pour la pratique. C'est l'étape où vous n'obéissez plus simplement aux règles conçues pour les enfants. Vous êtes vraiment en train d'acquérir une idée de la manière dont les règles fonctionnent, et de celles qui sont pertinentes pour vous en tant que méditant mature.

Et même si cela peut être gauche de traverser cette adolescence, qui consiste à mettre les choses à l'épreuve et à trébucher sur vos erreurs, personne d'autre n'a besoin de connaître les erreurs que vous avez commises. Ce qui est important, c'est que vous appreniez réellement grâce à elles. Même si cela peut être gauche, c'est ainsi que vous grandissez.



Une lumière dans l'obscurité

Mai 2002

Laissez l'esprit s'établir dans le moment présent. Parfois, vous pouvez utiliser le mot « laisser ». À d'autres moments, vous devez le forcer, parce que parfois l'esprit n'est pas d'humeur à s'établir. Il a toutes sortes de questions auxquelles il veut penser, il a toutes sortes de projets, et maintenant il dispose d'une heure entière pendant laquelle il peut penser à ces choses-là, des choses qui ont été refoulées au cours de la journée parce que d'autres avaient capté votre attention. Maintenant, elles peuvent commencer à apparaître à la surface, et vous avez donc besoin d'outils pour les empêcher de se mettre en travers du chemin.

Un outil efficace est simplement le désir d'être calme. Par exemple, lorsque l'esprit est fatigué, il veut vraiment se reposer. Dans ces cas-là, tout ce que vous avez à faire, c'est lui fournir un bon endroit où se reposer. Votre préoccupation principale est alors de vous assurer qu'il ne s'endort pas ou qu'il ne dérive pas dans une zone où il n'est pas vraiment conscient de ce qui se passe. Si le corps est fatigué, pratiquez quelques bonnes inspirations et expirations profondes pour vous assurer qu'il y a suffisamment d'oxygène dans le cerveau. Ensuite, permettez à la respiration de s'établir progressivement à un rythme plus confortable. Une fois que ce rythme est confortable, répandez cette sensation de confort afin qu'elle remplisse le corps tout entier, et essayez ensuite de rester pleinement conscient du corps tout entier. Ne laissez pas votre conscience rétrécir.

À d'autres moments, l'esprit dispose de plus d'énergie pour penser, et dans ce cas, vous devez l'interrompre en utilisant d'autres techniques, en partie en lui expliquant des choses, en partie en disposant de valeurs qui vont interrompre les pensées. Trop souvent, nos valeurs vont dans l'autre direction — encourageant la pensée — en particulier à cause de l'idée que nous avons que si nous comprenons les choses à l'avance, nous ne serons pas obligés de faire le travail. Il y a tellement de personnes parmi nous qui viennent à la méditation avec cette attitude : si vous lisez assez de livres, si vous considérez bien les choses, si vous réfléchissez en détail à l'avance, alors vous n'aurez pas besoin de faire le travail. Il vous suffit de vous établir, les visions pénétrantes apparaîtront dans l'esprit, et le travail sera fait. Mais cela ne marche pas ainsi, parce que de nombreuses visions pénétrantes que nous essayons d'obtenir concernent la manière dont l'esprit fonctionne, et vous ne pouvez pas vraiment voir le fonctionnement de l'esprit avant de lutter avec lui pour connaître ses tenants et ses aboutissants, pour savoir d'où viennent les tours qu'il se joue à lui-même.

Et vous devez également développer de bonnes répliques. Parfois, il y a une conversation, un débat qui se déroule dans l'esprit. Une partie de l'esprit veut penser à ceci, penser à cela. Eh bien, vous devez argumenter avec lui, lui donner de bonnes raisons pour *ne pas* aller là. Et faites en sorte que ces raisons restent brèves, car autrement vous allez être attiré dans des conversations sans fin. Rappelez-vous que la connaissance, au moins la

connaissance que nous recherchons dans la méditation, n'est pas quelque chose que l'on obtient en considérant bien les choses.

Ajahn Suwat⁷ avait un commentaire à ce propos. Il disait : « C'est comme l'obscurité. Vous n'aimez pas l'obscurité, mais vous ne pouvez pas attaquer l'obscurité. Vous ne pouvez pas creuser un trou dedans, vous ne pouvez pas la déchirer. Vous devez allumer une lumière. Alors, la lumière s'occupera de l'obscurité. » Toutes les autres choses que nous pouvons faire pour essayer de saisir l'obscurité ou l'arracher ne marchent tout simplement pas. C'est la même chose avec l'esprit. Nous ne pouvons pas sortir de l'ignorance en pensant. Nous devons observer afin de pouvoir donner naissance au discernement. Ici, le discernement est précisément cela : la conscience qui apparaît lorsque vous observez les choses vraiment attentivement, lorsque vous observez ce qui se passe dans l'esprit.

Donc, vous devez créer les bonnes circonstances. Encore une fois, ce n'est pas une question de bien considérer les choses. La préparation correcte pour la méditation, la partie qui l'explique à l'avance, vous dit simplement comment créer la bonne situation, et ensuite vous devez simplement observer. Une bonne analogie est celle du chasseur : le chasseur fait tout ce qu'il peut pour se préparer à aller chasser, pour que toutes ses armes soient prêtes. Ensuite, il sort et il doit rester assis très calme et immobile. Il ne peut pas décider à l'avance que le lapin va passer par là à deux heures de l'après-midi, de façon à ce qu'il puisse être de retour vers trois heures, et dîner avant que la nuit tombe. Le chasseur sort et tout ce qu'il peut faire, c'est rester assis là très silencieux, tout en étant très attentif. Que le lapin passe à midi, à deux heures, à quatre heures, ou bien qu'il ne passe pas ce jour-là, le chasseur doit cependant être très attentif tout le temps. Il ne peut pas laisser son attention se relâcher, il ne peut pas faire de bruit, et il ne peut pas prévoir les événements à l'avance. Il ne peut pas, par la force de sa volonté, faire que le lapin passe à un moment particulier ou à un endroit particulier. Le chasseur fait simplement de son mieux pour créer les bonnes circonstances, le long du sentier où les lapins passent d'habitude, et ensuite il s'assied, calme et immobile, et il observe.

C'est la même chose avec la méditation : vous rendez l'esprit aussi calme que vous le pouvez, et ensuite vous devez observer. C'est la seule manière dont vous pourrez obtenir des visions pénétrantes vraiment nouvelles à propos de ce qui se passe. En fait, en tant que méditants, nous sommes dans une meilleure position que les chasseurs, parce que l'esprit envoie constamment de petits signaux. Il nous fournit sans arrêt quelque chose à saisir, tandis qu'il est occupé avec ceci, avec cela, qu'il effectue ce choix-ci et ce choix-là. Le problème est que nous ne sommes pas suffisamment calmes pour remarquer ces choses. Nous ne sommes pas assez attentifs. Nous ne focalisons pas notre attention aux bons endroits. Nous ne posons pas les bonnes questions. Et le résultat, c'est que nous ne voyons pas, même si tout est en train de se dérouler ici même sous nos yeux.

Donc, vous devez être très, très attentif, très, très calme, et ensuite poser les bonnes questions. Le Bouddha donne des conseils à ce sujet : les questions autour des Quatre Nobles Vérités. Où y a-t-il du stress ? Où y a-t-il du désir ardent ? Quand *sati* est-il

⁷ Ajahn Suwat : Ajahn Suwat Suvaco (1919-2002) naquit le 29 août 1919. Il fut ordonné à l'âge de vingt ans et devint l'élève d'Ajahn Funn Acaro deux ou trois années plus tard. Il étudia brièvement avec Ajahn Mun. Après la mort d'Ajahn Funn Acaro en 1977, il resta au monastère pour superviser les funérailles de son maître qui se déroulèrent sous l'égide du roi de Thaïlande, ainsi que la construction d'un monument et d'un musée en son honneur. Dans les années 80, Ajahn Suwat se rendit aux Etats-Unis où il établit quatre monastères : un près de Seattle, dans l'état de Washington, deux près de Los Angeles, et un dans les collines près de San Diego (Metta Forest Monastery). Il retourna en Thaïlande en 1996 et mourut à Buriram le 5 avril 2002, après une longue maladie (d'après Access to Insight : www.accesstoinsight.org, John Bullitt éd, 17 août 2009).

présent ? Quand est-il absent ? Pouvez-vous voir ces choses ? Lorsque *sati* est présent, comment pouvez-vous le maintenir ? Lorsqu'il est absent, comment pouvez-vous lui donner naissance ? Ce sont là les questions qu'il veut que nous nous posions à propos du moment présent. À part cela, il nous dit de laisser tout le reste de côté — toutes nos autres préoccupations, toutes les autres distractions qui peuvent survenir — et de nous concentrer sur la question réelle à portée de main, qui est : « Comment gérer la souffrance, comment gérer le stress ? » Une fois que l'on a traité cette question, tout le reste est réglé.

J'ai récemment reçu une lettre d'un docteur qui prétendait que la psychologie moderne va plus loin que le bouddhisme en ce sens que, alors que le bouddhisme traite seulement le problème de la souffrance, la psychologie moderne, elle, traite le problème de la souffrance et donne aussi un sens à la vie. Je ne pense pas qu'il comprenne la profondeur du problème de la souffrance. Une fois que vous éradiquez vraiment la souffrance, ce qui reste de votre vie, la signification de ce que vous voulez en faire, est très claire. Et cela varie d'une personne à une autre. Mais le grand problème auquel chacun est confronté, c'est celui de déterrer les racines de la souffrance. Une fois que ces racines ont été déterrées, alors la question de la signification ne constitue plus un problème. Pourquoi la question de la signification nous gêne-t-elle ? Il doit y avoir de la souffrance, il doit y avoir du stress qui l'entoure. Nous l'examinons. Pourquoi faut-il que les choses signifient quelque chose ? Quelle est la souffrance qui résulte du fait qu'il n'y a pas de signification ? Fouillez ceci. Examinez ceci.

Et si cela est trop abstrait ou trop subtil, concentrez-vous sur l'endroit où vous voyez effectivement la souffrance, où vous voyez effectivement le désir ardent, parce que développer vos facultés d'observation est un processus comme n'importe quelle autre activité : vous travaillez en partant de ce qui est grossier pour aller vers ce qui est subtil, en partant de ce qui est grossier pour aller vers ce qui est raffiné. Vous ne restez pas assis là en disant : « Ce problème est trop grossier pour moi. Je vais attendre jusqu'à ce que les problèmes subtils apparaissent. » Vous devez traiter d'abord les problèmes grossiers, d'abord les problèmes flagrants. Pratiquez sur eux, et alors votre sensibilité, votre conscience, deviendront de plus en plus subtiles. Vous devez commencer là où vous êtes et l'accepter comme votre point de départ. Vous ne pouvez pas dire : « Je voudrais que ma concentration soit meilleure. Je voudrais qu'elle soit comme elle était il y a des années. » Vous devez laisser ces pensées de côté et vous dire : « Où est-elle en ce moment même ? Que suis-je capable de faire en ce moment même ? Quels sont les problèmes qui se présentent d'eux-mêmes en ce moment même ? » Si vous prenez l'habitude de traiter ce qui est présent en ce moment même, vous êtes concentré au bon endroit. Vous développez les habitudes dont vous avez besoin.

Après tout, nous travaillons sur une habileté. Il ne s'agit pas d'un puzzle intellectuel pour lequel il suffit de bien considérer les choses. Les habiletés requièrent que l'on s'y consacre sérieusement. Elles requièrent du temps. Elles requièrent qu'on s'implique. Il y a une histoire intéressante que l'on raconte à propos de la sélection des candidats pour une formation à la neurochirurgie dans une célèbre université. Comme vous pouvez l'imaginer, tous ceux qui sont candidats pour devenir neurochirurgiens doivent être intelligents, mais tous ceux qui ont une intelligence livresque ne peuvent pas réussir la formation. Donc, la question est de savoir comment éliminer les personnes qui ne réussiraient pas. On a découvert que l'une des questions les plus utiles à poser aux candidats était : « Pouvez-vous me parler d'une erreur récente que vous avez commise ? » Les candidats qui disent : « Je ne me souviens pas d'avoir récemment commis une erreur quelconque » sont immédiatement éliminés. Ceux qui disent : « Ah oui, il y a juste quelques jours, j'ai commis cette erreur »

sont ceux qui ont réussi la première étape. La question qui suit est : « Que feriez-vous différemment si vous aviez une seconde chance ? » Ceux qui montrent qu'ils ont déjà pensé à cette question, et qui ont déjà trouvé des alternatives, sont ceux qui sont acceptés dans la formation.

Les personnes qui vont réussir ne sont pas celles qui ont tout compris à l'avance, ce sont celles qui continuent à apprendre tout au long du chemin. Le même principe s'applique à la méditation. Vous devez apprendre à mettre votre esprit dans un état où il est toujours prêt à apprendre, parce que c'est seulement à ce moment-là que vous verrez des choses que vous n'aviez pas vues avant, des choses qui allumeront la lampe qui chassera l'obscurité de l'ignorance. Donc, continuez à observer.



Le couteau du discernement

Avril 2002

L'esprit se nourrit de ses humeurs et de ses objets, donc vous devez trouver quelque chose de bon pour qu'il puisse se nourrir. Nous avons le choix. Il y a toutes sortes de choses sur lesquelles vous pourriez vous concentrer en ce moment même. Cela dépend de vous de choisir le bon endroit où vous concentrer, le bon endroit où vous nourrir.

Donc, regardez dans le corps. Où y a-t-il un endroit confortable ? À partir de quel endroit pouvez-vous observer la respiration clairement et confortablement ? Essayez de maintenir le contact avec cet endroit — et maintenez également le contact avec cette impression de confort. Après avoir observé pendant un certain temps, vous découvrirez que certaines manières de respirer engendrent une sensation à tonalité agréable, qui guérit. Essayez de maintenir cette sensation. Il se peut que cela requière d'ajuster la respiration de temps à autre, parce que lorsque l'esprit commence à s'établir, les besoins du corps commencent à changer. La respiration peut devenir de plus en plus calme, de plus en plus raffinée. Moins votre esprit saute dans tous les sens en pensant à ceci, à cela, et à d'autres choses encore, moins vous avez besoin d'oxygène. Donc, laissez le rythme de la respiration changer lorsque cela est nécessaire.

La chose importante, c'est apprendre à chevaucher cette sensation, de la même manière que vous chevauchez une vague avec une planche de surf, acquérant le sens du moment où il faut se pencher un peu sur la gauche, un petit peu sur la droite, aller dans cette direction-ci, dans cette direction-là, pour maintenir votre sens de l'équilibre. Et en ce qui concerne les autres questions qui peuvent apparaître, quelles qu'elles soient, souvenez-vous que vous choisissez de vous nourrir ici même. Vous n'avez pas besoin de vous nourrir de quoi que ce soit d'autre. Il se peut qu'il y ait une petite voix dans votre esprit qui dit : « Regarde ça ! Observe ça ! Tu dois t'inquiéter de cela, t'inquiéter de ceci. » Continuez simplement à vous rappeler à vous-même : « Non, pas maintenant. » Votre priorité actuelle consiste à développer de bonnes et fortes fondations afin de vous sentir en sécurité dans le moment présent — afin que, quoi qu'il arrive, vous disposiez d'un endroit où vous soyez en sécurité.

À mesure que vous vous nourrissez ici de plus en plus souvent, vous découvrez que l'esprit devient plus fort. Lorsqu'il a acquis un sens de satiété et de confort intérieur, vous pouvez répandre cette impression de confort partout dans le corps afin qu'elle devienne plus globale. S'il y a des parties du corps dans lesquelles vous ne pouvez pas la répandre, c'est bon : vous n'avez pas encore besoin de vous concentrer sur ces endroits. Concentrez-vous sur les endroits où vous pouvez répandre cette sensation de confort, là où elle peut s'infiltrer facilement. Laissez-vous baigner par elle, laissez-vous entourer par elle, afin que l'esprit dispose de plus en plus de bonne nourriture pour se nourrir.

Lorsqu'il devient plus fort, il peut commencer à examiner d'autres endroits qui sont plus problématiques, parce qu'alors il n'a plus besoin de s'en nourrir. C'est la raison pour laquelle la douleur, par exemple, est un si grand problème. Nous essayons sans cesse de nous en nourrir. C'est comme si vous aviez une bonne cuisine pleine de bonnes provisions,

mais que vous alliez fouiller dans la poubelle. Donc, faites en sorte que l'esprit soit bien nourri avec cette impression d'aise, cette impression de bien-être, et ensuite lorsque vous vous tournerez vers la douleur, vous pourrez la voir différemment. Lorsque vous considérez quelque chose comme de la nourriture, comme quelque chose à partir de quoi vous pouvez vous sustenter, vous allez le voir d'une certaine manière. Lorsque vous regardez la douleur comme de la nourriture, c'est décevant. C'est de la nourriture infecte, et cependant, lorsque l'esprit a faim, il se nourrit de tout ce qu'il peut trouver. Mais lorsque l'esprit n'a pas faim, vous pouvez regarder la douleur avec une pure curiosité : « Examinons ceci. Qu'est-ce ? Essayons de la comprendre. » Votre attitude tout entière envers elle change. Souvenez-vous, le Bouddha a dit : « Essayez de comprendre la douleur. » Il n'a pas dit : « Étouffez-la. »

Une manière de la comprendre consiste à voir dans quelle mesure vous pouvez utiliser la respiration pour gérer la douleur. Une autre manière consiste à voir dans quelle mesure vos différentes attitudes envers la douleur vont changer la manière dont vous en faites l'expérience. Faites des expériences autour de la douleur pour voir ce qui se passe, et particulièrement pour arriver à avoir une idée de la différence qui existe entre la douleur physique et la douleur mentale. Le Bouddha compare la douleur au fait de recevoir des flèches. La douleur physique est comparable au fait de recevoir une flèche, mais ensuite, vous vous tirez vous-même une autre flèche par-dessus le marché : l'angoisse que vous construisez autour de la douleur. Et ça, c'est quelque chose de complètement optionnel. Lorsque vous avez un corps, il est normal qu'il y ait des douleurs. Même le Bouddha a souffert de douleurs physiques après l'Éveil, mais la différence, c'est qu'il savait comment ne pas se tirer cette deuxième, cette troisième, cette quatrième et cette cinquième flèche inutiles. Et il s'avère que ce sont celles-là qui font vraiment mal. Ce sont celles-là qui provoquent les problèmes.

Mais vous ne pouvez pas simplement entrer d'un pas décidé et vous dire : « Bon, toi ! Hors d'ici ! Arrête ! Arrête de tirer des flèches ! » Vous devez apprendre à voir où se situe la ligne de séparation entre la douleur physique et la douleur mentale. Vous le faites en faisant des expériences avec la respiration, en faisant des expériences avec les étiquettes que vous mettez sur la douleur, en vous posant des questions à propos de la douleur — et parfois les questions bizarres sont celles qui mettent à jour les attitudes bizarres que vous avez construites autour de la douleur. Par exemple, vous pouvez vous demander : « Quelle forme la douleur possède-t-elle ? » Cela peut paraître une question bizarre, mais lorsque vous allez plus loin, vous découvrirez que votre imagination a vraiment donné une forme à la douleur. Que se passe-t-il lorsque vous ne lui donnez pas de forme ? Comment la douleur se déplace-t-elle ? Se déplace-t-elle toute seule ou bien se déplace-t-elle parce que vous la poussez ? Ce sont des choses que vous devez apprendre en faisant des expériences. C'est seulement à travers l'expérimentation que les choses commencent à se séparer toutes seules. En d'autres termes, si vous commencez avec des notions préconçues comme : « La ligne de séparation doit se trouver ici, ou là », il s'avère que ce n'est pas du tout le cas. Vous imposez votre ignorance sur la douleur, et bien sûr cela l'aggrave.

Donc, vous devez apprendre comment faire des expériences. Comment des changements dans la respiration modifient-ils la douleur ? Comment des changements dans votre conception de la douleur modifient-ils la douleur ? Et si vous changiez votre conception de la manière dont l'esprit et le corps entretiennent des relations : l'esprit est-il dans le corps ? Le corps est-il dans l'esprit ? Où, dans le corps, se trouve l'esprit ? Ces questions peuvent paraître bizarres, mais vous commencez à vous rendre compte que l'esprit, à un niveau informulé, fonctionne en fait de cette manière, ainsi que beaucoup de

nos suppositions fondamentales à propos de l'endroit où se trouve le centre de notre conscience, de l'endroit où la douleur est en relation avec ce centre, et de la façon dont elle affecte ce centre. Celles-ci jouent un rôle important dans la manière dont nous faisons l'expérience de la douleur, et dans la manière dont nous nous faisons souffrir inutilement à ce sujet. Donc, vous devez expérimenter et tester les choses.

Mais d'abord, vous devez établir l'esprit dans une sensation de bien-être, car autrement il va chiper de petites bouchées de douleur, se nourrir de la douleur, et ensuite il ne va pas apprécier ce qu'il mange. Cela ne fait que compliquer le problème, cela fait qu'il est impossible d'analyser les choses et de les séparer. Obtenir ce fondement de bien-être prend du temps. Vous devez être patient. Continuez à y travailler *encore et encore et encore*. Vous ne pouvez pas dire : « J'ai fait ceci pendant x jours, ou pendant x semaines, ou pendant x années, et je devrais avoir dépassé ce stade. »

Vous continuez simplement à travailler cela aussi longtemps que nécessaire. La concentration est la partie de la méditation que vous pouvez *faire*, poser les questions est quelque chose que vous pouvez faire, mais les visions pénétrantes qui vous font véritablement dire : « Ha ha ! » — celles-là, vous ne pouvez pas les faire. Elles se produisent comme le résultat des autres actions, mais elles ne sont pas quelque chose que vous pouvez créer de manière intentionnelle. Vous pouvez amener de manière intentionnelle l'esprit à s'établir, vous pouvez apprendre de manière intentionnelle comment poser ces questions, mais le moment où les résultats arrivent, c'est quelque chose que vous ne pouvez pas déterminer à l'avance. Assurez-vous simplement que les causes sont comme elles doivent être en termes de stabilité de votre regard, de la sensation de bien-être à laquelle vous pouvez retourner à chaque fois que vous en avez besoin, et de la qualité d'attention adéquate — en apprenant comment poser les bonnes questions. C'est ce que vous faites au cours de la méditation, c'est ce que vous créez de manière intentionnelle au cours de la méditation, et lorsque toutes ces choses seront en place correctement, les résultats apparaîtront.

Découvrir la différence entre la douleur physique — les douleurs des *khandha*, les douleurs des agrégats — en opposition à la douleur de l'attachement, du désir ardent et de l'agrippement : c'est une distinction que vous voyez dans le faire. Vous vous surprenez dans le faire, vous voyez comment le faire affecte les choses. C'est quelque chose que vous ne pouvez pas prévoir à l'avance. Mais lorsque la distinction au cours du faire devient claire, c'est que vous avez séparé l'esprit de ces attachements et de ces désirs ardents.

Lorsque le Bouddha a dit que son travail était terminé, c'est ce qu'il voulait dire. Il éprouvait toujours des douleurs dans le corps, il y avait toujours des problèmes dans la vie, mais l'esprit n'avait plus à souffrir à cause d'eux. C'est là où l'Éveil fait une différence permanente, une fois pour toutes. Nous entendons toujours et encore qu'en raison du principe de l'impermanence, même l'Éveil doit être impermanent, mais ce n'est pas vrai. Le Bouddha n'a pas dit que tout est impermanent, mais seulement que les choses conditionnées sont impermanentes. Et même au niveau du conditionné, il est possible de réaliser des changements irrévocables.

C'est la raison pour laquelle cela vaut tellement la peine d'entraîner l'esprit. Avec la pratique, nous pouvons trancher les entraves qui nous maintiennent attachés à la souffrance, afin qu'elles ne puissent plus jamais nous enchaîner. Une des images que l'on trouve dans les textes est celle d'un palmier dont le sommet est coupé. Il ne grandira plus jamais. Une autre image est celle d'une carcasse de vache. Les bouchers enlèvent la peau — sectionnant tous les petits tendons et tous les tissus conjonctifs — mais ensuite, de quelque

manière qu'ils essaient de remettre la peau sur la vache, elle ne sera plus jamais liée à celle-ci de la même manière. Elle est en contact direct avec la vache, mais il n'y a plus de liens parce que le couteau du discernement les a sectionnés — une fois pour toutes.



La chasse au trésor

Août 2002

Lorsque vous méditez, essayez de considérer cela comme un processus d'exploration. N'ayez pas trop de notions préconçues à propos de ce que vous allez découvrir. Si vous abordez la méditation en pensant que vous allez reprogrammer votre esprit, eh bien, vous pouvez reprogrammer votre esprit pour qu'il voie presque n'importe quoi. Si vous croyez avec suffisamment de conviction que si vous voyiez des nuages iridescents tout autour de vous, cela serait un bon signe, vous pouvez vous convaincre de voir des nuages iridescents. Si vous croyez avec suffisamment de conviction que si vous voyiez le monde tout entier en bleu, vous pourriez trouver le bonheur véritable, alors vous pouvez vous convaincre de voir le monde tout entier en bleu. Mais cela ne constitue en rien une indication que le monde est vraiment bleu.

Donc, à la place, on vous demande d'explorer. Le Bouddha ne donne pas beaucoup de descriptions du but — bien qu'il fournisse cependant quelques indices —, mais il donne beaucoup de détails sur la manière de le trouver. C'est comme une chasse au trésor. Il dit que si vous allez dans la pièce suivante et que vous regardez dans une direction particulière, vous allez découvrir un objet de valeur. Et il vous fournit plusieurs tests pour déterminer si l'objet que vous avez trouvé est cet objet de valeur ou non : est-il sujet au changement ? Y a-t-il un stress quelconque ? Y a-t-il un quelconque sens de possession ? S'il y en a un, ce n'est pas ce que vous recherchez. Mais en ce qui concerne précisément ce que vous recherchez, il fournit seulement quelques indices. Donc, ce sur quoi nous devrions nous concentrer, c'est le processus de ce que nous sommes en train de faire.

Repensez à son Éveil. Trois types de connaissances ont précédé sa réalisation du *nibbāna* : la connaissance des vies antérieures, la connaissance que les êtres meurent et renaissent en accord avec leur karma, et ensuite la connaissance des Quatre Nobles Vérités. Les deux premiers types de connaissances n'étaient pas quelque chose de tout à fait certain ; il y avait encore un élément de doute possible. Des visions de vies précédentes ne signifient pas nécessairement que vous avez vraiment eu des vies précédentes. Vous pouvez voir des gens mourir et renaître en accord avec leur karma, mais cela signifie-t-il que cela se produit vraiment ? Vous pouvez voir toutes sortes de choses, mais cela ne signifie pas qu'elles sont vraies.

Le Bouddha s'est rendu compte que la manière de tester ces visions consistait à tester cette question du karma, ce que les gens font dans le moment présent. C'est une chose que vous pouvez connaître directement. Vous pouvez connaître directement ce que vous êtes en train de faire. Lorsque vous concentrez l'esprit, vous savez que vous concentrez l'esprit. Lorsque l'esprit s'établit, vous savez qu'il s'établit. Lorsque l'esprit s'écarte, vous savez qu'il s'écarte. Ce sont des choses que vous connaissez vraiment ici et maintenant. Lorsque vous faites l'expérience de la souffrance, vous le savez. Lorsque vous faites l'expérience d'une absence de souffrance, vous le savez.

Donc, ce sont les deux questions sur lesquelles le Bouddha s'est concentré : les sensations de souffrance et la connaissance des actions. La deuxième connaissance suggérait qu'il y avait un lien entre les deux, et donc le Bouddha a décidé de voir si c'était vrai. Ces deux choses-là sont des choses absolument certaines. Lorsque vous souffrez, personne ne peut vous dire de façon convaincante : « Ce n'est pas vraiment de la souffrance ; vous ne souffrez pas. » Les autres choses que vous pouvez connaître peuvent être façonnées par les règles des langues que vous avez apprises, mais votre expérience de la souffrance est prélinguistique. Vous le savez de manière plus directe que toute autre chose. En même temps, lorsque vous faites quelque chose, vous savez que vous êtes en train de le faire. Donc, le Bouddha voulait voir si les expériences de plaisir et de douleur des gens sont liées à leurs actions. Pour trouver la réponse, il a examiné le présent immédiat. « Qu'es-tu en train de faire en ce moment même ? » s'est-il demandé à lui-même. « Y a-t-il un lien quelconque entre ce que tu es en train de faire maintenant et une expérience douloureuse ou d'absence de douleur ? » La question suivante, lorsqu'il a vu qu'il y avait un lien, a été : « Est-il possible de ne rien faire ? Que se passe-t-il alors ? »

Donc, il a travaillé afin de lâcher prise du désir ardent et de l'ignorance qui conduisent à l'action, qui sont impliqués dans l'action, pour voir ce qui se passe alors. De cette manière, il traitait les réalités qui sont immédiatement apparentes, immédiatement présentes. Il conduisait une expérience afin de voir : que se passe-t-il lorsque vous le faites de cette manière-ci ? Que se passe-t-il lorsque vous le faites de cette manière-là ? Il ne s'occupait pas de visions, il ne s'occupait pas d'abstractions mystiques. Il examinait des choses très ordinaires — les actions de l'esprit — et voyait ce qui en résultait.

Nous essayons de faire la même chose lorsque nous méditons ici. C'est là-dessus que nous devrions nous concentrer. Nous ne restons pas simplement assis ici à attendre que l'Éveil nous tombe dessus du ciel. Nous recherchons un éveil par rapport à ce que nous faisons vraiment en ce moment même. C'est étonnant comme l'esprit peut se dissimuler cela à lui-même. C'est une tendance que nous avons depuis que nous sommes petits : nous cacher nos intentions, parce que parfois, nos intentions ne sont pas aussi sociables que ça, pas si admirables que ça. Nous pouvons trouver des manières de justifier presque n'importe quoi vis-à-vis de nous-mêmes, et au cours du processus, nous apprenons comment être un peu malhonnêtes — parfois pas seulement un petit peu, parfois outrageusement malhonnêtes — avec nous-mêmes.

Donc, lorsque nous méditons, nous voulons rassembler suffisamment d'honnêteté et la concentrer sur ce problème ici même. Soyons vraiment honnêtes à propos de ce qui se passe en ce moment même. Nous appliquons notre honnêteté — il ne s'agit pas de dire que nous sommes par nature soit honnêtes soit malhonnêtes, mais simplement nous avons développé ces deux schémas — et nous essayons de profiter de nos habitudes habiles pour déraciner celles qui sont malhabiles. Comment devient-on honnête et clair à propos de ses intentions ? Vous devez rendre l'esprit vraiment calme.

C'est la raison pour laquelle nous nous concentrons sur la respiration. Nous donnons une intention à l'esprit : « Reste avec la respiration. Ne bouge pas. Ne t'égarer pas à la poursuite d'autres choses. » Et nous lui donnons une intention supplémentaire : « Essaie de respirer de façon aussi confortable que possible. » Ceci, ici même, est un exercice immédiat qui concerne la relation entre vos actions et les sensations de plaisir et de douleur. Vous voulez développer autant que possible cette sensibilité particulière. Ce qui est important, c'est la combinaison particulière du calme de votre concentration et du point où vous êtes concentré, exactement sur cette question de l'intention et de sa relation avec le plaisir et la

douleur. C'est la raison pour laquelle la méditation sur la respiration ouvre les choses dans l'esprit, car elle se concentre sur les vraies questions.

Le Bouddha a dit un jour que la vision pénétrante est la connaissance des *saṅkhāra*, des fabrications, et que les fabrications se présentent sous trois formes : les fabrications physiques — c'est la respiration ; les fabrications verbales — la pensée dirigée et l'évaluation qui donnent naissance aux mots ; et ensuite les fabrications mentales — vos sensations et vos perceptions. Lorsque vous êtes concentré de façon adéquate sur la respiration, toutes ces choses sont rassemblées. Il y a la fabrication physique de la respiration, il y a la pensée dirigée et l'évaluation dirigée vers la respiration, et il y a les perceptions de la respiration et les sensations qui proviennent de la façon dont vous gérez la respiration. Tout ce que vous avez vraiment besoin de connaître pour l'Éveil se trouve ici même.

Et qu'est-ce que le processus de la fabrication ? Il y a beaucoup d'intentions impliquées dans ce processus, et c'est ce sur quoi vous voulez vous concentrer, parce que l'intention se trouve à l'essence de l'action. Le génie du Bouddha a été de se rendre compte que les choses dont nous avons besoin pour l'Éveil, les choses dont nous avons besoin pour comprendre le problème de la souffrance dans nos vies, toutes ces choses se trouvent ici même. Il s'agit simplement de les rassembler, et de leur donner un aspect vraiment stable, de façon à ce que vous puissiez voir clairement ce qui est en train de se passer. Que se passe-t-il lorsque vous concentrez vraiment votre attention ici même et que vous ne vous laissez pas distraire ? Que se passe-t-il lorsque vous développez votre sensibilité dans ce domaine ? Que trouvez-vous ?

Ajahn Maha Boowa⁸ parle de la période où il était avec Ajahn Mun⁹ en disant qu'Ajahn Mun avait l'habitude de donner de longs enseignements sur le *Dhamma*, décrivant les grandes lignes de l'ensemble de la voie de la pratique, parce qu'à n'importe quel moment, il y avait souvent beaucoup de personnes très différentes qui venaient étudier auprès de lui, et que chacune d'entre elles était à une étape différente de la pratique. Afin de pouvoir s'adresser à tout le monde, il avait l'habitude de commencer avec les niveaux les plus

⁸ Ajahn Maha Boowa : Ajahn Maha Boowa est né dans la province de Udon Thani dans le nord-est de la Thaïlande en 1913. Il est devenu moine de la manière habituelle dans un monastère local, et il a ensuite étudié le pali et les textes. C'est à cette époque qu'il a commencé à pratiquer la méditation, mais il n'avait alors pas encore trouvé de maître adéquat. Un jour, il a rencontré Ajahn Mun et a immédiatement senti que c'était quelqu'un de vraiment spécial, quelqu'un qui avait de toute évidence réalisé quelque chose en pratiquant le *Dhamma*.

En conséquence, lorsqu'il a eu terminé ses études de pali au niveau trois, il a quitté le monastère où il étudiait, et il est parti à la recherche d'Ajahn Mun dans les forêts du nord-est de la Thaïlande. Lorsqu'il l'a rejoint, celui-ci lui a dit de laisser ses connaissances académiques de côté et de se concentrer sur la méditation. Et c'est ce qu'il a fait. Il allait souvent faire des retraites solitaires dans les montagnes et la jungle, mais retournait toujours pour des conseils et de l'aide auprès d'Ajahn Mun. Il a passé sept années avec lui, jusqu'à son décès.

La vigueur et la détermination sans compromis de la pratique du *Dhamma* d'Ajahn Maha Boowa ont attiré d'autres moines qui se consacraient à la méditation, et cela a finalement abouti à la fondation de Wat Pa Bahn Tahd dans une forêt près du village où il était né. Sa mère put ainsi venir habiter au monastère en tant que nonne (d'après *To the Last Breath*, Bhikkhu Ariyesako éd, 1996, Access to Insight : www.accesstoinsight.org, John Bullitt éd, 10 mars 2010).

⁹ Ajahn Mun : Ajahn Mun naquit en 1870 à Baan Kham Bong, un village d'agriculteurs dans la province de Ubon Ratchathani dans le nord-est de la Thaïlande. Il se fit ordonner moine en 1893 et passa le reste de sa vie à errer à travers la Thaïlande, la Birmanie et le Laos, demeurant la plupart du temps dans la forêt, engagé dans la pratique de la méditation. Il attira de très nombreux disciples, et avec son maître Ajahn Sao Kantasilo Mahathera (1861-1941), fonda la tradition de la méditation de la forêt (la tradition *Kammatthāna*) qui se répandit ensuite à travers toute la Thaïlande et plusieurs pays étrangers. Il décéda en 1949 à Wat Suddhavasa, dans la province de Sakon Nakhorn dans le nord-est de la Thaïlande (d'après *A Heart Released*, traduit du thaï par Thanissaro Bhikkhu, 1995, Access to Insight : www.accesstoinsight.org, John Bullitt éd, 10 mars 2010).

simples de la pratique, et d'aller jusqu'aux plus élevés. Et Ajahn Maha Boowa avait remarqué que lorsqu' Ajahn Mun donnait ses enseignements sur le *Dhamma*, il abordait certaines parties vraiment cruciales de la pratique, des découvertes vraiment importantes qui vous faisaient passer d'un niveau à un autre, et qu'il ne les décrivait pas en détail. Il passait simplement au niveau suivant. Il présentait le problème et ensuite il le contournait. Cela avait mystifié Ajahn Maha Boowa pendant un certain temps. Ensuite, il commença à se rendre compte que si vous expliquiez tout avec beaucoup de détails à l'avance, les gens arrivaient à ces points cruciaux avec beaucoup de notions préconçues. Ces notions se mettaient en travers du chemin.

Donc, la chose importante lorsqu'on écoute le *Dhamma* est que le *Dhamma* vous indique la direction. En fait, le mot *desanā* — le mot qui est utilisé pour une explication au sujet du *Dhamma* — signifie littéralement « indiquer la direction ». Il indique les endroits que vous devriez examiner, il vous donne des instructions sur la manière d'examiner, et ensuite c'est à vous de voir. Lorsque le Bouddha donnait des instructions pour des méditants, il ne disait pas : « Allez et pratiquez la vision pénétrante », il disait : « Allez et pratiquez les *jhāna*. » En pratiquant les *jhāna*, vous auriez également à développer la tranquillité et la vision pénétrante. La vision pénétrante deviendrait vôtre parce que c'était quelque chose que vous aviez découvert. Vous remarquiez des choses que vous n'aviez pas remarquées auparavant.

Que pensez-vous que l'Éveil puisse être d'autre ? Ce n'est pas comme si les cieux s'ouvraient et qu'un dieu descende en portant un message, ou qu'un rayon de lumière descende de l'extérieur. Et ce n'est pas quelque chose que vous pouvez cloner à partir de ce que vous avez entendu au sujet de l'Éveil d'autres personnes. Il s'agit simplement de regarder très attentivement ce qui est déjà ici ; regarder pour voir ce qui se passe lorsque votre concentration est vraiment bien au point, lorsque vous en faites quelque chose de stable. Vous développez toutes les habiletés dont vous avez besoin pour voir clairement — apprenant comment regarder, apprenant où regarder —, mais la vision véritable, lorsqu'elle devient vision claire, c'est quelque chose que vous ne pouvez pas vouloir. C'est le fait de regarder qui vous indiquera la direction. Si vous continuez à regarder, vous verrez. Donc, regardez avec attention. Il y a beaucoup de choses auxquelles s'éveiller ici — beaucoup de choses à comprendre, à explorer, à découvrir. Cela dépend simplement de nous de vouloir les découvrir avec suffisamment de force, et de nous appliquer à faire ce qui doit être fait.



Explorer les possibilités

25 juillet 2004

Lorsque vous méditez, vous explorez. Vous n'êtes pas en train d'essayer de programmer l'esprit en accord avec les notions de quelqu'un d'autre au sujet de ce qu'il doit faire. Vous êtes en train d'explorer des possibilités. Pouvez-vous rester avec la respiration ? Combien de temps pouvez-vous rester avec la respiration ? Pouvez-vous rester avec la respiration plus longtemps que vous n'auriez pensé que c'était possible ? Où sont les petits intervalles où *sati* glisse ? Pouvez-vous combler ces intervalles ? Pouvez-vous entretenir une relation amicale avec la respiration ? Ce sont les questions que vous posez, et ensuite vous explorez. Il est important de se souvenir que même si le Bouddha a exploré ce territoire lui-même, et que tous les nobles disciples l'ont également exploré — ils ont envoyé des rapports à propos de ce qu'on pouvait trouver là — cependant, cela reste toujours pour chacun d'entre nous un processus d'exploration. Nous testons les enseignements du Bouddha. Est-il possible, comme il l'a dit, de trouver le bonheur véritable, un bonheur qui ne change pas ?

Lorsque nous explorons, toutes les réponses auxquelles nous arrivons deviennent ensuite des questions que nous utilisons pour conserver l'esprit orienté dans la bonne direction. Lorsque vous êtes assis et que vous méditez, vous avez souvent des visions pénétrantes intéressantes, vous découvrez des choses à propos de l'esprit que vous n'aviez jamais remarquées avant, des possibilités dont vous ne vous étiez jamais rendu compte qu'elles étaient possibles. Souvent, cela soulage l'esprit. Mais parfois, vous avez tendance à vous focaliser sur le monde extérieur. Vous voyez soudainement le monde sous un autre jour : « Le monde est parfait comme il est. » Ou : « Le monde est illusoire. » Ce ne sont pas là les visions pénétrantes sur lesquelles le Bouddha s'est concentré. Il s'est plus concentré sur ce que l'esprit peut faire. Peut-il fonctionner d'une manière telle qu'il ne crée pas de souffrance pour lui-même ?

Lorsque vous méditez, vous commencez à apercevoir de petits moments dans l'esprit où les choses semblent beaucoup moins pesantes qu'elles ne l'étaient auparavant. Vous vous sentez moins accablé par différentes préoccupations, à long terme ou à court terme. Mais dans chaque cas, il est important que vous vous retourniez et que vous regardiez : que venez-vous d'apprendre à propos de la manière dont l'esprit peut fonctionner ? Comment fonctionnait-il dans le passé ? Qu'en est-il de la nouvelle manière de fonctionner que vous avez soudainement découverte ? En quoi est-elle meilleure ?

Parfois, cela peut être un problème psychologique général. Les personnes qui ont des problèmes de culpabilité et blâme de soi découvrent soudainement un moment sans cette culpabilité et blâme de soi. Il est possible de regarder le monde sans éprouver culpabilité et blâme de soi. Le simple fait de vous rappeler que cela est possible constitue une vision pénétrante importante. Vous n'êtes pas obligé de trimbaler ces choses avec vous. Mais en ce qui concerne ce que la vision pénétrante dit au sujet du monde : « Le monde est-il parfait

comme il est ? Êtes-vous parfait comme vous êtes ? », il s'agit là d'une question beaucoup plus sujette à controverse.

Et ce n'est pas sur cela que le Bouddha a dit de se concentrer. Concentrez-vous sur le fait qu'il vous est possible de ne pas continuellement trimbaler ce poids avec vous. La prochaine fois que vous le repérerez en train de s'approcher, souvenez-vous que vous avez la possibilité de le déposer. Le simple fait de vous rendre compte que vous avez été capable de le faire une fois est quelque chose de libérateur. Cela étend le champ de votre imagination. Rappelez-vous que cette possibilité existe.

Parfois, les visions pénétrantes sont liées plus directement à la méditation elle-même. Il est possible d'être en rapport avec la respiration d'une manière particulière. Il est possible d'être en rapport avec vos sensations d'une manière particulière. En d'autres termes, vous n'êtes pas obligé de vous identifier à elles. Vous commencez à les voir. La conscience est vraiment séparée de ces choses-là. Et il n'est pas nécessaire d'assumer, de revendiquer ces choses comme étant vôtres. Cela ouvre une possibilité dans l'esprit. Vous voyez que, pendant un moment, l'esprit était totalement dénué de tout sens d'identification avec ces choses. C'est possible.

Nombre des possibilités que nous découvrons dans l'esprit sont des habiletés que nous maîtrisons déjà dans d'autres domaines, mais simplement nous ne les appliquons pas avec constance. À de nombreuses occasions, lorsque des sensations se sont manifestées dans notre esprit, nous ne nous sommes pas identifiés à elles, mais nous n'avons pas remarqué ce fait. Ce que la méditation fait, c'est nous aider à remarquer que nous pouvons appliquer cette habileté dans des domaines où nous ne l'avions pas appliquée auparavant. Donc, lorsqu'un état particulier d'alerte attentive ou de concentration apparaît dans l'esprit, il est important que vous essayiez de le maintenir au milieu de toutes sortes de situations différentes, car cela vous aide à obtenir simplement ce type-là de vision pénétrante : vous rendre compte que les habitudes que vous avez trouvées utiles dans un domaine de votre vie peuvent être également utilisées dans d'autres domaines.

Après tout, vous ne vous promenez pas en vous accrochant à tous vos désirs ardents tout le temps ; vous êtes obligé de lâcher prise d'un désir ardent afin d'en ramasser un autre. L'habitude de lâcher prise du désir ardent est quelque chose que nous avons tous développé inconsciemment. Le problème, c'est que lorsque nous lâchons prise d'un désir ardent, c'est habituellement parce qu'un autre, plus fascinant, se présente. Nous lâchons prise d'un désir ardent uniquement pour en ramasser un autre. Mais nous avons vraiment la capacité de lâcher prise d'un désir ardent. L'inconvénient, c'est que nous faisons cela inconsciemment et comme un élément d'un autre processus, le processus de ramasser quelque chose d'autre. Ce que le Bouddha enseigne, c'est un nouveau processus : vous pouvez lâcher prise, lâcher prise, lâcher prise, lâcher prise, sans ramasser autre chose. Si quelque chose provoque de la souffrance en vous, si quelque chose provoque de la douleur en vous, vous pouvez le relâcher. Il est possible qu'il continue à rôder autour de vous, mais vous ne vous y accrochez plus. Cela change les choses du tout au tout.

C'est comme vivre près d'un feu. Aussi longtemps que vous ne vous saisissez pas du feu, tout va bien. Vous n'êtes pas obligé de chasser le feu hors du monde. Si vous essayiez, ce serait bien sûr impossible. Et même si vous le pouviez, vous vous créeriez toutes sortes de problèmes lorsque vous voudriez cuire de la nourriture. Tout ce que vous devez faire, c'est lâcher prise, et alors, tout va bien. Vous n'êtes pas obligé de vous emparer des choses. Notre problème, c'est que nous apprenons comment lâcher prise d'un feu, mais nous trouvons d'autres sortes de feux et nous nous accrochons à ceux-là. Et nous pensons que

d'une certaine manière, c'est différent. « Voilà les feux auxquels vous devez vous accrocher. Vous avez pu lâcher prise de cet autre feu parce qu'il n'est pas important. Mais ceux-ci sont plus importants. » Ou : « C'est là dans l'esprit, donc vous devez vous en emparer, parce que vous devez vous accrocher à tout ce qui pénètre dans l'esprit. »

Une partie importante de la vision pénétrante consiste à vous rendre compte que vous n'avez pas besoin de vous accrocher. Les choses peuvent être là dans l'esprit, et vous n'êtes pas obligé de les revendiquer, vous n'avez pas besoin de vous laisser influencer par elles. C'est possible. Et vous essayez d'appliquer cette possibilité à d'autres domaines de votre vie auxquels vous n'auriez pas pensé avant. Mais lorsque vous essayez de développer ces bonnes habitudes, d'augmenter leur portée, vous continuez à rencontrer de vieilles et mauvaises habitudes que vous avez trimalées avec vous pendant qui sait combien d'années. En vous concentrant simplement sur la respiration, si vous essayez de faire cela continuellement, vous vous retrouvez face à tous les problèmes que vous avez l'habitude de créer autour de toute activité, de tout travail, de toute responsabilité. Ils vont pénétrer afin de perturber votre concentration, pousser et tirer, et gâcher la respiration.

C'est la raison pour laquelle c'est un endroit tellement bon où emmener l'esprit. Après tout, le souffle va pénétrer, il va ressortir, et tout cela de lui-même. Vous n'êtes pas obligé de pousser vers l'intérieur, de tirer vers l'extérieur. Lorsque vous vous en rendez compte, vous commencez à apercevoir les habitudes de pousser et de tirer que vous avez ramassées avec d'autres métiers, d'autres responsabilités, des habitudes qui ne sont pas du tout pertinentes ici, et qui en fait se mettent en travers du chemin. Lorsque vous voyez clairement comment elles se mettent en travers du chemin, souvenez-vous-en, parce qu'elles se mettent également souvent en travers du chemin dans d'autres activités de la vie. De cette manière, la respiration constitue un bon terrain d'essai pour apprendre des choses à propos des habitudes de votre esprit.

Il y a des années, lorsque je suis resté pour la première fois auprès d'Ajahn Fuang, il m'a dit : « Quelle que soit ton activité, ta seule responsabilité est de rester avec la respiration. » Il a dit cela pour soulager mon esprit, débarrasser mes pensées à propos d'autres responsabilités. Bien sûr, ce que cela a fait, ça a été de faire apparaître soudainement la respiration comme quelque chose de pénible. C'était un poids. C'était une responsabilité, quelque chose à propos de quoi je me sentais obligé de m'inquiéter tout le temps. Mais ensuite, lorsque j'ai travaillé dessus, une des grandes leçons a été d'apprendre comment vivre avec cette responsabilité et à ne pas en faire un poids, ne pas en faire un fardeau. Après tout, pourquoi la respiration devrait-elle être un fardeau ? C'est ce que vous faites pour rester en vie. C'est le processus de base, la force fondamentale qui vous maintient en vie.

Cela a été une bonne leçon, qui m'a permis de voir comment l'esprit peut créer des problèmes même à partir des choses les plus simples, des choses qui sont dans son propre intérêt. Apprendre comment rester confortablement avec la respiration, apprendre comment respirer confortablement : vous pouvez faire de cela un problème important, un poids important. Mais si vous prenez un petit peu de recul, vous vous rendez compte combien c'est ridicule. Et cette capacité — de prendre du recul, d'examiner les choses et de dire : « Attends un peu, ce n'est pas correct. Tu te crées des problèmes inutiles », c'est ce qui vous ouvre à de nouvelles possibilités. Voir que vos vieilles habitudes malhabiles sont inutiles est ce qui vous permet de les relâcher.

Et remarquer la façon dont vous les relâchez est également important, parce que vous pouvez prendre cette vision pénétrante et l'appliquer à d'autres domaines où vous vous

rendez malheureux sans aucune raison valable. Vous vous rendez compte qu'il est possible de lâcher prise. Même s'il y a des problèmes, dans le monde, des choses dont vous êtes responsable, vous n'êtes cependant pas obligé d'être accablé par eux tout le temps. C'est possible. C'est là tout l'objet des visions pénétrantes. Vous voyez des possibilités dans l'esprit, des possibilités de lâcher prise de vieilles habitudes qui créent de la souffrance.

Donc, lorsque quoi que ce soit de nouveau apparaît dans l'esprit, réfléchissez constamment à cette question : qu'est-ce que ce nouvel état d'esprit montre à propos des possibilités de l'esprit ? Que montre-t-il à propos de la manière dont l'esprit peut entretenir des relations avec les choses d'une manière qui implique moins de souffrance ? Conservez vos questions orientées dans ce domaine, et vous apprendrez des choses utiles.

Nous parlions aujourd'hui de la vision pénétrante qui consiste à voir le monde comme parfait, simplement comme il est. C'est orienter votre attention dans la mauvaise direction. Vous n'êtes pas supposé penser au monde comme étant parfait ou imparfait. Au lieu de cela, retournez-vous et demandez-vous : « Qu'est-ce que cela m'a enseigné à propos de l'esprit ? » Il se peut que cela vous ait montré comment vous avez transformé l'imperfection du monde en fardeau. Vous sentez-vous personnellement responsable de cela ? Trimblez-vous un sentiment de culpabilité à propos de cela ? Est-il possible de ne pas trimballer ce sentiment de culpabilité, et cependant fonctionner de façon habile, utile, dans le monde ? C'est la question importante de la vision pénétrante, parce qu'elle devient alors une habileté que vous pouvez appliquer à d'autres choses.

Si votre attention s'oriente vers le monde, pour savoir si le monde est parfait ou non, vous pouvez débattre sans fin pendant des jours et des jours et n'aboutir à rien. Il se peut que des personnes qui se trouvent dans une situation confortable disent qu'il est parfait ; les gens qui meurent de faim en Afrique diront qu'il ne l'est pas. Mais si vous considérez la vision pénétrante comme une occasion de voir que vous avez développé une nouvelle habileté dans l'esprit, vous pouvez alors abandonner la manière de penser qui veut juger le monde. Ensuite, vous pouvez vous souvenir de cette nouvelle habileté et l'appliquer également à la manière dont vous fonctionnez dans d'autres domaines.

C'est la raison pour laquelle cela n'intéressait pas Ajahn Fuang d'entendre parler de vos expériences de méditation, à moins que vous ne puissiez les maintenir pendant un certain temps. Si vous l'interrogiez au sujet d'un état de méditation, il vous demandait : « Es-tu dans cet état en ce moment même ? » Et vous répondiez : « Eh bien, non. » Alors, il vous disait : « Retourne méditer et travaille dessus. » En d'autres termes, lorsque vous avez obtenu un état de concentration, obtenu une vision pénétrante dans le fonctionnement de l'esprit, voyez si vous pouvez maintenir cela comme une habileté. Quoi que vous ayez appris, considérez-le comme une habileté qui vous a montré une nouvelle possibilité dans l'esprit. Ensuite, regardez dans quelle mesure vous pouvez appliquer cette habileté à d'autres domaines. Ceci constitue le test de votre vision pénétrante. Certaines habiletés sont applicables universellement. D'autres ne sont utiles que pour des problèmes spécifiques. Vous apprenez des choses au sujet de votre nouvelle habileté en essayant de l'appliquer à tout, et ensuite en voyant que : « Bien, cela ne marche pas ici, cela ne marche pas ici, mais cela marche vraiment ici. » Comme je l'ai dit, bon nombre des habiletés que vous apprenez au cours du processus de la méditation sont des choses que vous étiez déjà capable de faire dans d'autres domaines. C'est simplement une question d'apprendre comment les appliquer ici même, dans le contexte de la quête de l'esprit pour le bonheur véritable, dans ce domaine où vous pouvez réellement observer les choses attentivement, lorsqu'elles se produisent dans le moment présent.

Donc, nous sommes ici pour explorer des possibilités dans l'esprit. Souvenez-vous que la propre quête du Bouddha a commencé avec un désir dont tous ses amis lui ont dit que c'était quelque chose d'impossible : le désir d'un bonheur véritable qui ne change pas. Tous ses amis lui ont dit : « Cela ne vaut pas la peine d'essayer. C'est impossible. Personne n'a jamais essayé quelque chose de ce genre. Tous les grands hommes du passé se sont contentés des plaisirs ordinaires quotidiens. » Et la réponse du prince Siddhartha a été : « Dans ce cas, ils ne sont pas si grands que cela. Ils ne sont pas dignes de respect. » Il était résolu à découvrir si c'était possible : un bonheur véritable où il n'y aurait aucune souffrance, la fin totale de la souffrance. Et il a exploré et exploré et exploré, et découvert que c'était possible.

Nous sommes maintenant dans un monde où nous avons entendu que cette possibilité existe. Cela a été tenté, et des gens dignes de confiance affirment que cela marche, qu'ils ont trouvé le bonheur véritable. Donc, nous pouvons suivre leurs enseignements. Mais c'est intéressant : lorsque l'on suit leurs enseignements, ils ne nous demandent jamais de les suivre simplement machinalement, ou de les accepter sans preuve. Ils nous demandent également d'explorer, parce que c'est seulement à travers l'exploration que vous allez apprendre ces choses par vous-même. Ils nous enseignent comment explorer notre propre esprit. C'est de tout cela que parlent les instructions du Bouddha. Il dit : « Essayez ceci, essayez cela. Voici une panoplie d'outils utiles. Voyez quelles visions pénétrantes vous obtenez dans votre propre esprit. Recherchez les mécanismes de l'esprit qui provoquent une souffrance inutile. »

Donc, lorsque nous pratiquons, la question n'est pas d'être obéissant ou non. Il s'agit d'examiner notre propre esprit, en utilisant les outils que le Bouddha nous a donnés pour explorer les possibilités qui sont ici. De cette manière, nous serons capables de nous prouver à nous-mêmes que c'est vraiment possible. Pouvez-vous vivre sans souffrance ? L'esprit peut-il fonctionner sans provoquer de souffrance ? Pouvez-vous être plus habile dans la manière dont vous façonnez votre expérience dans le moment présent ? Pouvez-vous arriver au stade où vous ne façonnez rien ? Cela constitue-t-il une possibilité ? La seule manière dont vous pouvez répondre à cette question, c'est en continuant à explorer par vous-même. Cela requiert du travail et de s'y consacrer sérieusement, mais le résultat en vaut la peine, même si vous n'allez pas jusqu'à l'Éveil complet. Vous découvrez que vous apprenez vraiment tout le temps des manières de créer de moins en moins de souffrance pour vous-même. Cela en vaut la peine en soi. Les visions pénétrantes que vous obtenez, si elles sont authentiques, portent en elles leur propre récompense.

J'ai mentionné plusieurs fois qu'Ajahn Fuang ne certifiait jamais que vous aviez atteint ou non un niveau particulier de concentration, ou un niveau particulier de vision pénétrante. Il avait beaucoup de raisons pour faire cela, mais l'une d'elles est que si une vision pénétrante est vraiment authentique, elle constitue sa propre récompense. Vous n'avez pas besoin que l'on vous tapote dans le dos. Vous savez par vous-même qu'il y a moins de souffrance. Vous voyez quelque chose dans l'esprit que vous ne voyiez pas auparavant, et en conséquence, vous avez appris une nouvelle habileté. Vous avez soulagé votre esprit. Il ne souffre plus de la manière dont il souffrait avant. Cela a beaucoup de valeur en soi.

Donc, continuez à examiner les possibilités. Soyez toujours ouvert à l'idée que des choses dont vous pensiez qu'elles étaient impossibles, des fardeaux dont vous pensiez qu'on ne pouvait jamais les déposer — en fait, ils semblaient constituer une partie tellement permanente de l'esprit que vous ne vous étiez même pas rendu compte que vous

les trimbaliez avec vous — peuvent être déposés à terre. Explorez cette possibilité. C'est là tout l'objet de la méditation.



Une connaissance de guerrier

13 octobre 2000

Il y a un dialogue constant qui se déroule dans l'esprit : « C'est ceci. Non, c'est cela. Ce devrait être ceci. Ce devrait être cela. Tu aimes ceci et tu n'aimes pas cela. » Toutes sortes de voix — et dans de nombreux cas, ces voix ne sont absolument pas entraînées. Ce sont simplement des choses que nous avons ramassées ici ou là, et nous les trimbalons avec nous. Ce sont des bagages dans notre esprit.

Le Bouddha a dit que l'esprit peut être en paix seulement lorsqu'il est un, mais pour la plupart d'entre nous, il y a deux, trois, quatre, cinq, six voix en concurrence, avec toutes leurs idées préconçues, et qui disent : « Tu dois faire ceci, tu dois faire cela. » Et à moins que vous ne les examiniez, elles peuvent vous obliger à souffrir de nombreuses manières. Nous nous accrochons à tellement de choses, non pas tant parce que nous les aimons, mais parce que nous craignons que si nous ne nous y accrochons pas, quelque chose de pire va se produire. Nous craignons que si nous ne faisons pas les choses de cette manière-ci ou de cette manière-là, nous allons tout fichier en l'air. Donc, nous nous accrochons et nous créons de la souffrance pour nous-mêmes.

C'est la raison pour laquelle, lorsque l'esprit commence à s'établir, un des gros problèmes que vous devez traiter est celui de l'ensemble des différentes voix dans l'esprit qui se mettent en travers du chemin. Certaines d'entre elles sont aléatoires, d'autres sont plus persistantes, plus envahissantes, plus persuasives, plus affirmées. Vous devez apprendre à placer un point d'interrogation à côté de chacune d'entre elles. Si quoi que ce soit se met en travers de la concentration, placez un point d'interrogation à côté. « Croyez-vous véritablement cela ? Cette manière de penser est-elle vraiment correcte ? Est-ce vraiment utile ? »

C'est la question principale : quelle est l'utilité de cette manière de penser ? Lorsque vous commencez à vous poser cette question, vous commencez à voir combien vous vous êtes accroché à des choses que vous n'aviez jamais vraiment examinées auparavant. Vous les acceptiez simplement parce que d'autres personnes disaient qu'elles étaient vraies, ou parce qu'elles avaient l'air correctes, ou peut-être qu'elles avaient marché une fois, et ensuite vous vous y êtes accroché par habitude. Donc, vous devez en faire une règle pour vous-même : une voix qui n'a pas été examinée ne vaut pas la peine qu'on l'écoute.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit qu'il n'y a pas de *jhāna* sans discernement ; pas de discernement sans *jhāna* ; pas de concentration ferme sans compréhension ; pas de compréhension sans concentration ferme. Les deux vont obligatoirement ensemble. En d'autres termes, vous devez avoir au moins une certaine compréhension du fonctionnement de l'esprit avant de pouvoir vraiment vous établir. Sinon, vous allez vous laisser avoir par tous les vieux tours que l'esprit se joue à lui-même, lorsqu'il dit : « Tu dois penser à ceci, tu dois t'impliquer dans cela, tu ne peux pas négliger ceci, tu dois faire attention à cela. » Vous avez besoin d'apprendre à ne pas vous laisser tromper par ces voix.

Elles ne sont que cela : rien que des voix désincarnées qui flottent dans l'esprit. Apprenez comment placer un point d'interrogation à côté d'elles, en vous disant : « Je me demande si c'est vraiment vrai ? Peut-être puis-je examiner ceci à un autre moment. » Ensuite, mettez le problème de côté et retournez au travail, en vous concentrant sur la respiration. Lorsque l'esprit devient de plus en plus silencieux et calme, vous commencez à percevoir ces voix plus clairement, et d'autres voix, qui se cachaient hors de votre vue, commencent à remonter à la surface.

C'est ainsi que ces deux processus — celui de rendre calme et celui de comprendre — s'aident l'un l'autre. Plus vous êtes silencieux, plus vous pouvez voir ; plus vous pouvez voir, plus vous êtes capable de trancher les perturbations subtiles qui empêchent l'esprit d'être silencieux. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas une chose telle qu'une technique de tranquillité séparée ou une technique séparée de *vipassanā*. Quelle que soit la technique que vous suivez, quelle que soit la chose sur laquelle vous voulez que l'esprit se concentre ou fasse de manière intentionnelle : il s'agit là d'une technique de concentration. Vous pouvez « faire » la concentration ; vous ne pouvez pas « faire » la vision pénétrante. La vision pénétrante est quelque chose qui apparaît lorsque l'esprit devient calme, et souvent c'est quelque chose d'inattendu. Vous ne pouvez pas en tracer les grandes lignes en vous disant : « D'abord je vais obtenir une vision pénétrante dans le domaine de la co-apparition en dépendance¹⁰ et ensuite dans celui de *anattā*. » Ces choses-là varient d'une personne à une autre — ce que vous pouvez apercevoir et questionner lorsque vous faites votre travail.

C'est comme la différence entre un artisan et un artiste. Un artisan possède une technique particulière, une habileté particulière qu'il utilise, et il peut devenir très bon dans ce domaine, mais à moins qu'il ne développe la curiosité qui lui permettra d'améliorer son art, il restera toujours un artisan. Mais si vous commencez à exercer votre ingéniosité : « Bon, si j'essayais ceci ? Si j'essayais cela ? » ; questionnant ceci, questionnant cela ; essayant ceci, essayant cela : c'est alors que vous devenez un artiste. C'est là que l'art devient le vôtre. Et le même principe s'applique à la pratique. La curiosité et l'ingéniosité changent tout — lorsque vous apprenez à questionner vos vieux schémas et à tester de nouvelles possibilités.

C'est la raison pour laquelle il est tellement important d'être capable de se rendre dans un endroit silencieux et isolé comme celui-ci, où vous pouvez vous extraire de votre train-train ordinaire, commencer à aérer l'esprit et commencer à questionner les attitudes qui semblent à l'œuvre dans votre vie quotidienne. Vous commencez à les démonter et à vous rendre compte qu'elles ne fonctionnent pas si bien que ça, qu'elles créent beaucoup de souffrance inutile.

Comme le Bouddha l'a dit, le simple fait de vivre en tant qu'être humain implique de la douleur. Il y a la douleur du corps, la douleur d'avoir à dépendre des choses. Nous avons ce corps qui a besoin de nourriture, et afin d'obtenir de la nourriture, nous devons travailler. Nous sommes obligés de compter sur le travail d'autres personnes. C'est un vrai fardeau pour toutes sortes de personnes et d'autres êtres vivants — un fardeau qui fait partie intégrante de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Aussi longtemps que vous êtes vivant, ce fardeau est inévitable.

Mais il y a aussi beaucoup de souffrance qui est totalement inutile : les choses que nous nous infligeons à nous-mêmes en raison de notre manque d'habileté dans la manière de gérer notre esprit. C'est une chose sur laquelle nous pouvons travailler au cours de la

¹⁰ Co-apparition en dépendance : *paṭicca-samuppāda* en pali, souvent traduit par « co-production conditionnée ».

méditation, apprendre comment gérer plus habilement les problèmes lorsqu'ils apparaissent, reconnaître quels sont les schémas de pensée qui sont habiles et qui ne conduisent pas à la souffrance, quels sont les schémas qui sont malhabiles et qui conduisent à la souffrance, apprendre comment arrêter d'agir, de penser et de parler de manière malhabile. C'est là toute notre pratique. Lorsque nous arrêterons de faire des choses malhabiles, la souffrance inutile que nous nous infligeons cessera. Il se peut qu'il y ait des sensations de douleur dans le corps, mais il n'y aura pas de souffrance dans l'esprit.

Donc, la pratique consiste à développer des habiletés. Les cultures anciennes établissaient une distinction entre deux types de connaissance : la connaissance du scribe et la connaissance du guerrier. La connaissance du scribe est la connaissance qui peut être définie avec des mots. La connaissance du guerrier est la connaissance qui provient de l'action, du développement d'une habileté. Et même si nous avons besoin de compter dans une certaine mesure sur une connaissance de scribe lorsque nous méditons, la méditation elle-même développe une connaissance de guerrier.

Nous apprenons des mots dans les textes afin de pouvoir obtenir une idée générale de ce qu'est le problème et de ce qu'il faut faire, mais la connaissance véritable sur laquelle nous travaillons provient du développement de l'esprit. En pali, on appelle cela *bhāvanāmayā paññā*, le discernement qui provient du développement. En d'autres termes, lorsque vous essayez de développer la concentration dans l'esprit, vous commencez à vous rendre compte de choses que vous ne connaissiez pas auparavant à propos de l'esprit. Lorsque vous développez *sati*, lorsque vous développez la persistance — toutes ces qualités que vous travaillez pour les cultiver — vous commencez à apprendre à propos de l'esprit des choses qui étaient auparavant cachées, obscures. C'est là le type de vision pénétrante, le type de discernement qui va vraiment faire une différence.

Donc, lorsque vous méditez, considérez que vous êtes un guerrier qui livre bataille à l'ignorance. Vous travaillez sur une habileté de guerrier : la survie de l'esprit avec aussi peu de souffrance que possible. C'est dans cette direction que vous travaillez. Mais vous devez comprendre ce que signifie être un guerrier intelligent. Les gens qui ne sont pas des guerriers ont glané toutes sortes d'idées bizarres à propos de ce que font les guerriers, pensant qu'ils doivent attaquer toute chose dès qu'elle apparaît, qu'ils ne peuvent pas céder un pouce de terrain à qui que ce soit. Ce type de guerrier est un guerrier idiot, un guerrier qui va mourir jeune. Un guerrier intelligent accepte de livrer des batailles seulement lorsqu'il se rend compte qu'il peut les gagner et qu'elles valent la peine d'être gagnées.

En même temps, un bon guerrier utilise tout ce qu'il a à portée de main. Nous avons parlé aujourd'hui des cas où nous pouvons avoir besoin de nous replier sur *buddho* comme technique de méditation de niveau « école primaire ». Eh bien, si c'est ce dont vous avez besoin, n'ayez pas honte de l'utiliser. Un bon guerrier n'a pas honte d'utiliser n'importe quelle arme, pourvu qu'elle marche. Quelles que soient les armes qui sont nécessaires pour la bataille en cours, ce sont celles-là que vous devez utiliser. C'est la raison pour laquelle un bon méditant conserve de nombreux outils, de nombreuses armes sous la main — parce que lorsque les souillures arrivent, elles n'arrivent pas sous une seule forme. Elles n'attaquent pas toujours du même côté. Parfois, l'esprit se sent paresseux et il fait preuve de beaucoup d'ingéniosité pour penser à des raisons de relâcher l'intensité de la pratique. Parfois, il se retourne contre lui-même et il commence à se rudoyer parce qu'il ne travaille pas de plus en plus dur. Eh bien, cette rigueur, cette sévérité, peut également constituer une souillure si elle n'est pas utile pour la méditation.

C'est là où les choses deviennent vraiment difficiles, car souvent les souillures peuvent se faire passer pour la voix du *Dhamma*. Vous devez faire attention à cela. Lorsque vous n'êtes pas tout à fait sûr si ce que dit l'esprit est vrai ou faux, habile ou malhabile, retournez simplement à la position d'observateur. Regardez l'activité de pensée dans l'esprit simplement comme un processus d'apparition et de disparition dans lequel vous n'êtes pas obligé de vous impliquer. Au minimum, vous survivrez, quelle que soit la chose qui traverse l'esprit ; et souvent, vous aurez une chance de le comprendre. Vous commencerez à voir que ceci va avec cela, que cela va avec ceci, que lorsque vous pensez de cette manière-ci, alors ceci va se produire, que lorsque vous pensez de cette manière-là, alors cela va se produire. Lorsque vous aurez vu ces liens, ensuite, la prochaine fois où ce type de pensée apparaîtra, vous serez mieux armé, mieux préparé.

Donc, lorsque vous méditez, vous disposez de nombreuses techniques. Vous avez *buddho*, vous avez la respiration, vous avez votre capacité à analyser les choses lorsque l'analyse marche, vous avez votre capacité à rester calme lorsqu'elle ne marche pas. En d'autres termes, en tant que méditant, vous devez être capable d'utiliser habilement de nombreux types d'approches, tout comme un guerrier doit être capable d'utiliser habilement de nombreuses stratégies. Cela revient à la chose suivante : quelle que soit la chose qui marche pour faire disparaître la souffrance de l'esprit, quelle que soit la chose qui empêche l'esprit de créer des fardeaux pour lui-même, quelle que soit la technique qui fonctionne : on peut considérer cela comme étant le *Dhamma*, que cela soit ou non dans les textes, que vous l'ayez entendu ou non du maître.

Après un certain temps, lorsque vous repenserez aux choses qui marchent, vous découvrirez qu'elles se répartissent en schémas, mais ne soyez pas surpris si les schémas ne sont pas ceux auxquels vous vous attendiez. Après tout, d'où vos attentes viennent-elles ? Elles proviennent de votre ignorance passée, combinée à votre connaissance passée, tout cela étant mélangé ensemble. Donc, lorsque toutes les choses que vous avez lues dans les livres ne marchent pas, asseyez-vous tout simplement et examinez le problème, dégagez-vous en. Retournez-le. Utilisez votre ingéniosité pour trouver une manière de le contourner. Si votre approche fonctionne pour soulager la souffrance inutile que l'esprit se crée, vous avez découvert un nouvel aspect du *Dhamma*.

Lorsque vous arrêterez de créer de la souffrance pour vous-même, cela vous paraîtra également plus facile d'être habile et utile vis-à-vis des autres personnes. C'est la raison pour laquelle ce n'est pas une pratique égoïste. Le principe de la bienveillance n'est pas qu'un vœu futile qui consiste à dire : « Que tous les êtres vivants puissent être heureux ! » et à en rester là. En fait, cela signifie aussi être bon vis-à-vis de vous-même, ne pas créer la souffrance inutile que vous avez entassée pendant tout ce temps. Lorsque vous découvrez que votre esprit est moins accablé ainsi, c'est également plus facile de ressentir de la sympathie pour les autres personnes qui entassent des fardeaux dans leur esprit. Lorsque vous êtes soulagé de votre fardeau, c'est plus facile de les aider réellement. C'est la raison pour laquelle les bénéfices de la pratique ne sont pas seulement orientés vers l'intérieur, mais qu'ils vont également vers l'extérieur.

Cependant, le véritable travail doit être fait ici même à l'intérieur, en découvrant où se trouvent ces fardeaux inutiles — les idées pesantes, les notions pesantes que l'esprit entasse, qui lui disent qu'il doit réagir comme ceci, qu'il doit penser comme cela. Une fois que vous les avez découvertes, réfléchissez à la manière de les relâcher. C'est le type de bataille que vous voulez livrer, le type de bataille qui vaut vraiment la peine d'être gagnée.

Et lorsque vous pouvez la gagner, votre victoire constitue un cadeau non seulement vis-à-vis de vous-même, mais aussi vis-à-vis de tout le monde autour de vous.



Allez pratiquer les *jhāna*

17 juillet 2004

Il existe de nombreux passages dans le Canon où le Bouddha — après avoir expliqué la voie de la pratique ou parlé de l'urgence qu'il y a à suivre la Voie — renvoie les moines méditer. « Regardez », dit-il. « Là-bas, il y a des arbres, là-bas il y a des habitations vides. Méditez. Il ne faut pas que plus tard vous regrettiez de ne pas avoir médité, de ne pas avoir pratiqué. » Le mot qu'il utilise pour aller méditer est : « Aller pratiquer les *jhāna*. » Le verbe en pali est *jhāyati*. C'est un homonyme d'un verbe pour « brûler », comme lorsqu'une flamme brûle de façon stable. Il existe de nombreux mots différents pour « brûler » en pali — des mots pour des feux violents, des mots pour des feux qui couvent —, mais le verbe pour une combustion stable, comme pour la flamme d'une lampe à huile est *jhāyati*. Et le même verbe est utilisé pour pratiquer les *jhāna*. Lorsque vous pratiquez la concentration, vous essayez de faire en sorte que l'esprit brûle de façon stable, avec une flamme propre et claire. Il est difficile de lire auprès de flammes qui vacillent, mais il est facile de lire auprès d'une flamme stable. C'est là la qualité que vous essayez de développer afin de pouvoir lire l'esprit.

Comment créez-vous cette flamme stable ? Il faut deux qualités d'esprit fondamentales. L'une est la pensée dirigée ; l'autre est l'évaluation. Vous dirigez votre pensée vers un sujet particulier comme la respiration. Rappelez-vous constamment de rester avec la respiration. Ensuite, vous l'évaluez. Comment se passe la respiration ? Où sentez-vous le souffle ? Lorsque le souffle pénètre, quelles sont les sensations qui vous permettent de savoir qu'il pénètre ? Lorsqu'il ressort, quelles sont les sensations qui vous permettent de savoir qu'il ressort ? Ces sensations sont-elles confortables ? Si elles le sont, laissez-les comme elles sont. Si elles ne le sont pas, vous pouvez les modifier. Ce que cela signifie, c'est que vous pouvez vous focaliser sur n'importe quel endroit du corps où il vous dit clairement : « Maintenant, le souffle pénètre, maintenant le souffle ressort. » Et remarquez comment vous maintenez cette concentration. Est-ce un endroit confortable pour rester concentré ? Les sensations elles-mêmes sont-elles des sensations confortables ? Comment pouvez-vous agir sur la respiration pour les modifier si elles ne le sont pas ? Si elles sont confortables, pouvez-vous les rendre encore plus confortables ? Tout ceci fait partie de l'évaluation. C'est ainsi que vous commencez à pratiquer les *jhāna*.

Certaines personnes considèrent ceci comme étant *samatha* ou la pratique de la tranquillité, mais le Bouddha lui-même a dit que vous avez besoin de deux qualités afin de pratiquer les *jhāna* correctement. L'une est *samatha*, ou la tranquillité. L'autre est *vipassanā*, ou la vision pénétrante. En d'autres termes, la tranquillité et la vision pénétrante forment ensemble les deux aspects de notre pratique, et le Bouddha nous recommande de les équilibrer. Donc, il ne s'agit pas simplement de pratiquer la tranquillité et ensuite de la laisser tomber pour pratiquer la vision pénétrante. Cependant, beaucoup de gens pensent ainsi, et donc la question suivante revient souvent : « De quel degré de tranquillité avez-vous besoin avant de pouvoir pratiquer la vision pénétrante ? » C'est une question qui n'est

jamais traitée dans le Canon parce que les gens ne voyaient pas les choses de cette manière. Ils considéraient la tranquillité et la vision pénétrante comme les deux aspects d'une pratique unique. Les deux aspects sont essentiels. Parfois, vous découvrez qu'un aspect se manifeste avant l'autre, parfois ils apparaissent ensemble, mais dans l'idéal, ils se nourrissent l'un l'autre. Si vous avez l'un sans l'autre, vous devez renforcer celui qui fait défaut, afin de pouvoir les équilibrer.

L'aspect *samatha* est intimement lié à la pensée dirigée. Comment stabilisez-vous votre pensée dirigée ? Comment stabilisez-vous l'esprit ? Comment arrivez-vous à l'établir, pour avoir plus confiance dans son objet ? C'est largement une question de le rendre plus confortable, et cependant de maintenir en même temps une attitude d'alerte et de conscience suffisantes afin que les choses ne deviennent pas floues. Pour le rendre confortable, vous devez devenir sensible à ce qui se passe en ce moment même. C'est vraiment important. Lorsque vous êtes avec la respiration, essayez d'être aussi directement que possible avec les sensations et remarquez comme elles sont agréables. Est-ce une chose dans laquelle vous pouvez vous établir ? Une fois que vous vous êtes établi, comment restez-vous là ? Que faites-vous pour maintenir cet état ?

Ceci, c'est l'évaluation — et c'est là où le début de la vision pénétrante intervient, car si vous n'avez aucune vision pénétrante, vous commencez à partir à la dérive. La concentration n'est pas simplement une question de force de volonté, ou de vous forcer à rester au même endroit. Il faut qu'il y ait également un certain degré de compréhension. Vous la développez en évaluant la respiration, en évaluant votre concentration, pour voir ce qui a besoin d'être ajusté afin que l'esprit puisse s'établir et rester là, rester là, rester là avec constance, sans s'écarter.

Lorsque l'esprit devient plus stable, vous pouvez alors abandonner l'évaluation et simplement laisser l'esprit être un avec l'objet. C'est comme cela qu'il pénètre dans les niveaux plus élevés des *jhāna*. Mais cela ne signifie pas que vous en avez totalement terminé avec l'évaluation, mais simplement que cela devient plus raffiné. Vous allez devoir continuer à gérer des perturbations, tandis que vous essayez de rendre votre concentration plus ferme et plus continue, tandis que vous essayez de maintenir l'esprit centré à tout moment. Vous mettez l'esprit dans un bon état de concentration ferme, et ensuite, lorsqu'il est établi fermement là, vous prenez du recul pour l'évaluer selon les termes des perturbations subtiles qui continuent à être présentes en lui. C'est là où vos facultés d'évaluation s'attaquent aux questions plus profondes de la vision pénétrante : comment doit-on considérer les fabrications, ces dérangements qui vont et viennent ? Comment doit-on les examiner ? Comment doit-on les voir en utilisant la vision pénétrante ? De quelle manière doit-on les considérer comme étant stressantes ? Lorsqu'une pensée arrive dans l'esprit, pouvez-vous la regarder simplement comme une manifestation de stress, plutôt que de vous impliquer dans le contenu de la pensée ?

Il y a plusieurs étapes ici. Tout d'abord, voyez que la pensée est inconstante. Elle va et elle vient. C'est une perturbation. Deuxièmement, voyez que cette perturbation est stressante. Maintenez votre analyse simplement à ce niveau : celui du stress qui apparaît, du stress qui disparaît. Ne vous impliquez pas dans le sujet de la pensée. Dites simplement : « Voilà du stress qui arrive. Est-ce que je veux m'impliquer là-dedans ? Ben non, c'est du stress. » Ça fait qu'il est plus facile d'en rester éloigné, plus facile de conserver l'esprit concentré, plus facile de vous empêcher de vous impliquer. Lorsque vous voyez que c'est *anattā*, vous n'êtes pas obligé de vous impliquer dedans. Vous n'êtes pas obligé de vous identifier avec. Vous n'êtes pas obligé de l'assumer — ce qui signifie aussi que vous n'êtes pas obligé de le repousser. Si la pensée est là, laissez-la rester à l'arrière-plan. Plus vite vous

la repérez comme étant simplement une manifestation de stress, plus c'est facile de vous dire : « Je ne suis pas obligé d'aller là. » Lorsque vous devenez plus habile à faire cela, vous lui laissez à peine le temps de se former et de devenir une pensée cohérente.

Nous avons tendance, une fois qu'une pensée apparaît, à vouloir la scruter : « De quoi s'agit-il ? » Et si cela semble dénué de sens : « Bien, comment puis-je donner un sens à cela ? » Nous nous impliquons de plus en plus en l'assumant, en en faisant une pensée intelligible, une pensée intelligente, en en faisant une pensée qui vaut la peine d'être pensée. Mais si vous la considérez simplement comme une manifestation de stress et que vous vous en saisissez de plus en plus rapidement, vous la laissez être une pensée stupide et vous la relâchez. La fois d'après, vous la laissez simplement à l'état de pensée à demi formée et vous la relâchez. Vous vous permettez de ne pas être obligé de scruter et de mettre de l'ordre dans tout ce qui pénètre dans l'esprit. Ceci permet de rester plus facilement concentré.

En ce qui concerne la manière d'examiner ces fabrications, examinez-les en tant que fabrications habiles ou malhabiles. Ce n'est pas que toutes les pensées soient inutiles. Certaines sont utiles, très utiles, mais en temps et lieu appropriés. Les pensées liées à la respiration sont utiles par rapport à vos buts en ce moment même. Les pensées liées à d'autres choses — ce que vous avez fait hier, ce que vous allez faire demain — sont inutiles. Elles sont malhabiles en ce moment. Parce que nous sommes tellement habitués à penser, si experts à penser, il est habile de nous concentrer en ce moment même sur la façon d'apprendre comment être des experts à ne penser à rien, sauf à la respiration. Donc, pensez à la respiration. Après tout, la respiration est elle-même une fabrication, et une fabrication à laquelle vous voulez vous accrocher.

Donc, il ne faut pas penser que lorsque vous voyez combien les choses sont stressantes et inconstantes, vous lâchez prise de tout sur le champ. D'abord, vous devez vous concentrer sur le maintien de celles qui sont habiles, et lâcher prise de celles qui sont malhabiles. Si vous éprouvez des difficultés à vous séparer d'un type particulier de pensée malhabile, vous pouvez apprendre à l'analyser, pour voir comment elle conduit à un endroit où vous ne voulez pas vraiment aller.

Comme ce chant à propos du corps que nous venons juste de réciter. Il est utile pour le désir dévorant. Lorsque vous vous retrouvez concentré sur le désir dévorant, rappelez-vous : qu'est exactement l'objet à propos duquel vous vous excitez tellement ? Qu'y a-t-il dedans ? Est-ce quelque chose que vous voulez vraiment ? Voulez-vous vraiment aller là où le désir dévorant va vous conduire ? Si vous appliquez le point de vue de ce chant immédiatement, vous êtes plus enclin à dire : « Eh bien, pas vraiment. » Et le désir dévorant se calme. Donc, ce type de pensée est utile. Lorsqu'il a joué son rôle, vous pouvez le laisser de côté. Retournez à la respiration.

Donc, les questions qui donnent naissance à la vision pénétrante sont des questions qui, un : traitent des manières de ne pas s'identifier avec vos pensées, et ensuite, deux : puisque vous n'êtes pas obligé de vous identifier à elles, qu'en faites-vous ? Vous voyez lorsqu'elles sont utiles et lorsqu'elles ne le sont pas. Elles peuvent vous mener dans des directions où vous voulez aller, ou dans des directions où vous ne voulez pas aller. Vous apprenez à regarder les pensées non comme des sources de contenus, mais comme des éléments d'une chaîne causale. Elles sont importantes, non pas tant pour ce qu'elles disent, mais pour ce qu'elles font.

De cette manière, vous comprenez que même s'il se peut que vous ne vouliez vous identifier avec aucune fabrication, il y a cependant des fabrications qui forment la Voie. Ce

sont celles-là que vous voulez encourager, parce qu'elles sont habiles. En fin de compte, elles vous mènent au-delà des fabrications. Cela fait partie de la vision pénétrante. Les fabrications qui maintiennent l'esprit calme et stable, qui maintiennent l'esprit engagé dans la poursuite de ce qui est habile, sont celles que vous voulez encourager.

Donc, cette pratique de stabiliser l'esprit, de maintenir cette flamme calme, stable, requiert à la fois la tranquillité et la vision pénétrante. Et bien sûr, une fois que l'esprit s'établit, les visions pénétrantes deviennent plus raffinées, la tranquillité devient plus forte.

Vu sous cet angle, la pratique des *jhāna* dépend à la fois de la tranquillité et de la vision pénétrante, et cela crée les conditions pour une tranquillité plus raffinée et des visions pénétrantes plus raffinées, pas à pas. Tout cela va ensemble. Comprenez-les comme des tendances d'esprit ou des qualités différentes d'esprit, mais faites de votre mieux pour ne pas les voir comme des choses radicalement séparées. Vous n'avez pas besoin de vous inquiéter à propos de : « Quand est-ce que je pratique la vision pénétrante ? Quand est-ce que je pratique la concentration ? » Tout cela va ensemble. La question devient alors : si vous commencez à remarquer un déséquilibre dans l'esprit, comment le ramenez-vous à un état d'équilibre ? Si vous pensez trop et que cela étouffe votre concentration, abandonnez l'activité de penser pendant un moment. Si votre concentration devient trop monotone, apprenez à la sonder avec quelques questions. Et en essayant de trouver cet équilibre, vous développez la sensibilité vis-à-vis de l'esprit — qui est la base du discernement.

C'est là tout le but de la pratique des *jhāna*. Il ne s'agit pas de frimer : « Eh bien, j'ai le troisième *jhāna* ; tu n'as que le deuxième. » Ou : « Je me suis fait les huit *jhāna* en seulement huit jours. Et toi ? » Ce n'est pas le but. Le but est de rendre l'esprit suffisamment stable, suffisamment longtemps, afin qu'il puisse voir. Lorsqu'il voit, il peut lâcher prise. Lorsqu'il lâche prise, il est libre. C'est là tout l'objet de cette pratique. C'est ce que le Bouddha voulait dire lorsqu'il a dit : « Allez et pratiquez les *jhāna*. » Cela englobe tous les aspects du développement de l'esprit.



Trois niveaux de concentration

14 avril 2005

Ajahn Suwat avait l'habitude de dire que s'installer dans un état de concentration, c'est comme s'endormir, sauf que vous ne vous endormez pas. Et c'est là où cela devient délicat. En d'autres termes, comment amenez-vous l'esprit à un état de calme tout en restant éveillé ?

Fondamentalement, cela se produit en trois étapes. Vous commencez avec votre niveau de concentration ordinaire, quotidien. C'est ce qu'on appelle la « concentration momentanée¹¹ » : c'est le type de concentration qui vous permet d'écouter des choses, de mémoriser des choses, de lire un livre et de vous souvenir de ce que vous avez lu afin que cela ait du sens. Ce type de concentration est quelque chose que nous possédons tous, et il dure un moment, ou il dure plusieurs moments d'affilée. Il est possible que vous vous retrouviez en train de partir et de revenir, partir, revenir, mais au moins il y a suffisamment de continuité pour que vous puissiez vous souvenir.

C'est le type de concentration avec lequel vous commencez lorsque vous vous concentrez sur la respiration, ou que vous vous concentrez sur *buddho*, ou sur un quelconque autre objet de méditation. Vous trouvez que l'esprit est en train de s'esquiver, mais vous le ramenez. Il s'esquive et vous le ramenez. Il y a une sorte de rythme, comme avec de la musique : vous jouez un phrasé, et puis vous faites une pause ; un autre phrasé, et ensuite une pause. Mais il y a suffisamment de continuité, ce qui fait que les phrasés constituent un ensemble plus vaste. La même chose est vraie lorsque vous commencez à rester avec la respiration. Il se peut que vous restiez avec quelques respirations et que vous vous égariez, disons, peut-être entre l'inspiration et l'expiration, ou l'expiration et l'inspiration, et ensuite vous recommencez. C'est normal. La chose importante, c'est que vous continuiez à revenir, revenir, revenir.

Lorsque vous travaillez avec ce type de concentration, vous commencez à vous rendre compte pourquoi il y a des pauses. Ce niveau de concentration ne peut pas supporter le déplaisir, l'ennui, ou la douleur — tout ce qui est négatif ou désagréable. La plus petite trace de déplaisir suffit à le renverser. C'est à cause de cela que l'esprit perd sa concentration. C'est la raison pour laquelle la solution pour passer de ce type de concentration au suivant consiste à apprendre comment travailler précisément ce sens d'inconfort. Vous n'êtes pas obligé de commencer avec les formes de douleur majeures, seulement avec le léger inconfort que vous pouvez ressentir dans la respiration. Peut-être est-elle un peu trop longue, trop courte, trop superficielle, trop profonde, etc. Vous apprenez à l'ajuster, vous apprenez à travailler avec elle. Cela vous donne confiance. Vous n'avez pas à avoir peur de ces choses. Un peu d'inconfort apparaît et vous pouvez le gérer. Cela permet à votre concentration de devenir plus continue.

¹¹ *Khaṇika samādhi* en pali.

Ceci vous amène au niveau suivant, qu'on appelle la concentration de type « seuil », « accès », ou encore « voisinage »¹². Elle est proche de l'état dans lequel elle est vraiment établie, mais ce n'est pas encore tout à fait cela. C'est là où l'esprit devient assez paisible, mais à ce stade il peut facilement perdre sa concentration. Comme je l'ai dit, le problème avec la concentration momentanée, c'est qu'elle ne peut pas supporter le déplaisir. Eh bien, le problème avec la concentration de type accès, c'est qu'elle ne peut pas supporter le plaisir. Elle devient floue lorsqu'elle rencontre le plaisir véritable. C'est la manière d'être normale de l'esprit. Il est tellement habitué à s'endormir lorsque les choses deviennent détendues qu'il lâche tout simplement prise. Les personnes qui ont tendance à avoir des visions en ont dans cet état. Les personnes qui n'en ont pas trouvent cependant qu'elles partent à la dérive très facilement. Elles tombent dans ce qu'Ajahn Lee appelait la concentration-illusion : *moha-samādhī*. Les choses sont silencieuses, agréables, calmes, mais vous n'avez aucune idée de l'endroit où vous êtes.

Donc à ce stade, ce qui importe, c'est de donner à l'esprit du travail à faire au milieu du plaisir. Exactement comme avec la concentration momentanée, vous vous concentrez directement sur le traitement du problème : sa faiblesse face à la douleur ou au déplaisir. Ici, le problème est la faiblesse de l'esprit face au plaisir, donc vous vous concentrez sur le plaisir. C'est la raison pour laquelle Ajahn Lee vous fait répandre le souffle à travers tout le corps : à la fois pour vous donner du travail à faire à l'intérieur du plaisir, *et* pour agrandir votre cadre de référence. Normalement, lorsque vous êtes plus établi, et que la respiration devient plus douce, plus raffinée, cela devient de plus en plus difficile de la suivre. Donc, vous avez besoin d'élargir votre cadre de référence pour qu'il inclue le corps tout entier. C'est là une chose que vous pouvez suivre, même si les mouvements de la respiration s'arrêtent.

Il y a de nombreuses manières de travailler avec la respiration dans le corps. L'une consiste à rester concentré sur le même point que celui sur lequel vous êtes toujours concentré, et de simplement élargir votre sens de la conscience — le champ d'action de votre conscience — de façon à ce qu'il englobe le corps tout entier. Ensuite, vous laissez la respiration s'ajuster afin de vous sentir bien, aussi bien que possible, dans le corps tout entier. Une autre manière consiste à parcourir le corps, partie par partie, en travaillant sur l'énergie respiratoire dans chaque section, jusqu'à ce que le ressenti soit agréable, et ensuite à laisser le plaisir dans toutes les sections se relier. De cette manière, vous prenez l'habitude de travailler avec votre plaisir.

C'est là une des caractéristiques distinctives des enseignements du Bouddha. Il ne considère pas la douleur ou le plaisir comme un but en soi. Chacun d'eux a son utilité. Lorsque la douleur survient, que faites-vous avec ? Lorsque le plaisir survient, que faites-vous avec ? Au lieu de simplement souffrir de la douleur ou de jouir du plaisir, vous apprenez comment travailler ces choses afin qu'elles puissent mener l'esprit à un niveau de concentration plus profond. Ce qui se produit lorsque vous travaillez avec cette sensation de plaisir et que vous élargissez votre conscience, c'est que l'esprit s'implique tellement qu'il ne peut plus rien faire d'autre. C'est comme si vous aviez cloué ses mains et ses pieds au sol, et donc tout ce qu'il peut faire, c'est simplement être là. Ou bien, vous pouvez faire une autre comparaison : l'esprit qui s'esquive vers le passé ou le futur doit être un esprit tout petit. C'est presque comme s'il avait besoin de pénétrer dans un petit tuyau pour partir vers le futur ou le passé. Mais lorsque l'esprit est ainsi vaste, il ne peut pas entrer dans le tuyau. Il est coincé. S'il veut partir, il doit rétrécir.

¹² *Upacāra samādhī* en pali.

Donc, lorsque vous êtes assis ici avec cette conscience élargie — centrée en un endroit, mais remplissant le corps tout entier — vous êtes vraiment fixé dans le moment présent. C'est la raison pour laquelle ce troisième niveau de concentration est appelé le niveau de « pénétration fixe¹³ ». Et à partir de là, tout ce que vous avez à faire, c'est de maintenir cet état, d'apprendre à conserver votre équilibre, là. La respiration devient calme. Parfois, elle semble même s'arrêter. Laissez-la simplement s'arrêter. Vous n'avez plus besoin de l'inspiration et de l'expiration, car le cerveau utilise moins d'oxygène, et vous recevez tout l'oxygène dont vous avez besoin à travers vos pores. Vous souvenez-vous de la femme recouverte d'or dans *Goldfinger*? Vous souvenez-vous pourquoi elle est morte ? Parce que tous les pores de sa peau avaient été recouverts par de la peinture d'or, et elle ne pouvait plus recevoir l'oxygène dont elle avait besoin par la peau. Cela montre qu'il y a déjà beaucoup d'oxygène qui pénètre à travers la peau. Donc, lorsque le souffle s'arrête de pénétrer et de sortir, ne vous inquiétez pas. Vous disposez de tout l'oxygène dont vous avez besoin. Le corps peut être calme, rempli par la conscience. Et vous y êtes. Cela, c'est l'état de concentration qui ne se laisse pas détourner, que ce soit par le plaisir ou par la douleur. C'est le type de concentration que vous voulez. Vous y arrivez en lâchant prise des autres pensées, mais aussi en étant très concentré sur la respiration.

C'est là où c'est différent du fait de s'endormir. Lorsque vous vous endormez, les choses se calment et ensuite vous lâchez complètement prise, tout simplement : vous lâchez prise de tout votre *sati*, de toute votre attitude d'alerte, et vous passez à une autre étape du devenir, ainsi que l'appellent les textes. Quel que soit le petit monde de rêve qui apparaît dans l'esprit lorsque nous nous endormons, c'est un devenir en action, et cela se produit habituellement dans cet état de concentration de type seuil.

Donc, c'est ce sur quoi vous devez travailler afin de le dépasser. Apprenez à ne pas vous laisser emporter par le plaisir, la sensation d'aisance. Dites-vous : « Il y a du travail à faire. » Cela requiert de l'habileté. Si vous n'êtes pas habile, travailler avec le plaisir peut provoquer de la douleur, et l'esprit ne voudra pas s'établir. Mais continuez à travailler cela toujours et encore, et au bout d'un certain temps, vous développerez l'habileté. Vous faites votre travail, mais vous travaillez dans le plaisir. Vous créez un endroit où il est encore plus agréable de rester, lorsque vous travaillez sur la sensation d'énergie dans le corps, de quelque manière que ce soit, pourvu que cela donne des résultats. Ajahn Lee donne quelques recommandations, mais vous remarquerez que dans ses enseignements sur le *Dhamma*, il parle de l'énergie respiratoire de toutes sortes de manières. Il n'existe pas une manière unique de concevoir la respiration qui soit valable pour tout le monde.

Donc, explorez et trouvez des solutions par vous-même. Après tout, c'est dans votre corps que vous vous établissez. Vous écoutez les instructions pour obtenir des indications, mais vous devez aussi utiliser votre propre imagination, votre propre ingéniosité, vos propres facultés d'observation pour voir exactement dans quelle mesure l'énergie dans le corps est confortable ou non, où vous pouvez maximiser les endroits confortables et laisser toutes ces choses se répandre afin que le confort relie tout. Ensuite, vous apprenez comment rester là.

Et ne pensez pas que le fait de rester là consiste simplement à attendre passivement jusqu'à ce que vous soyez autorisé à pratiquer la vision pénétrante. L'habileté d'apprendre comment rester dans un état de concentration développe précisément les qualités mentales dont vous allez avoir besoin pour la vision pénétrante — parce que vous allez devenir de plus en plus sensible aux moindres fabrications mentales dans l'esprit. Vous apprenez à ne

¹³ *Appaṇā samādhi* en pali.

pas vous laisser tromper par elles et à ne pas vous laisser emporter dans leurs petits mondes. Et c'est précisément l'habileté dont vous allez avoir besoin afin de voir les fabrications simplement comme des fabrications. C'est comme prendre la vieille histoire Zen du doigt qui pointe vers la lune, et la retourner : vous ne voulez pas regarder la lune ; vous voulez regarder le doigt, parce que c'est le doigt qui vous trompe. Il vous éloigne de ce qu'il est en train de faire. Vous ne voulez pas regarder là où vos pensées dirigent votre attention ; vous voulez simplement les voir en tant que fabrications.

Donc, tout le travail important du développement de la concentration et de la vision pénétrante se passe ici même : d'abord en apprenant comment traiter la douleur, et ensuite le plaisir, afin que l'esprit puisse s'établir pour qu'il soit calme, ferme, et dans une attitude d'alerte élevée, quelles que soient les circonstances.



Avoir du respect pour la vacuité

15 novembre 2003

Avoir du respect pour la concentration. Il est intéressant de noter que parmi les différents facteurs de la Voie — la vertu, la concentration et le discernement — le Bouddha a distingué la concentration comme étant quelque chose digne de respect. À un moment, il l'a appelé le cœur de la Voie. Et cependant, la raison pour laquelle il a besoin de nous rappeler de la respecter, c'est parce que nous avons tendance à la négliger, à la fouler aux pieds. Nous avons tendance à ignorer, à ne pas prêter beaucoup d'attention à ces petits moments de calme dans l'esprit. Nous sommes tellement plus intéressés à courir après les choses, rendant ainsi l'esprit tout excité, et cependant nous ignorons ces petits moments de calme entre ce qui revient fondamentalement à des moments de perturbation dans l'esprit.

Nous considérons les perturbations comme quelque chose d'intéressant et le calme comme quelque chose d'ennuyeux, et donc nous courons continuellement après tout ce qui apparaît soudainement et qui a l'air intéressant. Mais après l'avoir regardé pendant un certain temps, nous voyons que ce n'est pas grand-chose. Donc, nous le laissons tomber, l'esprit devient calme pendant un moment, et ensuite nous passons à quelque chose d'autre. Ces petits moments de calme sont repoussés si loin à l'arrière-plan que nous les voyons à peine — et pourtant, ces petits moments de calme sont ce que le Bouddha veut que nous travaillions, que nous respections.

Sans ces petits moments, d'une part, l'esprit deviendrait dingue. Il n'aurait pas du tout de repos. Dans le même temps, si vous voulez développer une concentration plus forte, vous devez commencer avec ces petits moments. Commencez à les relier les uns aux autres. Résistez à la tentation de courir après n'importe quelle nouvelle distraction tape-à-l'œil qui fait irruption dans l'esprit. Décidez que vous n'allez pas céder au battage publicitaire. Vous allez rester ici même avec la respiration. La respiration n'est pas un objet tellement excitant — en surface tout du moins... Cependant, à mesure que vous apprenez à la connaître, vous découvrirez que plus vous passez de temps avec elle, plus elle a à offrir, plus cela devient absorbant. Mais pour atteindre cet état d'absorption, vous devez commencer avec de petits moments de concentration, de calme. Faites-y attention, prenez-en soin.

Pour décrire ce processus, Ajahn Fuang utilisait souvent le mot thaï *prakhavng*, qui décrit ce que vous feriez si un enfant apprenait à marcher et que vous vous teniez derrière lui. Vous voulez qu'il apprenne à marcher par lui-même, mais vous ne voulez pas qu'il tombe. Donc, vous tournez doucement autour de lui pour être certain qu'il ne va pas tomber, tout en ne l'empêchant pas de marcher par lui-même. C'est le genre d'attitude que vous devriez avoir vis-à-vis de votre concentration.

Au début, vous devez avoir la foi que la concentration va être une bonne chose. Les passages que vous avez lus dans les textes sont là pour vous inspirer : « Un sens de ravissement imprégnant le corps. » L'image qu'ils donnent est celle d'une source d'eau remontant à la surface, imprégnant un lac, ou celle de lotus saturés d'eau, depuis l'extrémité de leurs racines jusqu'à celle de leurs fleurs. Ça a l'air bien. C'est quelque chose dont vous

aimeriez faire l'expérience. Ces images sont attirantes pour plusieurs raisons. Un : ce sont des descriptions vraiment précises des niveaux de concentration. Deux : elles sont conçues pour vous donner envie d'aller là-bas, pour vous rappeler que ces petits états de concentration qui ont l'air si peu prometteurs en eux-mêmes, si vous les cousez ensemble, développent une force, développent une profondeur, fournissent un sens de gratification intense qu'ils n'auraient pas si on les laissait tout seuls. Lorsque vous prenez ces leçons à cœur et que vous les menez jusqu'à leur terme, vous découvrez que la sensation de paix, d'espace, et de calme dans l'esprit devient de plus en plus attirante. Vous voulez pénétrer dans cette sensation de paix et y demeurer pour de bon.

C'est ce que le Bouddha appelle prendre la vacuité pour demeure. Au lieu de vous concentrer sur les personnages au premier plan, vous vous concentrez sur l'espace calme autour d'eux. Vous vous rendez compte que cet espace est un espace attirant. Il est calme, il n'est pas perturbé. « Il y a seulement cette perturbation minimale » : la résolution de l'esprit concentré sur la respiration, ou un autre sujet de méditation. Vous lâchez prise de toutes les autres préoccupations. Lorsque vous faites cela, vous vous rendez compte du poids que vous avez trimbalé avec vous, du nombre de fardeaux inutiles que vous avez créés vis-à-vis de vous-même. Vous en venez à apprécier comme c'est bon de posséder cet espace calme dans l'esprit, qui entoure tout le reste. Vous voulez qu'il devienne de plus en plus omniprésent. Cependant, il est tellement facile de le perdre, parce que vous avez encore cette vieille habitude qui consiste à courir après les choses que vous pensez être importantes ou intéressantes, les choses dont vous pensez qu'elles ont beaucoup de valeur, les choses que vous devez examiner, dont vous devez vous occuper tout le temps.

Donc, le Bouddha vous donne des outils — les Trois Caractéristiques — pour défaire ces habitudes, pour vous aider à vous rendre compte que ces choses ne méritent pas vraiment tout ce tracass, qu'elles ne méritent pas toute cette attention. Elles ne méritent pas d'accabler l'esprit. Cependant, il est important de noter qu'il ne vous oblige pas à contempler les choses de façon radicale selon les termes des Trois Caractéristiques avant que vous n'ayez atteint cet état de concentration et que vous ne l'appréciez. Maintenant, il vous oblige effectivement à utiliser les Trois Caractéristiques d'une manière moins radicale pour vous aider à vous établir dans un état de concentration, pour vous aider à vous débarrasser des emmêlements qui empêchent l'esprit de s'établir. Mais en ce qui concerne l'analyse vraiment radicale, il vous demande d'attendre jusqu'à ce que votre concentration soit ferme.

Certaines personnes commencent à analyser les choses de façon radicale selon les termes des Trois Caractéristiques avant de posséder une habileté suffisante dans la concentration, et cela peut devenir très déprimant, très désorientant. Cela peut court-circuiter la pratique. Vous réussissez à obtenir un petit peu de concentration, et puis vous la perdez, et alors vous vous consolez en disant que vous avez obtenu de la concentration toutes les visions pénétrantes dont vous aviez besoin. Vous avez vu que c'est quelque chose d'impermanent, donc vous n'êtes plus obligé de la pratiquer. Et cela court-circuite la Voie.

Mais si vous contemplez les Trois Caractéristiques dans le contexte d'un état de concentration bien maîtrisé, cela accomplit vraiment quelque chose. Cela devient libérateur. Vous commencez à vous rendre compte que ces perturbations dans l'esprit qui tendent à éliminer la vacuité, créent des problèmes au sein de la vacuité, détruisent la vacuité, la coupent en petits morceaux, et qu'elles n'en valent pas vraiment la peine. Elles ne valent pas vraiment la peine que l'on s'en inquiète ou qu'on s'en préoccupe. Vous n'êtes pas obligé de vous lancer à leur poursuite. C'est à ce stade de la pratique que le Bouddha veut que vous pensiez aux Trois Caractéristiques d'une manière radicale, pour voir que les

choses dont vous vous êtes vraiment inquiété, les choses auxquelles vous vous êtes vraiment accroché avec force, sont elles aussi assez vides. Et c'est là où leur vacuité devient une chose positive au lieu d'être déprimante ou nihiliste. Cela signifie que vous n'êtes pas obligé de vous en accabler. Vous pouvez vivre avec elles d'une manière telle qu'elles ne soient plus du tout un fardeau pour l'esprit.

Dans le Canon pali, lorsque le Bouddha parle de la vacuité, il le fait dans deux contextes principaux. Le premier est ce sens de résider dans la vacuité lorsque l'esprit devient calme, et que la vacuité commence à entourer les choses. Le caractère positif de cet aspect de la vacuité est évident. Ensuite, il y a d'autres passages où il parle de la vacuité dans le sens que les choses sont vides d'un soi ou de toute chose ayant trait au soi. En d'autres termes, elles ne sont pas vous, pas à vous. Elles ne vous appartiennent pas. Pris hors de son contexte, cela semble assez négatif. Les choses dans lesquelles vous aviez l'habitude de placer vos espoirs ne sont pas vraiment vous ou à vous, vous ne les maîtrisez pas. Si vous prenez cet enseignement en dehors de son contexte, on dirait que vous vous privez de quelque chose, ou que ces choses sont négatives.

En fait, les choses en tant que telles ne constituent pas le problème. Le problème, c'est notre attachement à elles, l'attachement qui détruit sans cesse notre concentration, qui détruit notre tranquillité d'esprit. Lorsque vous voyez les choses comme étant inconstantes, stressantes, et vides d'un soi sous l'angle de la tentative de vous maintenir dans cet état de vacuité, alors la contemplation de leur vacuité est au service d'un but positif. Il est ainsi plus facile de ne pas être perturbé par elles. Les deux différents types de vacuité commencent à se relier. Vous pouvez maintenir cette sensation spacieuse de demeurer dans la vacuité, et dans le même temps, les choses qui d'habitude vous dérangent, les choses qui d'habitude vous accablaient, deviennent vides elles aussi : vides d'un soi. Parce qu'elles sont vides, elles ne perturbent pas la vacuité de votre conscience. Vous pouvez vivre ensemble. Vous pouvez vivre avec ces choses sans être accablé par elles. La vacuité de votre demeure mentale n'est pas perturbée par la vacuité des choses qui d'habitude la perturbaient. Lorsqu'elle n'est pas perturbée, vous pouvez l'examiner plus attentivement, jusqu'au stade où vous voyez que même la vacuité de la concentration est fabriquée. Elle aussi est vide de toute chose qui vaille la peine de la considérer comme étant vous ou à vous. Lorsque vous voyez ceci, vous perdez la passion qui fait que vous continuez à la fabriquer, et ainsi l'esprit est libéré. C'est alors que ces deux différentes significations ou les deux différents contextes de la vacuité se rejoignent d'une manière qui crée de la liberté pour l'esprit.

Cette intention positive s'applique à tous les passages où le Bouddha se concentre sur l'aspect négatif des choses. Il y a un passage dans le *Sutta Nipata* où il décrit comment, lorsqu'il était un jeune homme, il avait observé le monde avec un sentiment de consternation. La race humaine dans son ensemble apparaissait comme des poissons qui se battent dans une flaque d'eau en train de rétrécir. Il n'y avait pas assez d'eau pour tous les poissons, et donc ils se battaient entre eux. Le monde est ainsi. Les gens sont constamment en train de se battre, comme si, dans le monde, il n'y avait pas suffisamment de quoi nourrir chacun, habiller chacun, fournir un abri à chacun. C'est une compétition constante, et partout où il regardait, il découvrait que chaque chose était revendiquée par une ou plusieurs personnes. Il n'y avait pas un endroit dans le monde où vous pouviez simplement être libre. Il n'y avait pas un endroit dans le monde où vous ne soyez pas poussé dehors par quelqu'un d'autre. Cela donna naissance chez lui à un fort sens de *sarivēga*, un fort sens de consternation. Mais ensuite, il se rendit compte que le problème ne venait pas du monde. Il

se trouvait dans le cœur. Il y avait « une flèche dans le cœur », ainsi qu'il l'a dit. Si vous pouviez retirer cette flèche, alors il n'y aurait plus de problème.

Sa description du monde peut paraître pessimiste, mais elle est là dans un but positif. Si nous ne trouvions pas le monde étriqué, cela montrerait que notre cœur est petit. Mais notre cœur est vaste. Notre problème, c'est que nous essayons d'utiliser le monde pour remplir le cœur, et c'est impossible. Le monde n'est pas suffisamment vaste pour le cœur. La seule chose qui peut remplir le cœur est la sensation de vacuité — la paix, l'absence de perturbation — qui provient de la concentration, de concentrer l'esprit sur un objet particulier, et encore plus du lâcher prise des attachements. Notre problème, c'est que nous essayons de remplir notre vie avec les mauvaises choses. Nous essayons de la remplir avec des choses plutôt que de la remplir avec l'espace et la paix que l'on peut obtenir lorsque nous travaillons sur la concentration, lorsque nous développons le discernement.

Un autre des passages apparemment négatif est celui où le Bouddha parle du corps selon les termes de ses trente-deux parties. Vous démontez le corps, vous examinez chaque morceau, et vous vous rendez compte qu'il n'y a rien là, dans le corps, à quoi vous voudriez vous attacher. Vous avez des poumons, vous avez un foie, vous avez des intestins, et vous avez le contenu de vos intestins, et ainsi de suite jusqu'à la fin de la liste. Beaucoup de gens élèvent des objections au sujet de cette contemplation, disant que c'est une manière négative de voir le corps, mais le but de cette contemplation est de libérer l'esprit. Cela conduit à un sens de légèreté ; cela vous aide à vous rendre compte que vous ne devez pas prendre soin du corps de façon aussi obsessionnelle. Vous n'êtes pas obligé d'y être si attaché, vous n'êtes pas obligé de le considérer comme une fin en soi. C'est un outil utile et nous en avons besoin dans la pratique, mais lorsque nous en faisons une fin en soi, nous surchargeons l'esprit, nous l'accablons. Le but de cette analyse est de libérer l'esprit, de lui donner un sentiment de légèreté, de remplir l'esprit avec l'espace de la concentration.

Donc, ces manières de voir le monde qui paraissent si négatives sont en fait au service d'un but très positif : nous rappeler le bonheur qui naît lorsque nous ne nous limitons pas à des désirs étroits, des obsessions étroites ; lorsque nous pouvons libérer l'esprit des camisoles de force qu'il s'est imposées à lui-même ; lorsque nous pouvons retirer cette flèche, la flèche du désir ardent qui repose sur la notion, fondée sur l'ignorance, que d'une manière ou d'une autre nous obtiendrons de la satisfaction de notre corps, de la satisfaction de nos possessions, de la satisfaction de nos relations, de la satisfaction en construisant une philosophie agréable et cohérente, de la satisfaction à partir du monde. Nous regardons ces choses de cette manière pour voir à travers elles, pour nous rendre compte que nos attachements, nos agrippements ne sont rien d'autre que des formes d'enfermement pour l'esprit.

Lorsque nous disposons de la concentration comme contrepoids, il est facile d'accomplir cette sorte d'analyse et de ne pas être déprimé, car elle ouvre l'esprit sur des états de paix plus forts, plus durables, plus fermes, plus spacieux. Donc, quelle que soit l'étape de la pratique où vous vous trouvez, souvenez-vous que le respect pour la concentration constitue le fondement de tout le reste : l'appréciation du calme de l'esprit, ces petits espaces qui peuvent ne pas sembler très impressionnants au début, mais qui peuvent mener au bonheur véritable si vous les prenez au sérieux, si vous les traitez avec respect.

C'est un autre thème courant à travers l'ensemble des enseignements du Bouddha : que de petites choses impressionnantes dans l'esprit, si vous y faites attention, si vous en prenez

soin, si — pour employer les termes d’Ajahn Fuang — vous les « *prakhawng-ez*¹⁴ », peuvent plus que compenser l’effort dont on a besoin pour les développer. Le potentiel pour le bonheur réside dans de petites choses inattendues qui peuvent sembler anodines, mais qui se montrent sous leur vrai jour lorsque vous faites preuve de respect à leur égard. Comme dans ces contes de fées où il y a un affreux petit troll que tout le monde méprise : lorsqu’un petit enfant prend le temps de montrer un peu de respect au troll, celui-ci lui montre son or et le donne à l’enfant. C’est la même chose avec ces qualités de l’esprit. Lorsque vous faites preuve de respect à leur égard, elles vous donnent leur or.



¹⁴ *Prakhawng* : (thaï) maintenir l’équilibre de quelque chose, de quelqu’un, se tenir près d’un enfant pour l’empêcher de tomber par exemple.

Les mondes

6 septembre 2003

Nous trimbalons tous des mondes entiers dans nos têtes, des mondes entiers dans nos corps.

Un jour, j'ai vu un dessin humoristique d'une méditante envahie par ses pensées. Dans la première case, elle est assise, silencieuse et calme. Ensuite, le mot *pense* apparaît dans sa tête. Ensuite, un autre *pense* apparaît accroché à son cou, et ensuite encore un autre sur sa poitrine, et finalement, à la fin du dessin, les mots *pense, pense, pense, pense, pense* recouvrent son corps tout entier.

Nous sommes comme cela : nos corps sont remplis de pensées. Normalement, nous pensons aux pensées comme à quelque chose qui remplit l'esprit, mais elles se produisent également dans le corps. L'esprit est ce qui effectue l'activité de penser, mais des parties du corps sont impliquées dans le processus. C'est ainsi que nous trimbalons ces mondes entiers. Vous êtes assis ici avec votre corps, et tout à coup cela se transforme en un autre endroit. Tout cela se produit ici même dans l'esprit et le corps, dans le moment présent, mais au cours du processus, le corps et l'esprit sont transformés en un autre monde et un autre temps.

Vous pouvez comparer cela aux touches de fonction sur un clavier d'ordinateur. Normalement, si vous appuyez sur un P ou un Q, vous obtenez un P ou un Q à l'écran. Mais si vous appuyez sur la touche contrôle et qu'ensuite vous appuyez sur le P ou sur le Q, ce ne sont plus des P ou des Q. Vous obtenez quelque chose d'autre. La machine imprime ou elle quitte le programme. Brutalement, la touche fait quelque chose d'autre, car elle est dans un contexte différent.

C'est la même chose avec l'esprit et le corps dans le moment présent : vous appuyez sur votre touche interne de contrôle, et tout à coup vous obtenez un autre monde. Il n'y a pas seulement le corps qui est assis ici en train de respirer. C'est la Thaïlande ou l'Europe, New York ou le Texas. En plus de ces mondes que nous trimbalons intentionnellement, il y en a aussi de nombreux autres, non intentionnels, qui soufflent à travers notre esprit. Ceux-là apparaissent à cause de la force de nos vieilles actions. Lorsque ces tempêtes se mettent à souffler, parfois la meilleure chose à faire est de simplement s'accrocher à la respiration. De la même manière que vous condamnez toutes les ouvertures en prévision d'une tempête, vous vous faites tout petit et vous essayez de vous tenir fermement à la respiration comme si votre vie était en jeu, tandis que les vents soufflent. Vous restez cramponné à la respiration avec autant de ténacité que vous le pouvez. Même si elle ne remplit pas votre conscience, elle vous fournit au moins un coin où vous êtes encore dans le contexte du moment présent.

Dans le *Discours sur l'établissement de sati*¹⁵, on vous dit que la première étape consiste à maîtriser l'avidité et l'affliction vis-à-vis du monde : *vineyya loke abhijjhā-domanassam*. En d'autres termes, il est possible que vous ne soyez pas capable d'empêcher ces différents

¹⁵ *Discours sur l'établissement de sati : Satipaṭṭhāna Sutta.*

mondes de se manifester dans le moment présent, mais vous pouvez travailler à maîtriser toute forme d'avidité ou d'affliction à leur égard lorsqu'ils vous traversent. En d'autres termes, essayez d'être aussi équanime que possible, aussi non impliqué que possible dans le processus. Restez avec la respiration aussi consciemment que vous le pouvez.

Lorsque vous maintenez cet état, après un certain temps, les tempêtes commencent à se calmer. Ensuite, si vous vous accrochez à la respiration avec suffisamment de constance, vous pouvez commencer à voir les choses un peu plus précisément. Vous voyez de plus en plus combien vous conspirez avec ces différents mondes qui pénètrent. Mais le principe initial est que quelles que soient les décisions conscientes que vous preniez, vous vous assurez que ce sont des décisions de rester avec la respiration. Au minimum, ne vous impliquez pas dans les autres choses qui se présentent, même si elles remplissent votre corps et votre esprit. Cela aide à établir une tête de pont dans le présent. Sans cette tête de pont, vous êtes tout simplement emporté. Même s'il se peut qu'en fin de compte ce point de vue soit une fabrication, c'est une fabrication utile.

Au début, vous remarquez à peine que c'est une fabrication. Vous remarquez seulement que c'est un endroit où vous vous tenez calme, où vous pouvez prendre position et essayer de rester aussi ferme que possible, aussi non impliqué que possible, afin que votre cadre de référence ne change pas — afin que vous ne vous retrouviez pas tout à coup à Las Vegas ou à Pattaya¹⁶. Vous êtes ici même. Ces autres mondes pénètrent, mais ils pénètrent ici même. Et vous faites de votre mieux, même s'il se peut que vous vous impliquiez un peu, pour vous assurer que vous ne ressentiez aucune avidité ou affliction en ce qui concerne les mondes qui pénètrent. En d'autres termes, vous ne vous impliquez dans aucune histoire qui vous emmènerait encore plus loin. Vous ne laissez pas ces choses vous troubler. Parfois, cela requiert de simplement rester au calme avec la respiration. À d'autres moments, cela requiert de réfléchir à ces différents mondes : que vous apportent-ils ? Que vous réservent-ils ? Quel est leur degré de réalité ?

Il y a un passage où le Vénérable Ratthapala parle à un roi qui veut savoir pourquoi le Vénérable s'est fait ordonner. Après tout, sa famille est riche, ses parents sont encore vivants, il est lui-même jeune et en bonne santé. Pourquoi quelqu'un qui, manifestement, ne souffre pas veut-il se faire ordonner ? Le Vénérable Ratthapala dit qu'il a estimé que : « Tous les mondes sont balayés ; ils ne durent pas. » C'est sa manière d'exprimer le principe de l'inconstance et de l'impermanence. « Ils n'offrent pas de refuge, il n'y a pas de responsable. » Personne ne peut vous protéger de la souffrance de ces mondes. C'est le principe du stress et de la douleur. « Le monde ne possède rien qui lui soit propre, nous devons tous mourir, laissant tout derrière. » C'est le principe de *anattā* : il n'y a rien à quoi vous puissiez vraiment vous accrocher, dans aucun de ces mondes. Quelle que soit la force avec laquelle vous les saisissez, ils vous filent tout simplement entre les doigts, comme de l'eau. Finalement : « Tous les mondes sont insuffisants, insatiables, esclaves du désir ardent. » Aussi bons qu'ils soient, ils ne sont cependant pas assez bons pour l'esprit. Une fois que l'esprit développe un sentiment de désir pour ces choses, il n'est jamais satisfait.

Le *Dhammapada* contient un verset où le Bouddha dit que même s'il pleuvait des pièces d'or, cela ne suffirait cependant pas à satisfaire nos désirs sensuels, parce que toutes les choses qu'elles nous permettraient d'acheter continueraient à nous échapper, nous échapper. Elles sont impermanentes, instables, stressantes, *anattā*. Elles n'offrent pas de protection réelle, rien à quoi vous puissiez vraiment vous accrocher. Réfléchir à cela permet de lâcher prise plus facilement de ces mondes lorsqu'ils pénètrent en nous en rugissant. Si

¹⁶ Pattaya : station balnéaire en Thaïlande.

vous ressentez une tentation quelconque de vous laisser prendre au piège dans un monde particulier, s'il semble intéressant ou intrigant, réfléchissez simplement à ceci : aussi bon que cela soit, cela ne sera jamais assez bon. Dans le même temps, cela peut provoquer beaucoup de souffrance, non seulement pour vous, mais aussi pour les gens autour de vous. Vous restez assis ici avec un esprit capable de créer ces mondes, mais ils requièrent un corps comme point de départ. Et le simple fait de conserver ce corps humain vivant : pensez au nombre de personnes qui doivent souffrir afin que vous ayez assez de nourriture, d'abris, de vêtements et de médicaments pour continuer à vivre. Et ensuite, que faites-vous ? Vous utilisez ce corps pour vous distraire, comme point de départ pour vos mondes privés. Jusqu'à quel point pouvez-vous être égoïste et irréfléchi ?

Donc, ces mondes que vous construisez, vous ne les construisez pas seulement sur votre propre souffrance, mais aussi sur la souffrance des autres. Lorsque vous pensez à ça, cela vous amène à vous demander : pouvez-vous développer une habileté grâce à laquelle vous ne soyez pas obligé de construire ces mondes, et cependant être heureux ? Pouvez-vous trouver un bonheur qui ne dépend pas du corps ?

La première étape, comme je viens de le dire, c'est apprendre comment ne pas s'impliquer dans les mondes qui traversent l'esprit. Essayez d'établir ce cadre de référence ici même, dans le corps en tant que tel. Même s'il se peut que la respiration ne remplisse pas entièrement votre conscience dès le tout début, même s'il se peut que ces différents mondes continuent à faire irruption en vous, vous pouvez au moins revendiquer un coin de votre conscience et tenir bon. Le principe fondamental, c'est de ne pas vous impliquer dans quoi que ce soit d'autre, à l'exception de la respiration. Vous restez simplement ici même.

Ensuite, lorsque vous restez ici avec plus de constance, vous découvrez que ce cadre de référence commence à remplir davantage votre conscience. Ce cadre de référence « en tant que tel » devient de plus en plus prédominant, à mesure que vous développez un intérêt pour la respiration. Ce n'est pas simplement une affaire d'« entrer-ressortir ». Il y a toutes sortes de variations dans le flux de l'énergie respiratoire qui court à travers le corps. Lorsque vous les explorez, vous découvrez que vous apprenez des choses non seulement à propos de la respiration, mais également à propos de l'esprit. Vous commencez à voir l'esprit de façon beaucoup plus claire lorsque vous restez avec la respiration et que vous êtes de plus en plus absorbé dans ce cadre de référence : le corps, les sensations, l'esprit, et les qualités mentales en tant que telles, tous ces éléments étant présents ici même avec la respiration. C'est ce qui vous aide à vous maintenir ancré. De plus en plus, cela remplit votre conscience. Lorsque le corps remplit votre conscience et que votre conscience remplit le corps sans que tous les autres mondes y pénètrent, lorsque finalement vous arrivez à un sens de solitude où vous n'êtes pas impliqué dans ces choses-là, c'est alors que vous pouvez vous établir dans la Concentration Juste. Cela vous fournit ici même un cadre de référence de plus en plus fort.

Ensuite, vous examinez le processus dans lequel ce cadre de référence subit une commutation. Quelle est la touche contrôle qui transforme un simple P en une commande d'impression ? Quel est le commutateur qui, dans votre cadre de référence, transforme le processus de fabrication dans le corps et dans l'esprit en un autre monde ? Vous devez être rapide pour observer ces choses lorsqu'elles se produisent. Plus vite vous remarquez ce processus de fabrication — avant qu'il ne commence à former un monde, lorsque c'est simplement un petit frémissement dans l'esprit — mieux c'est.

Ici, la première étape consiste à observer simplement comment le remarquer et le dissoudre, le remarquer et le dissoudre. Faites-en votre sport favori. Dès qu'il y a le

moindre frémissement qui pourrait se transformer en monde, dès que vous êtes conscient que cela est en train de se produire, supprimez-le, tout simplement. Respirez à travers lui. Relâchez toute tension qu'il peut y avoir autour de lui, dans quelque partie du corps qu'elle puisse se manifester, parce qu'à chaque fois qu'une pensée se présente dans l'esprit, il y a une tension correspondante dans le corps. Lorsque vous restez de façon constante avec la respiration, vous pouvez le voir clairement. Et vous continuez à supprimer cette tension avec la respiration, pour la dissoudre, vous la supprimez pour la dissoudre.

C'est comme tirer sur des canards en plastique dans une galerie de jeux. Personne n'est vraiment blessé. Ce ne sont pas de vrais canards sur lesquels vous tirez. Essayez simplement de devenir un bon tireur d'élite. Le Bouddha compare ceci à quelqu'un qui est vraiment bon au tir à l'arc, qui peut transpercer de grandes masses, et qui peut tirer rapidement plusieurs flèches à la suite. En d'autres termes, une fois que vous vous sentez établi dans le corps en tant que tel, ou dans les sensations en tant que telles, vous voulez abattre le processus de fabrication aussi rapidement que vous le pouvez. Dès qu'il commute du « en tant que tel » à un autre cadre de référence, abattez-le.

Progressivement, vous devenez de plus en plus rapide, et vous commencez à voir de plus en plus comment vous vous impliquiez dans le processus. Il y a des moments où vous prenez une décision : « Vais-je laisser ce que j'ai ici passer dans un autre cadre de référence ? » Et il y a cette curiosité : « Que va faire cette pensée-ci ? Que va faire cette pensée-là ? » Vous êtes toujours en train d'espérer que quelque chose va vous fournir une satisfaction, vous fournir un divertissement, mais si vous conservez à l'esprit le fait que ces choses ne peuvent jamais fournir suffisamment de satisfaction, aussi grand le monde qu'elles créent puisse-t-il être, vous pouvez simplement les abattre.

Il y a l'exemple que le Vénérable Ratthapala donne du roi qui contrôle un territoire vraiment étendu et prospère. Arrive la nouvelle qu'il existe un autre territoire en direction de l'est qu'il pourrait également conquérir, et sur lequel il pourrait régner. Donc, il envoie ses troupes pour le conquérir. Ensuite, on lui parle d'un autre territoire en direction de l'ouest. S'il le voulait, il pourrait probablement envoyer son armée là-bas et le vaincre lui aussi. Donc, il part en direction de l'ouest et il continue à s'étendre, à étendre son territoire jusqu'à ce qu'il contrôle tout — est, ouest, nord, sud — de ce côté de l'océan. Ensuite, quelqu'un lui parle d'un autre territoire qu'il pourrait conquérir de l'autre côté de l'océan, et donc il décide d'y aller et de le conquérir.

L'esprit est comme cela : il n'en a jamais assez. Ces mondes que nous créons ne nous fournissent jamais de satisfaction. Lorsque vous réfléchissez à cela, c'est plus facile de vous consacrer au processus qui consiste à les abattre, à les abattre. Toute distraction qui apparaît et qui pourrait perturber votre concentration, abattez-la tout simplement, dès que vous vous rendez compte que cela se produit. Dans ce processus, la respiration est très utile. Lorsque votre conscience commence à remplir le corps, vous devenez de plus en plus sensible aux endroits obscurs dans le corps où les pensées peuvent atterrir, ou utiliser différentes sensations dans le corps comme base. Plus votre cadre de référence remplit complètement le corps, plus vite vous pouvez voir ces choses.

Vous pouvez les abattre, les abattre, et alors vous commencez à voir : « À partir de quels matériaux bruts ces mondes sont-ils créés ? » Eh bien, pas grand-chose : simplement un petit frémissement par ci, un frémissement par là, et c'est vous qui les reliez. Vous les cousez ensemble. Dans quel but, à quelle fin ? Vous commencez à vous rendre compte qu'il n'y a là rien qui puisse fournir une quelconque satisfaction réelle. Les mondes que vous créez n'offrent pas de satisfaction ; les choses à partir desquelles vous les créez sont

toutes très éphémères. Elles n'offrent rien de vraiment ferme à quoi vous pouvez vous accrocher. C'est comme construire une maison avec de la viande congelée. Il est inévitable qu'elle fonde et commence à empuantir l'endroit.

Vous rendre compte de ceci vous permet de vous établir de plus en plus fermement dans vos cadres de référence dans le présent : le corps en tant que tel, les sensations, l'esprit, les qualités mentales, tous en tant que tels. Avant que ces choses puissent se transformer en quoi que ce soit de plus élaboré, vous les maintenez vraiment propres, vous les débroyez, vous les maintenez aussi simples que possible.

En fin de compte, votre regard se tournera vers les blocs de construction fondamentaux eux-mêmes. Même ce cadre de référence présent, c'est aussi une forme de devenir. Il y a là un élément de fabrication, un élément de création également. Mais avant de commencer à démonter ceci, il faut que vous en fassiez une fondation vraiment ferme pour pouvoir démonter d'autres choses, des choses plus évidentes.

Lorsqu'ils pratiquent, la plupart des gens sont beaucoup trop pressés. Ils obtiennent un petit peu de concentration et ils disent : « Bien, la prochaine étape est le discernement. » Donc, ils abandonnent leur concentration et la détruisent avant qu'elle ait vraiment eu une chance de faire son travail. Nous aimons comprendre les choses trop à l'avance. Après tout, nous pensons que nous sommes intelligents, et que cela demanderait moins d'énergie, prendrait moins de temps si nous pouvions progresser aussi rapidement que possible. Mais il y a des choses que vous ne pouvez pas précipiter.

L'analogie que le Bouddha donne est celle d'une femme qui est enceinte. Elle demande à son mari de prendre un singe et de le teindre, afin que lorsque l'enfant naîtra, il ait un petit singe avec lequel jouer. Le mari veut savoir de quelle couleur il faut le teindre, selon que ce sera un garçon ou une fille, et donc la femme ouvre son ventre sur-le-champ, et bien sûr cela tue l'enfant. Il y a des choses que vous ne pouvez pas précipiter. C'est la même chose avec l'entraînement de l'esprit : il faut que les choses soient vraiment établies fermement, vraiment centrées ici, sur la respiration. Ne vous inquiétez pas à propos de l'étape suivante, où elle va vous mener.

Lorsque vous vous établissez avec la respiration, vous devez absolument vous souvenir que ce n'est pas le point ultime — c'est simplement un lieu de repos temporaire —, mais en même temps, vous avez besoin d'essayer de le rendre aussi bon et confortable que possible, aussi ferme que possible. C'est seulement alors qu'il peut vous fournir un cadre de référence à partir duquel vous pouvez voir d'autres choses qui sont subtiles et raffinées. Essayez d'habiter ce monde de façon aussi continue que possible — le monde du moment présent, le monde où les choses sont maintenues simples : le corps en tant que tel, les sensations en tant que telles, l'esprit en tant que tel, les qualités mentales en tant que telles, avant qu'elles ne soient transformées en quelque chose d'autre avec la touche contrôle qui transforme votre cadre de référence. Gardez ce cadre de référence aussi constant que possible afin de pouvoir voir les autres mouvements de l'esprit, comprendre comment ils surviennent, comment les choses se produisent, comment elles apparaissent, demeurent, comment elles disparaissent.

Essayez de garder cet endroit aussi ferme que possible afin d'être capable de voir ces autres mouvements subtils dans l'esprit. Cela, vous le découvrirez, fera disparaître une grande partie de la souffrance qui accompagne ces choses. Sans cette fondation ferme, vous êtes tout simplement balayé. Le monde est balayé — vous êtes aussi balayé avec lui. Le monde n'offre pas de refuge — vous avez perdu votre refuge ici dans le moment présent. Ces mondes ne possèdent rien qui leur soit propre — eh bien, vous ne possédez

rien en propre dans le moment présent, parce que vous le détruisez continuellement, en abandonnant votre cadre de référence, pour courir après des ombres. Ces mondes sont esclaves du désir ardent — vous êtes l'esclave. Donc, faites de votre mieux pour établir un bon état ferme ici même dans le moment présent, quel que soit le niveau où vous pouvez le faire, que ce soit simplement le niveau de ne pas être impliqué dans l'avidité et la tristesse vis-à-vis des mondes qui soufflent à travers votre esprit, ou le niveau où vous êtes de plus en plus indépendant d'eux.

En fin de compte, vous voulez arriver au stade où vous êtes totalement indépendant de tout monde. *Anissato viharati na ca kiñci loke upādiyati*, comme il est dit dans le *Satipaṭṭhāna Sutta*. Vous demeurez indépendant, non attaché à quoi que ce soit dans le monde. C'est la direction dans laquelle vous voulez aller, là où vous n'êtes attaché à aucun monde.

Donc, que cela concerne simplement le niveau où vous résistez aux mondes dont la maîtrise semble vous échapper totalement, ou bien que vous deveniez de plus en plus souverain et indépendant ; quel que soit le niveau où vous vous trouvez, faites de votre mieux pour rester aussi ferme que possible, aussi non impliqué que possible. Ne soyez pas perturbé parce que vous n'êtes pas complètement non impliqué. Travaillez, quel que soit le niveau où vous vous trouvez, parce que le travail de la pratique s'appuie sur vos pas antérieurs, vos pas plus chancelants, pour en faire quelque chose de plus ferme et sûr. C'est une voie sur laquelle vous pouvez faire des progrès, même si c'est seulement pas-à-pas.

Beaucoup de gens disent : « Je ne veux pas de cela. Je veux l'Éveil soudain. » Eh bien, certaines choses peuvent se produire soudainement, mais aucune compréhension, aucune habileté n'accompagne les choses soudaines qui se produisent aléatoirement dans l'esprit. Ici, nous travaillons sur une habileté, l'habileté d'apprendre à rester centré, de conserver ce cadre de référence, en n'en changeant pas pour d'autres. C'est seulement cette habileté en tant que telle qui peut éliminer beaucoup de souffrance.

Donc, lorsque vous méditez, essayez de rester aussi près que possible du terrain. Comme toujours, les personnes qui restent près du terrain sont celles qui ne sont pas balayées. Les personnes qui restent près du terrain ont l'occasion de voir des choses intéressantes, ont l'occasion de découvrir des choses intéressantes que les autres ont tendance à négliger.



La contemplation du corps

1er mars 2004

Les gens sont très réfractaires à la contemplation du corps en tant qu'objet de méditation. Certains d'entre eux se plaignent qu'ils ont déjà une image négative du corps, et donc, pourquoi faut-il se focaliser sur le côté négatif du corps ? D'autres disent que la contemplation du corps est une manière d'encourager l'aversion envers le corps, ce qui est un état d'esprit malsain. D'autres disent qu'ils ne sont pas du tout attachés à leur corps, et donc pourquoi devraient-ils se focaliser sur le corps ? Ou bien ils se réfèrent à cette histoire où le Bouddha avait recommandé la contemplation du corps à des moines, et partit ensuite dans la forêt pour quelques mois. Les moines devinrent si dégoûtés de leur corps qu'ils commencèrent à se suicider, tandis que d'autres recrutaient des assassins pour qu'ils les tuent. Lorsque le Bouddha sortit de la forêt, il découvrit que la communauté des moines était beaucoup plus petite qu'avant, et donc il appela les moines qui restaient et leur dit de pratiquer à la place la méditation sur la respiration. Certaines personnes citent ceci comme une preuve que la contemplation du corps est une pratique malsaine.

Cependant, le fait que les gens sont tellement réfractaires à cette méditation montre que c'est important. C'est quelque chose qui nous menace, parce que cela va au cœur même de notre attachement. Il n'y a rien au monde à quoi nous soyons plus attachés qu'à notre propre corps. C'est la raison pour laquelle beaucoup de personnes ont tellement d'excuses pour ne pas se concentrer ici même.

Si vous ne vous concentrez pas dessus, que va-t-il se passer ? Vous allez maintenir votre attachement profond au corps. Celui-ci ne va pas disparaître de lui-même. Certaines personnes pensent qu'elles peuvent court-circuiter le processus d'attachement en allant directement à leur sens du soi, pensant qu'en tranchant le sens du soi, elles ne seront pas obligées de travailler sur la contemplation du corps, parce que le travail qu'elles font va plus profond, directement à la racine. Mais l'attachement est comme une liane : vous ne pouvez pas trouver la racine tant que vous n'avez pas saisi la branche la plus proche et que vous la remontez. Vous ne pouvez pas vraiment aller à la racine de votre attachement au soi jusqu'à ce que vous ayez examiné où se trouvent vos attachements quotidiens les plus flagrants, vos attachements de moment en moment : ici même dans le corps. Vous ne pouvez pas supporter la moindre petite chose qui arrive à votre corps. Une petite faim, une petite soif, trop de chaleur, trop de froid, et vous prenez la fuite. Un petit problème de santé, et vous vous précipitez pour chercher des médicaments. Si ça, ce n'est pas de l'attachement, qu'est-ce que c'est ?

Donc, il est important que nous examinions les choses ici même. Sinon, nous restons attachés à la souffrance que le corps va nous apporter. Comme nous le savons tous, il vieillit, tombe malade et ensuite il meurt. Si vous ne pensez pas que cela va être de la souffrance, alors allez passer quelque temps avec des gens très âgés, des gens très malades, des gens qui sont en train de mourir. Voyez combien ils souffrent. Il y a deux semaines, quand j'étais de retour chez mon père, j'ai participé au rituel quotidien consistant à le

retourner afin que ma belle-mère puisse lui enlever sa couche. Pendant qu'elle faisait cela, j'ai pu voir à quoi ressemble un vieux corps avec des escarres, comment un vieux corps fonctionne et ne fonctionne pas, combien de souffrance il provoque lorsqu'il est impotent, non seulement pour la personne dans le vieux corps, mais aussi pour les gens qui prennent soin de lui. J'ai aussi vu à quoi cela ressemble d'être vieux et de ne pas avoir entraîné l'esprit. Dans ces moments-là, l'esprit est totalement incontrôlable, parce que lorsque le corps s'affaiblit, votre énergie diminue. Les pensées qui font irruption dans l'esprit peuvent en prendre totalement le contrôle si vous n'avez pas développé la capacité à les contrer.

Et puis, il y a toutes les indignités de la vieillesse. C'est comme si le corps humain était conçu pour saper tout sens de fierté que nous puissions ressentir. D'autres personnes doivent vous essuyer ; d'autres personnes doivent vous retourner ; quel que soit le sentiment d'intimité que vous ayez pu avoir au sujet de votre corps, il passe par la fenêtre. Vous ne pouvez pas contrôler votre fonction d'uriner, vous ne pouvez pas contrôler votre fonction de déféquer. Tout devient incontrôlable. Et c'est une bonne chose de contempler ceci, de ne pas développer un sens d'aversion, mais d'examiner le caractère universel de cette condition du corps et de développer un sens de *samvega*, de voir la quantité d'efforts consacrés à maintenir le corps, et ensuite ce à quoi aboutissent tous ces efforts. Si c'est là que vous recherchez le bonheur, vous cherchez au mauvais endroit. C'est là tout l'objet de cette contemplation. Si vous n'apprenez pas comment abandonner votre attachement maintenant, pendant que vous êtes encore fort et en bonne santé, cela va devenir de plus en plus difficile lorsque le corps s'affaiblira, lorsque le corps vieillira.

Donc, nous devons développer un sens de *pasāda*, un sens de confiance dans la contemplation du corps. Il vous sera impossible de surmonter votre attachement au corps si vous ne l'examinez pas très, très attentivement. La raison pour laquelle nous y sommes attachés, c'est parce que nous ne regardons pas attentivement. C'est là tout l'objet de la contemplation des trente-deux parties du corps : contempler le corps selon les termes des éléments, car il n'est que cela. Qu'avez-vous là ? Seulement des éléments physiques. Le vent, ou l'énergie. Le feu, la chaleur. L'eau, la fraîcheur. Et la terre, la fermeté. Vous appartiennent-ils ? Non, ils font tous partie du monde. Comme le dicton le dit : « Les cendres retournent aux cendres, la poussière à la poussière. » Aussi longtemps que nous sommes vivants, nous absorbons les éléments lorsque nous mangeons et nous expulsions les éléments lorsque nous déféquons, et ensuite lorsque nous devons abandonner tout le truc, tout cela retourne aux éléments lorsque nous mourons. Donc, où allez-vous trouver le bonheur véritable là-dedans ? Après tous les efforts que vous avez consacrés au corps, le corps vous est-il fidèle ? Parfois, il fait ce que vous voulez, mais souvent il ne le fait pas. Lorsqu'il commence à vieillir, à tomber malade et à mourir, il ne vous demande pas votre permission. Vous pourriez penser qu'après tous les efforts que vous lui avez consacrés, il vous montrerait un peu de gratitude, mais il ne le peut pas. Ce n'est pas dans sa nature.

C'est nous qui avons animé cette chose. Une des images dans le Canon est celle du corps en tant que marionnette. Nous tirons les ficelles pendant un moment, et ensuite elles cassent, les morceaux se brisent. C'est une bonne chose de développer un sens de dépassion et de désenchantement vis-à-vis du corps, de développer un sens de *samvega*, afin que lorsqu'il se brise, nous ne nous brisions pas aussi.

Nous récitons les trente-deux parties du corps si souvent que le chant est devenu quelque chose de presque automatique. Vous pouvez le faire sans même penser à ce que vous dites, donc arrêtez et concentrez-vous sur chacune des trente-deux parties, une par une. Arrêtez-vous sur chacune et visualisez-la, à mesure que vous passez la liste en revue. Commencez avec les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair. Lorsque vous

visualisez chaque partie, essayez aussi d'avoir un sens de l'endroit où cette partie se trouve exactement dans votre corps. Lorsque vous arrivez à la peau, vous vous rendez compte que vous avez là le corps tout entier, entouré ici même. Il y a la peau tout autour de vous, de tous côtés. La chair est partout, avec les os au milieu. Passez en revue les différentes parties jusqu'à ce que vous en rencontriez une qui vous frappe, qui fasse tilt. Rappelez-vous : « Oh, oui, il y a également une chose comme cela dans ce corps. » Et cette incongruité vous frappe vraiment. Vous avez un foie, une vésicule biliaire, des grands intestins, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Vous trimbalez cette chose avec vous tout le temps — « cette chose » étant toute partie qui vous fait ressentir combien ce corps est étrange, dégoûtant, malpropre ou bizarre, quelle que soit la partie qui vous frappe, de quelque manière que ce soit, pourvu que cela soit utile pour la contemplation. Vous avez tellement pris soin de ceci, vous vous en êtes tellement occupé, et c'est tout ce que les efforts que vous y avez consacrés ont donné.

Nous ne sommes pas en train de dénigrer le corps, nous sommes seulement en train de le regarder pour ce qu'il est. En fin de compte, nous voulons apprendre comment l'utiliser simplement comme un outil, sans nous y attacher ; mais pour contrebalancer l'attachement, nous devons aller très loin dans la direction opposée, pour contrebalancer tout le battage, tous les slogans publicitaires élaborés que vous avez utilisés pour vous vendre à vous-même le corps : combien il est important, combien il est essentiel, toutes les bonnes choses que l'on obtient en s'en occupant très soigneusement, en faisant tout ce yoga, en lui fournissant de l'exercice, en mangeant toutes ces nourritures adéquates. Vous pouvez faire ces choses-là, et cependant il va vieillir, tomber malade, et mourir.

Une des techniques de méditation qu'Ajahn Fuang aimait enseigner, lorsque les gens développaient un sens de luminosité dans le corps, était de leur demander de se visualiser eux-mêmes à l'intérieur de cette lumière. Parfois, ils n'avaient même pas besoin de le vouloir. L'image apparaissait toute seule, là, dans la lumière. Ils pouvaient se voir assis juste en face d'eux-mêmes. Alors, il leur disait : « Bon, pensez à quoi le corps va rassembler dans cinq ans, ensuite dans dix ans, quinze, vingt ans, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous mourriez. À quoi va-t-il ressembler lorsque vous mourrez ? Ensuite, si vous le conservez le deuxième jour après que vous êtes mort, le troisième jour, le quatrième jour, le cinquième jour : à quoi va-t-il ressembler alors ? Après sept jours, incinérez-le. Observez les flammes de la crémation. Et alors, que reste-t-il ? Seulement quelques cendres et quelques os, et ensuite, avec le temps, les os eux-mêmes finiront par se transformer en cendres. Il ne reste rien qu'un tas de poudre. Ensuite, il est dispersé par le vent. » Après cela, il leur demandait de se repasser le film à l'envers, de réassembler la chose tout entière jusqu'à ce qu'ils reviennent au moment présent pour se reconnecter au fait que ce que vous avez ici même va inévitablement dans la direction que vous venez de voir.

Le bénéfice de tout ceci, c'est que lorsqu'il y a la moindre petite illusion à propos du corps, cette contemplation aide à y mettre un terme immédiat. Ensuite, il y a le désir pour le corps idéal, la pensée que : « Il se peut que les autres vieillissent, mais je vais faire du yoga, je vais manger correctement, et je ne vais pas vieillir aussi rapidement qu'eux » : vous vous rendez compte combien cela est illusoire et futile. Il ne s'agit pas de vous encourager à ne pas prendre soin du corps, mais simplement à faire attention à toute illusion qui pourrait se développer autour de lui, afin que lorsque la vieillesse, la maladie et la mort arriveront, vous soyez plus préparé.

Une autre raison pour contempler le corps, c'est de vous demander : la vieillesse, la maladie et la mort approchent ; avez-vous atteint l'état d'esprit qui sera libre de la souffrance lorsqu'elles arriveront ? Si ce n'est pas le cas, de combien de temps disposez-

vous ? Vous ne savez pas. Donc, mettez-vous au travail immédiatement. Lorsque vous ressentez l'envie de couper court à votre méditation, souvenez-vous de ceci : combien de temps aurez-vous encore pour méditer ? Êtes-vous arrivé là où vous voulez aller ? Après tout, c'est la fin de l'histoire pour nous tous. La vieillesse, la maladie, la mort : c'est dans cette direction que nous allons tous. Vous devez être préparé. Autrement, lorsque vous serez vieux, vous resterez allongé dans votre lit à halluciner — en train de voir des chiens bizarres dans un coin de la pièce, et des gens en train de se suicider dans le jardin — parce que le fait d'être vieux, le fait de votre mort qui approche, est tout simplement quelque chose qui vous dépasse, quelque chose de trop énorme pour que l'esprit arrive à le gérer. L'esprit commence à refouler les choses. Lorsqu'il refoule les choses de cette manière, il se dirige vers l'illusion. Il essaie de fuir de toutes ses forces les choses désagréables, mais vous ne pouvez pas les fuir. Elles se trouvent ici même. Vous vous êtes piégé vous-même. La seule manière de sortir de ce piège, c'est de creuser à l'intérieur de l'esprit et de déraciner vos attachements. C'est là que réside votre espoir.

Lorsque le Bouddha pointe du doigt les aspects négatifs des choses, ce n'est jamais simplement pour s'arrêter à l'aspect négatif. C'est pour vous montrer le chemin vers le Sans-mort. C'est pour vous rappeler, comme un avertissement : les choses sont ainsi. Donc, qu'allez-vous faire pour rester heureux face à cela ? Seul le Sans-mort peut vous fournir un refuge sûr dans un tel moment. Nous aimons penser que la vie se terminera gentiment, que tous les détails se régleront, que tout va s'arranger, comme à la fin d'un film ou d'un roman, mais ce n'est pas ce qui se produit. Tout se défait, tombe en morceaux, tout simplement. Les choses ne se rejoignent pas et ne se résolvent pas gentiment. À la fin de la vie, il y a une énorme dissonance, lorsque les choses partent dans tous les sens. C'est ainsi que finit le corps.

Dès lors, la question est : l'esprit suivra-t-il également le même chemin ? Nous avons le choix. C'est notre chance — la pratique — et donc nous contemplons l'aspect non attirant du corps pour développer un sens de *saṃvega*, pour nous encourager à pratiquer et à creuser plus profondément. Comme le Bouddha l'a dit, *sati* immergé dans le corps conduit en dernier ressort au Sans-mort, si vous le pratiquez correctement. Si vous le pratiquez incorrectement et que vous développez un sens d'aversion comme les moines dans l'histoire, alors — comme le Bouddha le leur avait conseillé — retournez à la respiration. Cela aidera à dissiper l'aversion, de la même manière que les premières précipitations de la saison des pluies dissipent toute la poussière qui a rempli l'air pendant la saison chaude.

Mais cela ne signifie pas que vous arrêtez de pratiquer la contemplation du corps. Cela signifie simplement que vous devez apprendre à le faire habilement, afin que le sens de *saṃvega* soit toujours là, inspirant un sens de *pasāda*, de quelque manière que ce soit, pour que cela vous fournisse une délivrance au moins partielle, pour que cela vous fournisse une voie de sortie, afin que — comme le dit le *Sutta* — vous soyez heureux même lorsque vous serez malade, heureux même lorsque vous vieillirez, heureux même lorsque vous mourrez. Mais parce que notre attachement au corps est tellement fort, nous avons besoin d'un remède puissant pour le contrebalancer. La contemplation du corps n'est pas quelque chose que vous pratiquez une fois de temps en temps. C'est quelque chose que vous devez pratiquer de façon répétée. Vous devez revenir continuellement à ce thème parce que c'est la seule chose qui vous permettra de rester sain d'esprit, la seule chose qui vous fournira une réelle délivrance.

Si vous découvrez que vous opposez une résistance à cette pratique, examinez cette résistance pour voir exactement ce qu'elle est. D'ordinaire, c'est une manière de camoufler votre attachement. Le corps n'est pas le problème : c'est l'attachement qui est le problème,

mais pour gérer l'attachement, vous devez vous concentrer sur l'objet où l'attachement est très fort. Lorsque vous l'examinez vraiment, vous voyez que le corps n'est vraiment pas grand-chose, qu'il ne vaut pas grand-chose, et cependant votre attachement élabore tant d'histoires, tant de désirs autour de lui.

Donc, c'est un sujet de méditation que vous devez conserver à portée de main en permanence, parce que ces attachements apparaissent de toutes sortes de façons, à tout moment. Vous voulez être prêt pour eux, avoir le dessus sur eux. Tandis que le corps continue à jouer son rôle — il s'use ici, il s'use là, cette maladie-ci apparaît, cette maladie-là apparaît —, vous serez préparé.

En Thaïlande, il y a une tradition qui consiste à imprimer des livres lors des funérailles, et au début de chaque livre il y a habituellement une petite biographie de la personne à qui le mérite est dédié. En Thaïlande, nombre des meilleurs livres sur le *Dhamma* sont ceux qui sont imprimés pour ces funérailles, et donc lorsque vous lisez ces livres sur le *Dhamma*, vous ne pouvez vous empêcher de regarder certaines des biographies. Elles suivent toutes le même schéma. La personne se portait bien, menait une vie heureuse : femme, mari, enfants, etc. Puis au bout d'un certain temps, il ou elle a commencé à développer un problème de santé spécifique, peut-être un petit problème rénal, un problème de foie, peut-être un problème cardiaque. Au début, cela ne semblait pas trop sérieux, les médicaments pouvaient traiter le problème, mais au bout d'un certain temps, c'est devenu de plus en plus chronique, de plus en plus gênant, jusqu'au stade où finalement les docteurs n'ont plus rien pu faire. Ils ont dû tout simplement baisser les bras, et bien qu'ils aient fait de leur mieux, la personne est morte.

Et c'est ironique. L'esprit humain a tendance à penser : « Bon, c'est eux. D'une certaine manière, je suis différent. » Mais vous n'êtes pas différent. Regardez-vous. Regardez les gens autour de vous. Quelle maladie va terrasser la personne à côté de vous ? Quelle maladie va terrasser la personne là-bas ? Quelle maladie portent-ils déjà en eux, qui en fin de compte causera leur mort ? Quelle maladie portez-vous en vous ? Le potentiel est déjà là, à l'œuvre.

Une des contemplations que je faisais fréquemment à Bangkok lorsque je circulais en bus était de me rappeler que : « Toutes les personnes dans ce bus ont des funérailles qui les attendent. Il va y avoir des funérailles pour cette personne-ci, des funérailles pour cette personne-là, des funérailles pour cette personne là-bas. Cela va les frapper toutes. Et moi aussi. » Et c'est amusant : vous pourriez penser que cette manière de penser est pessimiste ou triste, mais ce n'est pas le cas. C'est libérateur. C'est un grand égalisateur. Vous n'êtes plus prisonnier des détails qui consistent à aimer cette personne-ci ou à ne pas aimer cette personne-là, à vous inquiéter à propos de ceci, ou de ce problème-là dans votre vie. Vous savez que tout cela va finir par la mort. Et cette pensée vous libère pour vous concentrer sur les choses qui sont vraiment importantes, comme l'ensemble de la question de l'attachement.

Essayez de voir cette pratique comme quelque chose de libérateur, parce qu'elle l'est. Si vous appréciez ce fait, vous découvrirez qu'elle vous permettra d'aller de plus en plus loin. Si vous avez l'attitude adéquate envers la contemplation du corps, cela peut vous mener loin. Cela peut fournir beaucoup de liberté, même au milieu de la vieillesse, de la maladie et de la mort, au milieu de toutes les indignités, les douleurs et les problèmes de la vieillesse, de la maladie et de la mort, car cela vous aide à vous orienter dans la bonne direction, vers la partie de l'esprit qui est libre.

La dernière fois que j'ai vu Ajahn Suwat, un peu avant sa mort, il a mentionné le fait que son cerveau commençait à mal fonctionner, qu'il lui fournissait toutes sortes de perceptions bizarres. Mais il a ajouté : « Cette chose que j'ai obtenue à travers la méditation, cependant, elle n'a pas changé, elle est toujours là. » Et c'est la raison pour laquelle la souffrance du corps ne pesait pas sur son esprit, la raison pour laquelle les perceptions bizarres produites par le cerveau ne le trompaient pas. Il montrait qu'il est possible de ne pas souffrir au cours du processus de la maladie et de la mort. Et lorsqu'une telle chose est possible, vous voulez vraiment orienter tous vos efforts dans cette direction. Comme le dit l'un des chants, ne soyez pas le genre de personne qui regrette plus tard de ne pas avoir profité de l'occasion de pratiquer, lorsque vous étiez encore fort et en bonne santé.



La colère

28 août 2003

L'enseignement fondamental du Bouddha à propos de la vision pénétrante est les Quatre Nobles Vérités. Nous avons tendance à perdre de vue ce fait, en pensant que la vision pénétrante signifie voir l'inconstance, le stress et le caractère *anattā* des choses. C'est en partie vrai, mais cette vision pénétrante doit être replacée au sein d'un contexte plus vaste, qui est celui des Quatre Nobles Vérités. Et ces vérités se ramènent à leur tour aux causes et aux effets, habiles et malhabiles : les choses que vous faites et qui conduisent à la souffrance, et les choses que vous pouvez faire et qui conduisent à la fin de la souffrance.

Ici, le *faire* est important, parce que nous façonnons notre expérience beaucoup plus que nous ne nous l'imaginons normalement, et la vision pénétrante consiste précisément à voir ce fait : voir ce que nous faisons pour façonner notre expérience, même si nous pouvons penser que nous sommes assis ici parfaitement calmes et immobiles, sans rien faire du tout.

Il y a un courant sous-jacent de *saṅkhāra*, ou de façonnage, qui se déroule à tout moment dans l'esprit, même maintenant. La vision pénétrante montre son utilité en mettant le doigt sur le fait que nous faisons ce façonnage et aussi en nous montrant là où nous le faisons de manière malhabile, afin que nous puissions apprendre à le faire plus habilement. La vision pénétrante consiste essentiellement à vous surprendre en train de créer des problèmes ; à vous surprendre en train de créer du stress, en train de créer des fardeaux inutiles pour vous-même, à voir ce que vous faites au moment même où vous le faites, à vous rendre compte que vous avez choisi de le faire.

Ajahn Fuang a dit un jour : « La vision pénétrante revient à voir votre propre stupidité. » Vous faites des choses que vous n'êtes pas obligé de faire, qui créent de la souffrance pour vous-même et les gens autour de vous. Et même si ces choses créent de la souffrance, vous continuez à les faire, encore et encore et encore. C'est de la stupidité.

Nous n'aimons pas penser à nous-mêmes comme étant des personnes stupides, mais nous le sommes. Lorsque finalement vous développez l'équanimité nécessaire pour admettre votre stupidité, lorsque vous pouvez prendre du recul et apprendre comment désapprendre toutes ces actions stupides, c'est là où la vision pénétrante révèle ses bienfaits. Elle peut vous enseigner comment façonner les choses d'une manière nouvelle, d'une manière meilleure, afin que votre participation dans le façonnage de votre expérience, votre participation au monde autour de vous, devienne de plus en plus habile. Si la vision pénétrante ne fournissait pas d'aide de cette manière, elle ne vaudrait vraiment pas grand-chose. Il y a beaucoup d'enseignements à propos de la vacuité et de l'inconstance ou de l'impermanence qui sont loin du compte. Ils peuvent être intéressants pour réfléchir, pour spéculer, mais s'ils n'ont aucun effet sur ce que vous êtes véritablement en train de faire, moment après moment, ils sont assez inutiles.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha a évité de traiter nombre des problèmes qui passionnaient les gens à son époque. Toutes les choses constituent-elles une unité ? Une

pluralité ? Le corps est-il la même chose que la force vitale ? Le corps est-il différent de la force vitale ? Le monde est-il éternel ? Est-il non éternel ? Est-il fini ? Est-il infini ? Lorsque des personnes atteignent la fin de la Voie, existent-elles, n'existent-elles pas, les deux à la fois, ni l'un ni l'autre ? C'était là les questions philosophiques brûlantes de l'époque, mais le Bouddha a refusé de s'y impliquer parce que cela ne faisait aucune différence au regard de cette question unique : que faites-vous d'habile et de malhabile ? Pouvez-vous apprendre à agir plus habilement que vous ne le faites ?

Un sympathisant laïc du Bouddha fut un jour abordé par une personne qui lui posa simplement ces questions : « Qu'enseigne votre maître ? Enseigne-t-il que le monde est fini ou infini ? » Et le sympathisant laïc répondit : « Eh bien, non. » — « Éternel, non éternel ? » — « Non, il ne traite pas cette question non plus. » Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la liste. Et la première personne se plaignit : « Eh bien, votre maître ne semble vraiment pas enseigner grand-chose. »

Alors, le sympathisant laïc répondit : « Ce n'est pas le cas. Il enseigne ce qui est habile et ce qui est malhabile. » Souvenez-vous de cela. C'est la question la plus fondamentale que le Bouddha traite, et il la traite de façon très détaillée. Si la méditation consistait simplement à apprendre comment devenir très calme dans le moment présent, comment pensez-vous que tous ces différents enseignements du *Dhamma* se seraient développés ? L'ensemble de ce qu'on appelle les 84000 divisions du *Dhamma* dans le Canon provient de quelqu'un qui était vraiment concentré sur la question de l'habileté et du manque d'habileté, qui essayait de développer des manières plus habiles d'appréhender toutes les choses dans la vie.

C'est ainsi que votre pratique quotidienne croise votre pratique de la méditation : essayez simplement d'être plus habile dans ce que vous dites, plus habile dans ce que vous faites. Développez cette habitude d'être très clair à propos de ce que sont vos intentions, très clair à propos de ce que sont vos actions, et à propos de leurs résultats. Lorsque vous développez cette attitude dans vos actions extérieures et qu'ensuite vous les introduisez dans votre méditation, vous devenez plus habile dans votre manière de penser. Vous commencez à voir des choses que vous ne voyiez pas auparavant. Dans le même temps, lorsque vous vous développez au cours de votre méditation, vous devenez également plus sensible à vos actions externes. Donc, de cette manière, votre pratique qui consiste à rester assis calmement, les yeux fermés, et votre pratique qui consiste à marcher les yeux ouverts, à traiter avec les gens dans le monde, deviennent plus un tout. Vous traitez la question de l'habileté sur tous les fronts.

Faites de ceci le fil qui relie tout lorsque vous pratiquez. C'est le fil qui transforme la vie quotidienne en une « pratique de la vie quotidienne » authentique. Votre interaction avec les autres devient alors vraiment une partie de votre pratique. Le travail que vous faites devient une partie de votre pratique. Tout ce que vous faites, dites et pensez peut devenir une partie de votre pratique si vous abordez chaque activité en vous posant la question : « Qu'est-ce qui est habile ici ? Qu'est-ce qui n'est pas habile ici ? Quels choix ai-je ? » Profitez de la liberté que chaque moment vous offre pour faire le meilleur choix possible.

Lorsque des problèmes surviennent dans votre vie quotidienne, essayez de les aborder de cette manière, comme un défi. Lorsque des problèmes comme le désir dévorant, la colère ou la peur apparaissent dans l'esprit, profitez-en pour les aborder habilement. Bien trop souvent, nous avons peur de la peur, nous sommes en colère à propos de notre colère, nous désirons de façon dévorante notre désir dévorant. En d'autres termes, nous abordons ces états mentaux malhabiles de manière malhabile, ce qui ne fait qu'aggraver le problème. Donc, le problème consiste à apprendre comment ne pas être en colère à propos de votre

colère, comment ne pas désirer de façon dévorante votre désir dévorant, comment ne pas avoir peur de votre peur. De cette manière, vous pouvez traiter ces questions de façon plus efficace, plus inoffensive.

Par exemple, la colère. Fréquemment, nous entendons, et ceci est constamment répété, que l'antidote à la colère est *mettā*, ou la bienveillance. Dans le Canon, cependant, le Bouddha propose en fait un vaste éventail d'approches pour gérer la colère. Dans quelques cas, il recommande de développer *mettā* vis-à-vis des gens qui vous font du mal, mais de façon plus générale, il cite l'ensemble des quatre Attitudes Sublimes comme antidote à la colère. En d'autres termes, l'antidote inclut *mettā*, mais pas seulement *mettā*. Vous voulez aussi développer les autres Attitudes Sublimes. Et l'attitude que le Bouddha recommande le plus est l'équanimité : l'équanimité dans le sens de prendre du recul par rapport à la situation et la considérer comme faisant partie d'un schéma universel, pas simplement comme quelque chose de personnel entre vous et la personne contre qui vous êtes en colère.

Une des manières traditionnelles de développer l'équanimité consiste à contempler le principe du karma : à savoir que ce que vous faites est important. En particulier, ce qui est important dans la situation dans laquelle vous vous trouvez, ce n'est pas tant ce que l'autre personne fait, que ce que vous faites. Focalisez-vous sur cela. Si vous vous laissez énerver par ce que l'autre personne fait, la fréquence avec laquelle elle le fait, et la manière dont elle le refait, encore et encore et encore et encore, si vous trimbalez cette pensée, vous rendez de plus en plus difficile la gestion de votre réaction dans le moment présent. Donc, laissez tomber toute pensée à propos de ce que cette personne fait, et retournez-vous pour examiner ce que vous faites et ce que vous êtes sur le point de faire.

Pour ce faire, il est utile de diviser la colère en trois parties : un, l'objet de la colère ; deux, la colère elle-même en tant qu'état mental ; et trois, les manifestations physiques de la colère. Lorsque vous pouvez les séparer de cette manière, la colère devient quelque chose de beaucoup plus facile à gérer.

Pour séparer la colère elle-même de l'objet de la colère, vous prenez du recul et vous pensez en termes d'équanimité. Ici, le Bouddha recommande d'examiner le caractère universel de votre problème. Dans un *Sutta*, il répertorie les raisons d'être en colère, et il les présente sous la forme d'une sorte de tableau. Une raison d'être en colère est que cette personne a fait quelque chose qui m'est nuisible. Ou bien cette personne a fait quelque chose de nuisible à des gens que j'aime, ou cette personne a fait quelque chose pour aider des gens que je n'aime pas du tout. Dans chaque cas, vous êtes supposé réfléchir : « Eh bien, à quoi devrais-je m'attendre ? C'est la voie du monde. » Cette question : « À quoi devrais-je m'attendre ? » posée sur un ton cynique, a pour but de vous faire prendre un peu de recul, pour vous permettre de voir la situation dans un contexte plus vaste. Ensuite, vous passez à : « Cette personne est en train de faire quelque chose qui m'est nuisible », « Cette personne est en train de faire quelque chose de nuisible à des gens que j'aime » ou « Cette personne est en train de faire quelque chose pour aider des gens que je n'aime pas. » En d'autres termes, vous transposez le tout du temps passé au temps présent, et encore une fois la question est : « À quoi devrais-je m'attendre ? » L'ensemble suivant de trois éléments transpose l'ensemble des trois variables dans le futur : « Cette personne va faire quelque chose qui m'est nuisible », et ainsi de suite.

Lorsque vous vous arrêtez pour penser ainsi, le simple fait de prendre du recul par rapport à la situation et de la replacer dans un contexte plus vaste vous permet de la mettre en perspective. En d'autres termes, vous réfléchissez aux voies du monde. C'est un monde

d'amis et d'ennemis, où toute action va forcément déplaire à quelqu'un. C'est le type de monde où nous sommes nés, et vous êtes celui qui a voulu naître ici. Les choses sont ainsi, partout dans ce monde. Il y a beaucoup de sagesse dans le simple fait d'être capable de prendre du recul et de se souvenir de ce fait. Examinez la situation selon les termes d'un cadre de référence plus vaste, afin que vos pensées ne se focalisent pas avec une intensité aussi étroite sur la personne ou l'activité que vous n'aimez pas.

Lorsqu'elles sont ainsi concentrées de façon étroite, les énormes zones d'ombre autour d'elles nous font perdre notre perspective — non seulement à propos de ce qui est en train de se passer, mais aussi à propos de ce que nous devrions faire. Souvent, lorsque nous sommes en colère, ce qui se retrouve mis de côté, c'est notre sens de la honte et notre sens de la peur des conséquences de nos actions. Les gens peuvent devenir extrêmement courageux, de manière idiote, lorsqu'ils sont en colère, parce qu'ils repoussent leur peur des conséquences, comme on repousse un parent pauvre ou un enfant non désiré.

Donc, la première étape consiste à adopter ce point de vue plus large, pour voir la situation dans un contexte plus vaste, afin d'éliminer les zones d'ombre. À l'intérieur de ce cadre de référence, votre colère devient quelque chose dont il est évident que vous ne voulez pas la suivre jusqu'au bout. Vous ne voulez pas qu'elle influence vos actions. Si vous savez que vous êtes l'héritier de vos actions, vous ne voulez hériter d'aucune action faite dans un état d'esprit malhabile. La fonction de l'équanimité, c'est de vous rappeler ce fait. C'est alors que vous pouvez abandonner votre focalisation sur l'objet de la colère et vous retourner pour examiner la colère elle-même dans l'esprit.

Ici, le problème est compliqué par le fait que la colère est habituellement accompagnée d'une réaction physique. Lorsqu'une bouffée de colère éclate dans l'esprit, cela fait vraiment bouillonner notre sang. Toutes sortes d'hormones se mettent à gronder, notre cœur bat violemment, nous respirons différemment, et un sens oppressant de tension ou d'inconfort se développe dans le corps. Notre réaction immédiate, c'est que nous aimerions pouvoir nous débarrasser de cet inconfort. Mais si nous essayons de nous en débarrasser de notre manière habituelle, qui consiste à parler ou à agir sous l'emprise de la colère, cela ne fait qu'aggraver le problème.

D'autre part, la réaction physique nous trouble. Parfois, nous pouvons en fait nous penser dans une meilleure perspective à propos de la colère, mais le sang bouillonne encore et cela nous fait penser que nous devons encore être en colère. Ce bouillonnement du sang peut durer longtemps. Après tout, notre corps est construit en vue d'une réaction de type fuite ou combat, et nous avons normalement besoin de plus de quelques secondes si nous devons combattre, et de plus de quelques secondes si nous devons fuir. Dans de tels cas, ces hormones qui ont une durée de vie élevée sont utiles.

Mais lorsque vous essayez de surmonter la colère dans l'esprit, le fait que ces hormones aient une durée de vie élevée n'est pas du tout utile. Donc, assurez-vous que vous voyez les pensées et les symptômes physiques comme deux choses séparées. Il se peut que l'esprit se soit quelque peu calmé par rapport à la colère, mais les manifestations physiques sont encore présentes, obstruant votre vision de l'esprit, et donc vous voulez vous en occuper. Respirez à travers la tension. Respirez d'une manière qui fasse revenir les battements de votre cœur à la normale. Respirez d'une manière qui fasse revenir le niveau de tension dans votre corps à la normale. Vous pouvez avoir envie de penser à la tension dans votre corps comme quelque chose qui sort par vos pieds, par vos mains, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Ouvrez ces canaux d'énergie afin de ne pas avoir à trimbalier

cette sensation d'oppression. Cela rend la colère beaucoup plus facile à gérer, parce que vous vous sentez moins accablé, moins irrité, moins comprimé physiquement.

Ensuite, vous pouvez examiner l'esprit en tant que tel. Qu'est-ce que cet état de colère en tant que tel ? Comme je l'ai dit, c'est souvent un aveuglement de l'esprit, c'est placer des œillères de chaque côté de vos yeux mentaux, de sorte que vous ne pouvez voir que certaines choses, et que vous vous focalisez seulement sur certains détails. Se sentir mentalement comprimé ainsi est vraiment désagréable. Le simple fait de prendre du recul et d'examiner cet état aide à retirer quelques-unes de ces œillères. Vous n'êtes pas obligé d'avoir peur de la colère, ou d'être en colère à propos de la colère. Demandez-vous simplement : qu'est-ce que cet état, être en colère ? Le regarder commence à ouvrir des choses à l'intérieur.

Mais encore une fois, votre regard doit venir d'une perspective plus large qui vous aide à voir à travers la colère, qui vous aide à vous désidentifier d'avec la colère. Il se peut que la colère soit encore là dans l'esprit, mais vous n'êtes pas obligé de vous identifier avec elle. Vous pouvez la voir comme un événement mental séparé. C'est important parce que vous vous rendez alors compte qu'il y a des parties de l'esprit qui vraiment ne sont pas en colère, qui ne sont pas du tout impliquées dans la colère. La colère semblait consumer l'esprit, mais c'est seulement parce qu'elle rétrécissait votre perception de l'étendue complète de l'esprit.

Donc, lorsque vous ouvrez les choses ainsi, vous pouvez contribuer à affaiblir la colère, à affaiblir l'emprise de la colère sur votre esprit. Lorsque vous développez une perspective plus large, vous pouvez prendre du recul et voir ce qu'il faudrait vraiment faire. « Quelle est la chose la plus habile à dire ici ? Quelles sont mes possibilités ? Quels sont les choix à ma disposition ? » Si vous avez un point de vue plus large, alors c'est plus facile de voir les choix que vous pouviez avoir lorsque vous aviez les œillères. Alors, vous pouvez voir ce qui serait vraiment opportun. Vous pouvez voir : si vous deviez dire ce que vous avez tellement envie de dire, quels seraient les résultats ? Comme le Bouddha le fait remarquer, bon nombre des choses que nous voulons faire sous le coup de la colère sont précisément les choses que nos ennemis voudraient nous voir faire : ruiner notre apparence, détruire nos biens, détruire nos amitiés, faire des choses qui aboutiront à notre punition. Voulez-vous faire plaisir à votre ennemi ainsi ?

Si vous examinez de façon dépassionnée les actions que vous vouliez faire, et que vous pouvez voir que les résultats n'auraient pas été bons, rappelez-vous : « Je ne veux pas cela. Peut-être n'est-ce pas le meilleur moment ou le meilleur endroit pour dire quoi que ce soit. Peut-être devrais-je attendre que les circonstances changent. » Parce que vous avez respiré à travers l'aspect physique de la colère, vous trouvez beaucoup plus facile de différer vos actions à un moment plus opportun, parce que vous ne ressentez pas la pression due à une frustration refoulée. Ou, s'il se trouve qu'il faille faire quelque chose tout de suite, le fait que vous avez élargi votre perspective vous aide à voir de meilleures alternatives : de meilleures choses à faire, de meilleures choses à dire sur le moment même.

Donc, souvenez-vous de ceci comme d'un antidote adéquat à la manière normale de réagir face à la colère. Trop souvent, lorsque nous sommes en colère à propos de ce que quelqu'un a fait, soit nous sommes en colère contre la personne, soit nous nous retournons contre nous-mêmes et nous nous mettons en colère contre nous-mêmes à cause de la colère, et ce n'est en aucun cas utile. À la place, nous devrions prendre du recul pour voir les actions de l'autre personne dans son contexte : « Après tout, c'est la voie du monde. » Cela vous aide à réagir de manière plus habile.

Lorsque nous parlons des limites du monde, cela paraît parfois très restrictif et déprimant, mais ça ne l'est pas. En fait, penser à ces choses est un enseignement très libérateur. Il vous est absolument impossible de rendre le monde parfait, donc vous n'êtes pas obligé de rendre le monde parfait. Cela vous ôte un énorme fardeau de l'esprit. Vous pensez simplement à ce qui devrait être fait en ce moment même, dans ces circonstances particulières, étant donné la perspective plus vaste, en considérant le monde comme un tout, en considérant la nature humaine, en considérant l'entreprise humaine dans son ensemble. Vous considérez votre interaction avec les autres dans le contexte d'une perspective beaucoup plus vaste. Ce sont les voies du monde. Bien sûr, cela va être imparfait. À quoi vous attendiez-vous, étant donné que le monde est imparfait ? Étant donné la réalité de la situation, qu'allez-vous faire maintenant pour réagir de la manière la plus habile possible ?

De cette manière, vous découvrez que parmi les leçons de la méditation, cette quête de l'habileté est précisément la leçon qui s'applique le mieux à la vie quotidienne, lorsque vous gérez le désir dévorant, la colère, la peur — lorsque vous traitez toutes les situations imparfaites dans le monde. Vous voyez qu'elles sont imparfaites et vous essayez de trouver une réaction habile.

Cette quête de l'habileté requiert que vous utilisiez votre imagination. C'est à cela que sert la perspective plus vaste : elle ouvre plus de possibilités à votre imagination, afin que vos vieilles habitudes ne forment pas des ornières dont vous ne pourrez jamais vous sortir. Vous concevez de nouvelles manières de réagir, des manières inattendues de réagir. C'est là où la vision pénétrante ouvre vraiment de nouvelles possibilités dans votre vie, là où elle montre sa véritable valeur.

La capacité à voir les mouvements de l'esprit dans les moindres détails constitue une importante vision pénétrante uniquement si cela vous rend plus habile dans la façon dont vous agissez, parlez et pensez. Donc, gardez cette perspective à l'esprit. Gardez également à l'esprit cette quête de l'habileté, afin que vos actions soient vraiment en accord avec la voie qui conduit à la fin de la souffrance, et qu'elles ne continuent pas à être en accord avec la voie qui conduit à une souffrance de plus en plus intense, encore et encore et encore.

C'est là où la méditation montre sa véritable valeur dans notre vie, même si nous n'allons pas jusqu'au bout, jusqu'à l'habileté ultime qui consiste à atteindre le Sans-mort. Le fait que nous nous sommes entraînés à être de plus en plus habiles conduit l'esprit vers de moins en moins de souffrance. Il oriente l'esprit dans cette direction. Si dans cette vie vous n'arrivez pas jusqu'au bout, jusqu'au Sans-mort, votre quête de l'habileté vous assure que votre prochaine vie continuera à aller dans cette direction. Vous prenez des forces.

Donc, faites de votre mieux pour orienter votre esprit dans cette direction, parce que sinon ce *saṃsāra*, ce vagabondage que nous faisons continuellement, n'a guère de sens. L'image que le Bouddha donne est celle de lancer un bâton en l'air. Parfois, il retombe sur cette extrémité, parfois il retombe sur l'autre extrémité, parfois il retombe à plat : tout cela au hasard, sans que cela ait vraiment un sens quelconque. Essayez de faire passer votre vie de l'état de bâton lancé en l'air à celui d'une flèche qui file droit dans une direction donnée, en direction de plus en plus d'habileté. Finalement, un jour, dans cette vie ou dans la suivante, cette flèche atteindra sa cible, mais seulement si vous vous concentrez sur cette question de l'habileté ici même et en ce moment même. Et continuez à faire cela ici même maintenant même, à chaque ici même et en ce moment même. C'est ce qui permet de prendre des forces. C'est ce qui donne une orientation et une signification à la vie.



Une détermination résolue et immuable

15 juin 2004

Nous sommes ici pour trouver le bonheur véritable.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha quitta son palais et partit dans la jungle. Il n'était pas satisfait du bonheur que l'on peut trouver dans la vie normale, la vie quotidienne. Il voulait un bonheur qui soit fiable, un bonheur qui vaille vraiment tous les efforts qu'on y consacre pour l'atteindre. D'une manière ou d'une autre, toutes les formes de bonheur requièrent un effort. La question est : « Valent-elles cet effort ? » En termes de choses fabriquées, de choses conditionnées, souvent la réponse est : « Non. » En fait, si vous faites d'une chose conditionnée quelconque une fin en tant que telle, l'effort n'en vaut pas la peine, car en fin de compte elle vous laissera en plan.

Cependant, le Bouddha se rendit compte que les choses conditionnées avaient également un autre aspect. Non seulement elles sont conditionnées, mais elles sont aussi conditionnantes. En d'autres termes, en tant que choses conditionnées, elles dépendent d'autres causes : elles apparaissent en accord avec l'apparition et la disparition de ces causes — parfois immédiatement, parfois après un certain temps. Mais ensuite, elles engendrent elles-mêmes d'autres choses. La découverte majeure du Bouddha fut que même si certaines choses sont conditionnées — en d'autres termes, les éléments de la Voie sont conditionnés — elles peuvent conduire à une ouverture sur l'Inconditionné. Et c'est ce qui fait que la Voie est digne d'intérêt, c'est ce qui donne de l'espoir à nos vies.

En thaï, il y a un terme pour l'état d'esprit où tout ce que vous pouvez voir est le mauvais côté des choses conditionnées : tout disparaît, disparaît, disparaît, et tout commence à apparaître sans espoir, vain. On appelle cela l'équanimité étroite. En d'autres termes, vous devenez désenchanté de tout, mais ce désenchantement ne conduit pas à une ouverture sur le Sans-mort. Vous restez bloqué là, du côté du désenchantement. Si vous restez bloqué là, il est facile de perdre espoir, de devenir apathique, déprimé.

Mais le Bouddha a aussi montré un autre aspect des choses conditionnées. Un potentiel pour le bonheur véritable se trouve ici, dans la pratique. Nous fabriquons les choses conditionnées. La Vue Juste, la Résolution Juste, et ainsi de suite jusqu'à la Concentration Juste : ce sont toutes des choses conditionnées. Ce sont les plus élevées de toutes les choses conditionnées. Mais même si ce sont les choses les plus élevées, vous ne vous arrêtez pas là. Elles constituent une voie. Elles s'ouvrent sur quelque chose d'encore plus grand.

Donc, assurez-vous que vous regardez la vie des deux côtés. En d'autres termes, vous vous concentrez sur les inconvénients qu'il y a à considérer les choses conditionnées comme étant votre but afin de ne pas devenir complaisant. Parfois, c'est facile : vous obtenez un état de méditation agréable et calme, la vie autour de vous apparaît assez facile, et il est très tentant — et cela arrive à de nombreux, de nombreux méditants — de dire que c'est suffisamment bien ici même. C'est pour de tels cas que le Bouddha montre tous les inconvénients des choses conditionnées, tous les inconvénients du bonheur conditionné. Non seulement vous gaspillez beaucoup d'efforts en créant ce bonheur, mais parfois, afin

de le préserver, vous commencez aussi à faire des choses qui vont à l'encontre des préceptes, qui vont à l'encontre des principes de la moralité, de la concentration et du discernement, ce qui fait que votre bonheur conditionné provoque de la souffrance non seulement lorsqu'il disparaît, mais aussi en conduisant à toutes sortes de mauvaises choses. Donc, vous devez faire attention. Vous ne pouvez pas être complaisant.

D'un autre côté, le Bouddha insiste sur le fait que la vigilance paie vraiment. Si tout était négatif, alors, quel que soit le degré de vigilance ou de prudence dont vous faites preuve, il n'y aurait aucune chance d'obtenir un bonheur véritable. Mais l'action habile paie vraiment. C'est la raison pour laquelle la vigilance est si importante. Si vous êtes prudent, si vous êtes circonspect, cela fera une énorme différence.

Donc, nous devons nous demander quel est le type de bonheur que nous allons poursuivre dans notre vie. Et nous devons être résolu et immuables dans la pratique, parce qu'il est très facile de s'égarer dans d'autres directions. Il est flagrant que certaines des petites routes sont mauvaises, et que d'autres sont relativement bonnes. Avec les bonnes, il est facile de se convaincre et de se dire : « Bien, c'est une bonne chose à faire. Il n'y a rien de mal à faire ceci. » De façon générale, oui, c'est peut-être vrai. Mais ce n'est qu'un pis-aller, si cela ne conduit pas jusqu'à l'Inconditionné, vous ne pouvez pas vous permettre de vous arrêter là. Vous ne pouvez pas quitter la route à cet endroit-là. Vous devez être prudent pour pouvoir garder le cap.

Le problème est que nous venons à la pratique avec plusieurs états d'esprit à la fois. Il nous manque une détermination résolue et immuable. Dans son dernier enseignement sur le *Dhamma*, Ajahn Mun a parlé de la détermination résolue et immuable comme étant l'élément essentiel de la pratique : la détermination résolue et immuable de ne pas revenir et de ne pas laisser les souillures vous piétiner comme avant — la détermination de ne pas revenir souffrir. Mais cette détermination est quelque chose que nous devons développer avec le temps. Nous n'abordons pas la pratique ainsi. Nous commençons en ayant deux ou trois états d'esprit à propos de la chose dans son ensemble.

C'est en cela que consiste tout l'entraînement de l'esprit : à rassembler l'esprit autour de ce but résolu et immuable, cette intention résolue et immuable. Ce type d'entraînement commence avec les préceptes. Ils nous montrent exactement là où notre esprit est pluriel. Lorsque vous observez les préceptes, vous devez vous focaliser tout le temps sur vos intentions. Lorsque vous apprenez à connaître vos intentions, vous commencez à vous rendre compte que l'esprit est comme un comité. Parfois, ce n'est pas seulement un comité, c'est une foule tout entière.

Même la concentration n'est pas le type de résolution et d'immuabilité dont nous parlons, mais c'est un prérequis fondamental. Elle fait partie de l'entraînement qui vous y conduit. Nous prenons une intention et nous courons avec elle aussi loin que nous le pouvons, face à des intentions contraires inévitables qui la neutralisent. Au début, il est inévitable que l'intention de rester avec la respiration, de rester avec la méditation soit faible, et il est facile de perdre le cap. Mais au fur et à mesure que vous commencez à vous sentir chez vous ici, à l'aise ici, vous devenez plus résistant à la déstabilisation, parce que vous ne voulez pas abandonner ce que vous avez obtenu. Vous sentez que c'est l'endroit où il faut être.

Ensuite, vous pouvez commencer à vous attaquer aux intentions qui sont plus profondément enracinées et qui se mettent en travers de votre chemin. Vous les démontez pour comprendre : « Pourquoi semblent-elles avoir tellement de force ? » Vous surmontez la distraction, vous surmontez les souillures de l'esprit, non pas en les repoussant et en

faisant semblant qu'elles ne sont pas là, mais en les comprenant — et « comprendre » signifie avoir la capacité de les observer depuis un point de vue bien ferme. C'est à cela que sert la concentration. Lorsque les choses continuent à apparaître, vous vous rendez compte : « Je ne veux pas vraiment accepter cette intention-ci, et cette intention-là non plus. » Donc, vous élaguez, vous élaguez, jusqu'à ce que vous rencontriez les grosses souillures, celles qui sont vraiment importantes. Parfois, elles vous font perdre votre cap à nouveau, ce qui est un signe que votre concentration et votre vision pénétrante ont besoin d'un développement supplémentaire.

La voie de la pratique n'est pas une ligne droite régulière sur un graphique. Elle a des hauts et des bas. Elle a ses drames. Ainsi que vous l'apprenez dans tout atelier d'écriture, un des principes fondamentaux de la construction d'une histoire est qu'elle doit connaître des complications afin d'être intéressante, afin d'être réaliste. De la même manière, l'histoire de votre pratique du *Dhamma* va inévitablement connaître des complications, la différence étant que vous ne la lisez pas, vous la vivez, et très souvent vous préféreriez ne pas faire l'expérience de ces intéressantes complications. Mais rappelez-vous continuellement la raison pour laquelle vous êtes ici. Vous êtes ici pour le bonheur véritable, le bonheur authentique, un bonheur qui ne va pas vous laisser tomber, un bonheur qui vaudra bien tous les hauts et les bas qui vont de pair avec sa découverte.

Lorsque vous regardez tous les autres bonheurs que vous obtenez en quittant la Voie, vous voyez qu'ils vous laissent tous tomber d'une manière ou d'une autre. Vous en rendre compte vous aide à vous remettre sur la Voie, si bien qu'en fin de compte vous pouvez commencer à éliminer les grosses distractions, les grosses souillures. Mais que les souillures soient grosses ou petites, elles requièrent une pratique similaire, une technique similaire : vous voyez là où il y a du stress, vous voyez ce que vous faites et qui provoque ce stress, et vous voyez que vous n'êtes pas obligé de faire cela — vous pouvez arrêter, vous pouvez relâcher. C'est le schéma fondamental. Simplement, avec des facultés de concentration plus fortes, un *sati* plus fort, une attitude d'alerte plus forte, vous pouvez éliminer des choses que vous n'auriez pas pu trancher avant.

Avec le temps, cette détermination résolue et immuable de ne pas vous laisser souffrir devient de plus en plus forte, elle joue un rôle de plus en plus important dans les discussions du comité, jusqu'à ce que finalement elle devienne la voix, la voix unanime dans l'esprit. Toutes les autres voix ont été éliminées. Soit c'est cela, soit elles ont été converties. Mais même lorsqu'il reste encore quelques voix traîtresses tapies à l'arrière-plan, souvenez-vous que la voix importante est celle-ci, celle qui est résolue à ne pas s'arrêter pour rien de moins que le bonheur véritable. Essayez de renforcer cette voix autant que vous le pouvez, parce que c'est la voix qui a aidé le Bouddha à rester dans la Voie et à arriver à l'Éveil. Examinez tous les revers qu'il a rencontrés au cours de sa pratique : trouvant des maîtres et ensuite se rendant compte qu'ils ne pouvaient pas le mener jusqu'au bout du chemin ; allant aussi loin que les austérités pouvaient le mener, et ensuite se rendant compte qu'elles ne permettaient pas d'aller jusqu'au bout du chemin non plus. Et à ce moment-là, il était coincé. Il avait essayé toutes les alternatives suggérées dans sa culture, et elles n'avaient pas marché. Mais il était résolu à ne pas abandonner. C'est ce qui l'a aidé à rester dans la Voie et à arriver à l'Éveil. Quelle que soit la part de ce type de détermination qu'il y ait en vous, c'est ce qui va vous donner la force de vous remettre sur vos pieds, de vous épousseter, et de continuer à avancer.

Donc, assurez-vous que cette résolution reste nourrie, car c'est ce qui vous aidera à rester dans la Voie et à arriver à l'Éveil.

Glossaire

Anattā : souvent traduit par « non-soi ». Les livres sur le bouddhisme déclarent souvent que le principe métaphysique le plus fondamental du Bouddha est qu'il n'y a ni âme ni soi. Cependant, une étude des discours dans le Canon pali suggère que le Bouddha a enseigné la doctrine de *anattā*, ou « non-soi », non pas en tant qu'assertion métaphysique, mais en tant que stratégie pour pouvoir se libérer de la souffrance : si on utilise le concept de « non-soi » pour se désidentifier de tous les phénomènes, on va au-delà du règne de toute souffrance et de tout stress. S'agissant de ce qui se trouve au-delà de la souffrance et du stress, le Canon déclare que bien que l'on puisse en faire l'expérience, cela se situe au-delà de toute description possible, et par conséquent, des descriptions comme « soi » ou « non-soi » ne peuvent pas s'appliquer (d'après *The Not-self Strategy*, Thanissaro Bhikkhu, 1993, Access to Insight : www.accesstoinsight.org, John Bullitt éd, 17 août 2009).

Bhāvanā : discernement qui provient du développement

Buddho : mot (mantra) utilisé dans la méditation sur la respiration

Desanā : exposition de l'Enseignement

Dhamma : ensemble des Enseignements du Bouddha

Khandha : agrégat, tas, pile. Les agrégats sont les blocs de construction de base de l'expérience descriptible, aussi bien que les blocs de construction à partir desquels notre sens du « soi » est construit. Il y en a cinq au total : la forme physique, les sensations, les perceptions, les fabrications mentales et la conscience

Jhāna : absorption mentale, état de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou notion mentale

Mettā : bienveillance, bonne volonté, gentillesse

Nibbāna : littéralement, la « libération » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que du cycle tout entier de la mort et de la renaissance. Ce terme dénote aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix

Pasāda : confiance, clarté, luminosité, sérénité de l'esprit

Pātimokkha : ouvrage résumant le code de discipline (*Vinaya*), comprenant les 227 règles de la vie d'un moine

Samatha : tranquillité mentale

Samsāra : « errance perpétuelle », mondes de phénomènes conditionnés, mentaux et matériels possédant les trois caractéristiques d'impermanence, de souffrance-insatisfaction-stress et de *anattā*

Samvega : sens de consternation, de terreur ou d'urgence

Saṅkhāra : fabrication, façonnage ; les forces et les facteurs qui façonnent les choses, le processus du façonnage, et les choses façonnées qui en résultent. Toutes les choses conditionnées, confectionnées par la nature, que ce soit au niveau physique ou mental. Dans certains contextes, ce mot est utilisé comme un terme générique pour l'ensemble des cinq *khandha*. En tant que quatrième *khandha*, il se réfère spécifiquement au façonnage ou à la formation des désirs, des pensées, etc. au sein de l'esprit

Sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit ; souvent associé à *sampajañña*, attitude d'alerte, capacité à observer, pendant qu'ils se produisent, les actions et leurs résultats. Souvent traduit par « attention » ou « pleine attention »

Sutta : « fil ». Écriture, texte d'Enseignement du Canon pali

Vinaya : discipline monastique

Vipassanā : vision pénétrante



Table des matières

Une vie de méditation	7
Les leçons de la voix intérieure	12
Pratique adolescente	17
Une lumière dans l'obscurité	21
Le couteau du discernement	25
La chasse au trésor	29
Explorer les possibilités	33
Une connaissance de guerrier	39
Allez pratiquer les <i>jhāna</i>	44
Trois niveaux de concentration	48
Avoir du respect pour la vacuité	52
Les mondes	57
La contemplation du corps	63
La colère	69
Une détermination résolue et immuable	75
Glossaire	78

Textes Choisis n° 11
Enseignements II
Thanissaro Bhikkhu

Les Livrets du Refuge
proposent deux collections :

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

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

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

Le Refuge

370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues
13510 EGUILLES

Tél/fax : 04 42 92 45 28
Courriel : refugebouddhique@orange.fr
www.refugebouddhique.com