

Les Livrets du Refuge



Ānāpānasati,
Leçons en *samādhi*,
et autres enseignements

Ajahn Lee Dhammadharo

Textes Choisis n° 13

Ānāpānasati,
Leçons en *samādhi*,
et autres enseignements

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.

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

Mme Berlet, Christiane Carry, Chandhana et Claude Le Ninan, Maryse Landau, Mme Renaux, Sawitree Ryan.

*La générosité est la première
des dix perfections.*

Ajahn Lee Dhammadharo



Phra Ajahn Lee naquit le 31 janvier 1906 dans un village de la province d'Ubonratchathani, dans le nord-est de la Thaïlande. Il fut ordonné moine à l'âge de vingt ans au temple de son village natal, et c'est là qu'il commença à étudier la doctrine bouddhiste et la discipline monastique. À son grand désarroi, il découvrit que la vie dans son temple — comme dans la plupart des temples en Thaïlande à cette époque — avait peu de choses à voir avec la pratique des enseignements du Bouddha. Ainsi qu'il l'écrivit plus tard dans son autobiographie : « Au lieu d'observer les devoirs de la vie contemplative, nous nous payions du bon temps en jouant aux échecs, en luttant, en pratiquant des joutes oratoires avec les filles à chaque fois qu'il y avait une veillée. À chaque fois que je consultais les livres relatifs à la discipline monastique, je me sentais vraiment mal à l'aise. Je me disais : 'Si tu ne veux pas à avoir à quitter l'état monastique, tu vas devoir quitter ce temple.' »

Peu après avoir pris cette résolution, il rencontra par hasard un moine de la tradition ascétique nomade fondée par Phra Ajahn Sao

Kantasilo (1861-1941) et Phra Ajahn Mun Bhuridatto (1870-1949). Impressionné tant par les enseignements de ce moine que par la manière dont il vivait, Ajahn Lee se mit en marche pour trouver Ajahn Mun et devenir son élève. Il passa deux périodes très intensives à étudier avec Ajahn Mun : une fois, cette première année-là, dans les forêts de la province d'Ubon, et une autre fois, quatre années plus tard, à Wat Chedi Luang dans la province de Chiangmai.

Ajahn Mun et Ajahn Sao étaient à leur époque des personnes uniques en leur genre, car elles enseignaient que la voie du *nibbāna* était encore ouverte, et l'entraînement qu'ils donnaient à leurs disciples en vue de ce but était lui aussi unique, impliquant non seulement une pratique intensive de la méditation, mais également la rééducation totale du caractère du disciple : ses habitudes, ses valeurs et ses facultés d'observation.

Ainsi qu'Ajahn Lee l'écrivit dans son autobiographie : « Rester avec Ajahn Mun fut quelque chose de très bon pour moi, mais aussi quelque chose de très dur. Je devais être disposé à tout réapprendre depuis le début. Certains jours, il était fâché contre moi, me disant que je n'étais pas soigneux, que je ne mettais jamais rien au bon endroit — mais il ne me disait jamais quels étaient les bons endroits... Pour être capable de rester avec lui un tant soit peu longtemps, vous deviez être très observateur et très circonspect. Vous ne pouviez pas laisser des traces de pas sur le sol, vous ne pouviez pas faire de bruit lorsque vous buviez de l'eau ou que vous ouvriez les fenêtres ou les portes. Vous deviez tout faire de manière scientifique : étendre les robes... disposer les affaires de couchage, tout. Sinon, il vous chassait, même en plein milieu de la retraite de la saison des pluies. Et même dans ce cas, vous ne pouviez qu'accepter, et essayer d'utiliser vos facultés d'observation. En ce qui concerne les autres choses, comme la méditation assise et la méditation en

marchant, il m'entraîna de façon très complète, à mon entière satisfaction. Mais je n'étais capable de le suivre dans le meilleur des cas qu'à peu près 60 % du temps. »

Après la seconde période d'entraînement d'Ajahn Lee, Ajahn Mun l'envoya dans les forêts du nord de la Thaïlande pour pérégriner et méditer seul. Les pérégrinations d'Ajahn Lee le conduisirent en fin de compte dans toutes les régions de la Thaïlande, et également en Birmanie, au Cambodge et en Inde. De tous les disciples d'Ajahn Mun, Ajahn Lee fut le premier à introduire les enseignements de la Tradition de la forêt dans le courant principal de la société thaïe, dans la région centrale du pays. En 1935, il fonda un temple, Wat Pah Khlong Kung¹, dans un cimetière près de la ville de Chanthaburi, sur la côte sud-est du pays. En 1955, il fonda Wat Asokaram dans une zone marécageuse à l'embouchure du fleuve Chao Phraya, à la périphérie de Bangkok. Il attira des disciples — moines et laïcs, hommes et femmes — de toutes les couches de la société et de tous horizons. En 1957, on lui attribua le rang ecclésiastique de *Chao Khun*, avec le titre *Phra Suddhidhammarāṇsi Gambhiramedhacariya*. Il s'éteignit le 26 avril 1961.

Même au cours de ses dernières années, il continua à faire régulièrement des retraites dans la forêt.

Pour le citer encore une fois à partir de son autobiographie : « Vivre dans la forêt, ainsi que j'aime le faire, m'a apporté beaucoup de sujets de réflexion... C'est un endroit calme, où vous pouvez observer les influences de l'environnement. Prenez par exemple le coq sauvage : s'il se comportait comme un coq domestique, les cobras et les mangoustes en feraient leur repas en un rien de

¹ Wat Pah Khlong Kung : monastère du canal de la crevette.

temps... Il en va de même avec nous : si nous passons tout notre temps à nous complaire dans la compagnie des autres, nous sommes comme un couteau ou une houe planté dans la terre — qui va rouiller facilement. Mais s'il est constamment aiguisé sur une pierre ou avec une lime, la rouille n'aura pas l'occasion de s'incruster. Donc, nous devrions apprendre à être toujours en attitude d'alerte... »

« En vivant dans la forêt, l'esprit acquiert de la confiance. Le *Dhamma* que vous avez étudié — ou même celui que vous n'avez pas étudié — se révélera clairement, parce que la nature est le maître. C'est comme les sciences du monde, que tous les pays ont utilisées afin de développer de prodigieux pouvoirs : aucune de leurs inventions ou de leurs découvertes ne proviennent de manuels. Elles viennent de ce que des scientifiques ont étudié les principes de la nature, qui se manifestent tous ici même dans le monde. En ce qui concerne le *Dhamma*, c'est exactement comme pour la science : il existe dans la nature. Lorsque je me suis rendu compte de ceci, l'étude des Écritures a cessé d'être un sujet de préoccupation pour moi, et cela m'a rappelé que le seigneur Bouddha et ses disciples ont tous étudié les principes de la nature et appris à partir d'eux. Aucun d'eux n'a suivi un manuel. »

« C'est pour cela que je suis disposé à être ignorant en ce qui concerne les textes et les Écritures. Certaines espèces d'arbres dorment la nuit et sont éveillés pendant la journée. D'autres dorment pendant la journée et sont éveillés pendant la nuit. »

D'après la préface de Thanissaro Bhikkhu pour *Frames of Reference*.

Les Livrets du Refuge

Ānāpānasati,
Leçons en *samādhi*,
et autres enseignements

Ajahn Lee Dhammadharo

Traduit du thaï par Chandhana,
Claude et Ananda Le Ninan

Textes Choisis n° 13

Préface des traducteurs

À l'origine de ce livret, il y a notre découverte des enseignements d'Ajahn Lee Dhammadharo traduits en anglais par Thanissaro Bhikkhu, qui a eu la gentillesse de nous fournir les textes en thaï utilisés pour ces traductions. Nous l'en remercions humblement.

Ce livret se veut un modeste hommage à la mémoire de Than Poh Lee, à l'occasion du cinquantième anniversaire de sa mort, survenue le 26 avril 1961.

Préface de Thanissaro Bhikkhu
pour la traduction anglaise de
KEEPING THE BREATH IN MIND et LESSONS IN SAMADHI
(*ĀNĀPĀNASATI* et LEÇONS EN *SAMĀDHI*
dans la traduction française)

Il s'agit d'un livre pratique. Il enseigne la libération de l'esprit, non pas comme une théorie qui vous laisse perplexe, mais comme une habileté très élémentaire qui commence par garder le souffle à l'esprit.

Les enseignements qui suivent sont tirés de l'œuvre d'Ajahn Lee Dhammadharo (1906-1961), un des enseignants de méditation bouddhiste les plus réputés de Thaïlande. Ajahn Lee était un moine de forêt — quelqu'un qui préfère vivre dans la solitude de la forêt et qui fait de la méditation le thème central de sa pratique — et donc ses enseignements dérivent directement de son expérience personnelle, pratique, même s'il prend soin de les relier à la doctrine bouddhiste standard.

Le livre se compose de deux parties : la première est un guide élémentaire des techniques de méditation sur la respiration — la spécialité d'Ajahn Lee — et il offre deux méthodes qu'il a développées à des moments différents de sa vie de moine. La seconde partie consiste en des extraits de cinq de ses enseignements

qui traitent des problèmes qui ont tendance à apparaître au cours de la méditation.

Si vous voulez commencer à pratiquer la méditation immédiatement et regarder les détails plus tard, allez à la méthode 2. Lisez les sept étapes élémentaires jusqu'à ce que vous les ayez fermement à l'esprit, et ensuite, commencez à méditer. Prenez soin, particulièrement au début, de ne pas encombrer votre esprit d'idées ou d'informations sans rapport avec le sujet. Sinon, il se pourrait que vous passiez trop de temps à rechercher des choses diverses au cours de votre méditation, et que vous ne voyiez pas ce qui est effectivement là. Le reste du livre peut attendre jusqu'à ce que vous ayez besoin d'aide par rapport à un problème particulier ou — ce qui est souvent la même chose — lorsque vous voudrez avoir une vue d'ensemble de ce que vous êtes en train de faire.

Le but de ce livre est de suggérer des possibilités : orienter votre attention vers des domaines que vous avez peut-être négligés, suggérer des approches qui autrement ne vous seraient pas venues à l'esprit. Ce que vous voyez vraiment est quelque chose de purement individuel. N'essayez pas de forcer les choses. Ne soyez pas inquiet si vous faites des expériences qui ne sont pas traitées dans le livre. Ne soyez pas déçu si vous ne faites pas l'expérience de celles qui y sont décrites.

Par exemple, les signes et les visions : certaines personnes en font l'expérience, d'autres pas. Il s'agit là d'une question individuelle, qui n'est pas réellement essentielle dans la méditation. Si vous en faites l'expérience, apprenez comment les utiliser avec sagesse. Si vous n'en faites pas l'expérience, apprenez comment utiliser ce dont vous faites effectivement l'expérience. La chose importante est de garder les fondamentaux à l'esprit et de bien observer.

La méditation, comme la menuiserie, la voile ou toute autre habileté, possède son propre vocabulaire, qui apparaît inévitablement comme un code aux débutants. Lorsqu'on utilise ce livre, un des défis consiste à briser son code. La difficulté vient en partie du fait que certains des termes sont littéralement étrangers : ils sont en pali, la langue des plus anciens textes bouddhistes existants, avec des connotations provenant au thaï. Ce problème est cependant relativement mineur.

Un défi plus important consiste à acquérir une sensibilité vis-à-vis du point de vue de l'auteur. Dans la méditation, nous nous occupons du corps et de l'esprit tels que nous en faisons l'expérience de l'intérieur. Ajahn Lee a pratiqué la méditation pendant la majeure partie de sa vie adulte. Il avait une longue expérience de voir le corps et l'esprit de ce point de vue, et il est donc tout naturel que les termes qu'il a choisis reflètent cela.

Par exemple, lorsqu'il se réfère à la respiration ou aux sensations respiratoires, il ne parle pas seulement de l'air qui pénètre dans les poumons et qui en ressort, mais aussi de la manière dont la respiration est ressentie, de l'intérieur, à travers le corps tout entier. De façon similaire, les « éléments » (*dhātu*) du corps ne sont pas les éléments chimiques. Il s'agit des sensations élémentaires — l'énergie, la chaleur, la liquidité, la solidité, la vacuité et la conscience — la manière dont le corps se présente directement à la conscience intérieure. La seule manière de dépasser l'étrangeté de ce type de terminologie consiste à commencer à explorer votre propre corps et votre propre esprit depuis l'intérieur, et à acquérir un sens des termes qui s'appliquent à vos propres expériences personnelles. Ce n'est qu'à ce moment-là que ces termes joueront le rôle qui leur est dévolu — être des outils qui vous permettent de raffiner votre sensibilité interne — car la vérité de la méditation réside non pas

dans la compréhension des mots, mais dans la maîtrise de l'habileté qui conduit à une compréhension directe de la conscience elle-même.

Vous pourriez comparer ce livre à une recette. Si vous lisez simplement la recette, vous ne pouvez pas — même si vous en comprenez tous les termes — en tirer une saveur quelconque ou vous en nourrir. Si vous suivez les toutes premières étapes et qu'ensuite vous abandonnez lorsque cela commence à être difficile, vous aurez perdu votre temps. Mais si vous allez jusqu'au bout, vous pouvez ensuite le mettre de côté et simplement profiter des résultats de votre propre cuisine.

Mon espoir est que ce livre vous sera utile pour votre exploration personnelle des bénéfices qui dérivent du maintien du souffle à l'esprit.

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)
Metta Forest Monastery
PO Box 1409
Valley Center, CA 92082

Ānāpānasati

1953

Introduction

J'ai rédigé ce livre pour qu'il soit un guide pour la pratique du développement de *samādhi*. D'après ce que j'ai observé dans ma propre pratique, il n'y a qu'une seule voie qui soit courte, facile, efficace et agréable, et qui en même temps ne risque pas de nous conduire vers l'illusion : c'est la voie qui consiste à pratiquer *ānāpānasati bhāvanā*, la voie pratiquée par le Seigneur Bouddha lui-même, et qui lui a permis d'atteindre son but. Ce livre comporte deux parties : la première traite plutôt de l'esprit. Mais étant donné que le bien-être de l'esprit dépend dans une certaine mesure du corps, j'y ai donc inclus une seconde partie (Méthode 2) qui montre comment utiliser le corps au bénéfice de l'esprit.

Je vous demande de ne pas douter, de ne pas avoir de réticence, et de ne pas hésiter dans le choix d'une méthode de pratique. Il vous suffit de prendre la résolution sérieuse d'entrer en contact avec le souffle de votre respiration et de le suivre aussi loin qu'il peut vous mener. De là, vous pourrez accéder à l'étape de la connaissance résultant de la vision pénétrante², qui conduit à quelque chose d'abstrait qui est l'esprit lui-même. Et en fin de compte, la connaissance pure — *buddha* — se révélera d'elle-même. C'est alors que vous atteindrez la vertu sûre et certaine. En d'autres termes, si vous laissez le souffle suivre sa propre nature, et l'esprit sa propre nature, les résultats de votre pratique seront, et il n'y a aucun doute à avoir à ce sujet, à la hauteur de tout ce que vous pouvez espérer.

² *Vipassanā ñāṇa*.

L'esprit des êtres humains, s'il n'est pas corrigé, se laisse naturellement attirer par les préoccupations qui sont mauvaises et qui font souffrir. C'est pour cette raison que nous devons rechercher un principe — un *dhamma* — avec lequel nous pouvons nous entraîner, si nous espérons trouver un bonheur qui soit stable et sûr. Si notre cœur ne possède pas de principe intérieur, pas le *samādhi* comme refuge, nous sommes alors comme une personne sans abri. Naturellement, les personnes sans abri ne rencontrent en permanence que des difficultés. Elles sont inévitablement souillées par le soleil, le vent, la pluie et la saleté, parce qu'elles n'ont aucun endroit pour s'abriter. Pratiquer *samādhi*, c'est construire une demeure pour vous-même. La concentration momentanée³ est comme une maison couverte de chaume ; la concentration de type seuil⁴ comme une maison couverte de tuiles ; et la concentration de type pénétration fixe⁵ comme une maison construite en briques. Une fois que vous avez une maison, vous avez un endroit sûr pour protéger vos biens. Vous n'êtes plus obligé de les surveiller en permanence et de souffrir de peur de les perdre, comme quelqu'un qui possède des biens, mais qui ne dispose pas d'une maison pour les abriter. Pour les surveiller, il est obligé de dormir en plein air, exposé au soleil et à la pluie, et malgré cela, ses biens ne sont pas vraiment en sûreté.

Il en va de même avec l'esprit sans *samādhi*. Il va à la recherche de ce qui est bon à d'autres endroits, laissant ses pensées vagabonder dans toutes les directions, parmi toutes sortes de concepts et de préoccupations. Même si ces pensées-là sont bonnes, nous ne pouvons cependant pas dire que nous sommes en sécurité. Nous

³ *Khaṇika samādhi.*

⁴ *Upacāra samādhi.*

⁵ *Appanā samādhi.*

sommes comparables à une personne qui possède de nombreux biens, comme par exemple de l'or ou des pierres précieuses. Naturellement, il n'est pas prudent de se parer de ces objets de valeur et d'aller se promener n'importe où. La personne qui fait cela risque même de perdre la vie à cause d'eux. De la même manière, sur le plan spirituel, si notre cœur n'est pas entraîné à pratiquer la méditation pour développer le calme intérieur, même les vertus que nous aurons été capables de développer se détérioreront facilement, parce qu'elles ne sont pas encore mises en lieu sûr dans le cœur. Donc, entraîner l'esprit à atteindre la paix est comme conserver nos objets de valeur dans un coffre. C'est parce que nous ne faisons pas cela que la plupart d'entre nous n'obtiennent rien de bon en retour de leurs bonnes actions. Il en est ainsi parce que nous laissons l'esprit être influencé par nos préoccupations diverses. Ces préoccupations sont comme des ennemis, parce qu'il y a des moments où elles peuvent provoquer le dépérissement des vertus que nous avons déjà développées. C'est comme une fleur qui est en train d'éclorre : si le vent et les insectes la dérangent, il est probable qu'elle ne pourra pas se transformer en fruit. Ici, la fleur représente le calme de l'esprit⁶, et le fruit, le bonheur⁷. Lorsque le calme et le bonheur sont constants dans notre esprit, nous avons une forte chance d'atteindre le bien ultime auquel nous aspirons tous.

Les autres vertus sont comme les bourgeons d'un arbre, ses branches et ses feuilles. Si nous n'entraînons pas notre cœur et notre esprit, nous obtiendrons des choses qui sont bonnes uniquement au niveau externe. Mais si notre cœur est pur et bon à l'intérieur, tout ce qui se trouve à l'extérieur suivra et deviendra également bon. Tout comme notre main qui, si elle est propre, ne salira pas ce

⁶ *Magga citta.*

⁷ *Phala citta.*

qu'elle touche. Par contre, si elle est sale, elle souillera même un tissu propre. De la même manière, si le cœur est affligé, tout sera affligé également. Même le bien que nous faisons sera lui aussi affecté, car la force la plus puissante dans le monde — l'unique force qui donne naissance à tout ce qui est bien et mal, au plaisir et à la douleur — réside uniquement dans le cœur.

Le cœur est comme un dieu. Le bien et le mal, le plaisir et la douleur proviennent tous du cœur. Nous pourrions même prendre le cœur pour le créateur du monde parce que la paix et le bonheur du monde dépendent de lui. La destruction du monde ne peut également advenir que sous l'influence de ce cœur. Donc, nous devrions entraîner le cœur, qui est la partie la plus importante du monde, à acquérir l'état de *samādhi*, qui constitue le fondement de la richesse de l'esprit. C'est dans ce *samādhi* que se rassembleront tous les éléments habiles. Lorsqu'ils seront mélangés en proportions correctes, ils constitueront la force dont nous avons besoin pour détruire nos ennemis, c'est-à-dire toutes nos souillures et nos états mentaux malsains.

Vous disposez du discernement que vous avez pu acquérir grâce à votre entraînement. Vous savez tout sur le monde et sur le *Dhamma*, sur le bien et sur le mal. Votre discernement est comme de la poudre noire qui n'a pas été bourrée dans des balles. Il est comme votre poudre noire qui, si elle est trop longtemps conservée à l'extérieur, prendra l'humidité et moisira. Et si vous êtes distrait et que vous laissez les feux du plaisir, de la colère ou de l'illusion⁸ tomber sur vous, votre poudre noire s'enflammera et se propagera sur votre propre corps. Donc, ne tardez pas. Mettez votre poudre noire dans des balles ou des bombes afin de toujours disposer

⁸ *Rāga, dosa, moha.*

d'armes prêtes pour abattre vos ennemis — le mal — dès qu'ils vous attaqueront.

Tous ceux qui pratiquent le développement de la concentration obtiendront un refuge. *Samādhi* est comme une forteresse ou un fossé qui nous abrite contre les bombes. *Paññā* est comme une arme. Pratiquer la méditation, c'est comme mettre de la poudre noire dans des balles ou s'abriter à l'intérieur d'une forteresse. *Samādhi* est donc quelque chose de très important dont on peut tirer des avantages considérables.

Sīla, l'étape préliminaire de la Voie, n'est pas particulièrement difficile ; *paññā*, l'étape finale de la Voie, non plus. Par contre, *samādhi*, qui constitue l'étape intermédiaire de la Voie, demande de l'effort parce qu'il s'agit de forcer l'esprit à s'améliorer. En effet, développer la concentration, comme planter les piliers d'un pont au milieu d'une rivière, est une chose difficile à faire. Mais une fois que l'esprit est fermement en place, cela peut être très utile pour développer la vertu et le discernement. *Sīla*, c'est comme planter les piliers sur la rive proche de la rivière ; *paññā*, c'est comme les planter sur la rive opposée. Mais si les piliers du milieu — *samādhi* — ne sont pas plantés solidement, comment pourrez-vous construire un pont pour traverser la rivière, qui est le flot de *dukkha* ?

Les quatre assemblées des bouddhistes⁹ qui souhaitent parvenir à atteindre les qualités du Bouddha, du *Dhamma* et du *Sangha*, doivent suivre une seule et unique voie, qui est la pratique du développement mental¹⁰. Lorsque nous développons l'esprit jusqu'au point où il

⁹ Les quatre assemblées (*parisā*) sont : l'assemblée des moines, l'assemblée des nonnes, l'assemblée des sympathisants laïcs hommes, l'assemblée des sympathisantes laïques femmes (NDT).

¹⁰ *Bhāvanā*.

devient calme et atteint l'état de *samādhi*, *paññā* peut alors apparaître. Et ici, le discernement n'est pas un discernement ordinaire. Il s'agit de la sagesse qui apparaît uniquement lorsque l'on traite directement avec l'esprit. Par exemple, la capacité à se souvenir des existences passées, de savoir où les êtres vivants renaissent après la mort et à purifier le cœur des fermentations¹¹ ou des souillures. Ces trois formes d'intuition — appelées l'œil de l'esprit¹² — peuvent apparaître chez les gens qui entraînent leur esprit.

Quant à ceux qui étudient encore pêle-mêle à travers les six sens à l'aide des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit, on peut considérer qu'ils sont en train d'étudier auprès des Six Maîtres¹³. Ils ne peuvent pas voir clairement la vérité — tout comme le Bouddha, lorsqu'il étudiait avec les Six Maîtres, ne fut pas capable d'atteindre l'Éveil. Il dirigea alors son attention vers son esprit, et il partit pratiquer seul, en commençant par suivre avec détermination son souffle, jusqu'à ce qu'il atteigne le but ultime. Aussi longtemps que vous continuez à rechercher la connaissance à partir de vos six sens, c'est comme si vous étudiez avec les Six Maîtres. Mais lorsque vous concentrez votre attention sur le souffle de la respiration, qui existe en chacun d'entre nous, jusqu'à ce que l'esprit soit calme et s'installe dans *samādhi*, alors vous avez l'opportunité de découvrir le vrai de vrai : *buddha*, la connaissance pure.

Certaines personnes ont des idées erronées. Par exemple, elles croient qu'elles ne sont pas obligées de pratiquer la concentration, mais qu'elles peuvent atteindre la Libération à travers le

¹¹ *Āsava*.

¹² *Ñāṇa-cakkhu*.

¹³ Six Maîtres : les six sens.

discernement¹⁴ en travaillant directement sur le discernement. C'est une erreur. La Libération à travers le discernement et la Libération à travers le calme de l'esprit¹⁵, à quelques détails près, reposent toutes deux sur *samādhi*. Ce n'est pas possible autrement.

En ce qui concerne la Libération à travers le discernement, nous devons commencer par la réflexion et l'analyse des divers événements avant que l'esprit ne se calme. Dès que l'esprit sera apaisé, alors naîtra la connaissance résultant de la vision pénétrante et elle nous permettra de voir clairement les Quatre Nobles Vérités. C'est là la caractéristique de la Libération à travers le discernement.

Quant à la Libération à travers le calme de l'esprit, nous n'avons pas besoin de beaucoup investiguer. Il nous suffit seulement de contrôler notre esprit jusqu'à ce qu'il soit calme, jusqu'à ce qu'il atteigne le stade de la pénétration fixe, et la connaissance résultant de la vision pénétrante naîtra à ce moment-là. Nous découvrirons alors les Quatre Nobles Vérités. La raison pour laquelle nous appelons ceci la Libération à travers le calme de l'esprit, c'est parce que nous commençons par développer *samādhi* avant d'acquérir le discernement. Voilà la différence entre les deux moyens de libération.

Une personne qui a une connaissance étendue des textes, qui est très versée dans leur forme et dans leur fond, qui est capable d'expliquer clairement et correctement différents points de doctrine, mais qui n'a jamais développé *samādhi* dans son esprit, est comme le pilote d'un avion qui a une vue claire des nuages, de la lune et des étoiles, mais qui ne fait qu'errer dans le ciel, et qui finalement oublie sa destination. Il va alors au-devant de difficultés. S'il vole plus haut, il va manquer d'oxygène. Et s'il continue à voler à travers le ciel, il

¹⁴ *Paññā-vimutti*.

¹⁵ *Ceto-vimutti*.

risque d'épuiser sa réserve de carburant. En fin de compte, se sentant impuissant devant une telle situation, il finira par atterrir en urgence n'importe où : sur une montagne, dans une forêt, dans la mer, n'importe où sauf sur la piste d'atterrissage d'un aéroport. En faisant cela, il ne peut que mettre sa vie en danger.

Certaines personnes, même si elles sont hautement éduquées, ne se comportent pas mieux que des sauvages ou des montagnards, ou des pêcheurs. Il en est ainsi parce qu'elles prennent plaisir à voler. Il y a des érudits qui croient avoir atteint un niveau supérieur de connaissance, qui ne croient qu'à leurs opinions, qui se moquent de la pratique de la concentration de l'esprit. Ils considèrent qu'il vaut mieux aller tout droit au développement de la Libération à travers le discernement. Ces personnes-là vont normalement droit à la catastrophe, comme le pilote d'avion qui a perdu de vue le terrain d'atterrissage. Par contre, ceux qui pratiquent la concentration de l'esprit sont comme des personnes qui ont construit un terrain d'atterrissage prêt à les accueillir. Lorsque le discernement surviendra, elles seront capables d'atteindre un lieu sûr, qui est la Libération.

On peut également comparer cela à un voyageur qui, naturellement, ne peut pas bien marcher avec une seule jambe. Il a besoin de ses deux jambes, mais le fait qu'il s'appuie plus ou moins sur l'une ou sur l'autre dépend tout simplement de son habitude et de sa façon d'être.

C'est pour cette raison que nous devrions développer à la fois *sīla*, *samādhi* et *paññā* afin de pouvoir nous considérer comme des bouddhistes qui pratiquent parfaitement. Sinon, comment pouvons-nous dire que nous connaissons les Quatre Nobles Vérités ? Quant à la Voie, elle doit obligatoirement se composer de *sīla*, de *samādhi* et

de *paññā* pour qu'on puisse la considérer comme la Vérité de la Voie¹⁶. Si nous ne développons pas en nous ces trois parties de la Voie, nous ne pourrons pas la connaître. Et si nous ne la connaissons pas, comment pourrons-nous lâcher prise ?

Souvent, la plupart d'entre nous aimons obtenir des résultats, mais nous n'aimons pas créer les causes. Par exemple, nous désirons la bonté et la pureté, mais nous négligeons la nécessité de faire un travail préparatoire parfait ; il va de soi que nous continuerons alors à être pauvres. Citons un exemple pris dans le monde : celui des gens qui aiment l'argent, mais qui n'aiment pas travailler. Comment peuvent-ils vivre dans le confort et être de bons citoyens ? Lorsqu'ils ont du mal à joindre les deux bouts, ils peuvent faire quelque chose de malhonnête, par exemple voler les autres. De la même manière, si nous visons des résultats dans le domaine de la religion, mais que nous n'aimons pas faire le travail préparatoire, nous continuerons obligatoirement à être pauvres. Et aussi longtemps que notre cœur sera pauvre, nous continuerons inévitablement à rechercher notre bonheur ailleurs, dans les appâts du monde : l'avidité, le gain, le statut, le plaisir, les louanges, bien que nous sachions pertinemment que ce ne sont que des appâts. Il en est ainsi car nous ne disposons pas de la connaissance véritable, ce qui signifie que nous ne sommes pas sincères dans notre pratique.

La Vérité de la Voie est quelque chose de vrai, qui existe déjà, naturellement. C'est la même chose pour *sīla*, *samādhi*, *paññā* et la Libération¹⁷ qui sont aussi vrais et qui existent. Il n'y a que nous qui sommes faux, qui ne pratiquons pas vraiment, sérieusement, dans tous ces domaines. Et c'est pour cela que nous ne pouvons pas

¹⁶ *Magga sacca.*

¹⁷ *Vimutti.*

obtenir quelque chose de vrai, mais seulement quelque chose de faux, qui pourrait nous faire du mal.

Donc, nous devrions être véritablement sincères avec nous-mêmes dans notre pratique. Cela favorisera l'apparition de la Vérité dans notre cœur, et à partir de ce moment-là nous pourrions savourer le goût du *Dhamma*, un goût qui surpasse tous les autres goûts du monde.

C'est pour cette raison que j'ai rédigé les deux méthodes de *ānāpānasati* qui suivent, dont vous pouvez vous servir comme guides.

*Sawasdee*¹⁸ !

Phra Ajahn Lee Dhammadharo
Wat Asokaram, province de Samutprakarn



¹⁸ *Sawasdee* : (thaï) formule de salutation habituelle, qui signifie « Que tout aille bien pour vous. »

Préliminaires

Je vais maintenant expliquer comment pratiquer le développement de la concentration¹⁹. Avant de commencer, agenouillez-vous, les mains jointes au niveau de la poitrine, et exprimez humblement votre respect envers le Triple Joyau, en disant ce qui suit :

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.

Buddhaṃ bhagavantaṃ ābhivādemī.

(Prosternez-vous pour rendre hommage au Bouddha.)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhammaṃ namassāmi.

(Prosternez-vous pour rendre hommage aux enseignements du Bouddha.)

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho.

Śaṅghaṃ namāmi.

(Prosternez-vous pour rendre hommage au Śaṅgha.)

Puis, à travers vos pensées, vos paroles et vos actes, rendez hommage au Bouddha :

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (trois fois)

¹⁹ *Samādhi bhāvanā.*

Et déclarez votre résolution de prendre refuge dans le Triple Joyau :

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ensuite, prenez la résolution de prendre refuge dans le Triple Joyau :

« Je souhaite prendre refuge dans le Bouddha, celui qui a atteint l'Éveil et est complètement libre de souillures, dans son *Dhamma* — la doctrine, la pratique et la réalisation —, et dans le *Saṅgha*, composé de ceux qui sont entrés dans le courant, de ceux qui ne reviennent qu'une fois, de ceux qui ne reviennent plus, de ceux qui ne sont plus destinés à renaître²⁰, à partir de maintenant et jusqu'à la fin de ma vie. »

Buddhaṃ jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammam jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ensuite, formulez l'intention d'observer les cinq, huit, dix ou 227 préceptes, selon ce que vous êtes normalement capable d'observer, en les exprimant sous la forme d'un vœu unique :

Imāni pañca sikkhāpadānī samādiyāmi.

²⁰ *Sotāpanna, sakadāgāmī, anāgāmī, arahanta.*

(Répétez-le trois fois. Ceci est valable pour l'observation des cinq préceptes.)

Cette phrase signifie : « Je m'engage à observer les cinq règles d'entraînement : m'abstenir de tuer, de voler, d'avoir une conduite sexuelle incorrecte, de mentir, et de consommer des produits intoxicants. »

Imāni aṭṭha sikkhāpadānī samādiyāmi.

(Répétez-le trois fois. Ceci est valable pour l'observation des huit préceptes.)

Cette phrase signifie : « Je m'engage à observer les huit règles d'entraînement : m'abstenir de tuer, de voler, d'avoir des relations sexuelles, de mentir, de consommer des produits intoxicants, de manger après midi et avant l'aube, de regarder des spectacles et de parer mon corps pour l'embellir, et de me reposer sur des lits et des sièges élevés ou sur des matelas confortables. »

Imāni dasa sikkhāpadānī samādiyāmi.

(Répétez-le trois fois. Ceci est valable pour l'observation des dix préceptes.)

Cette phrase signifie : « Je m'engage à observer les dix règles d'entraînement : m'abstenir de tuer, de voler, d'avoir des relations sexuelles, de mentir, de consommer des produits intoxicants, de manger après midi et avant l'aube, de regarder des spectacles, de parer mon corps pour l'embellir, de me reposer sur des lits et des sièges élevés ou sur des matelas confortables, et de recevoir de l'argent. »

Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ Buddho dhāretu.
Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ Dhammo dhāretu.
Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ Saṅgho dhāretu.

(Ceci est destiné à ceux qui observent les 227 préceptes.)

Maintenant que vous avez professé la pureté de vos pensées, de vos paroles et de vos actes envers les qualités du Bouddha, du *Dhamma* et du *Saṅgha*, prosternez-vous trois fois. Ensuite, asseyez-vous, les deux mains jointes au niveau de la poitrine, concentrez votre esprit, et développez les *brahmavihāra*. On appelle Attitude sublime incommensurable²¹ le fait de répandre des pensées de bienveillance en direction de tous les êtres vivants sans aucune exception. Voici une courte formule en pali pour ceux qui ont des problèmes de mémorisation.

Mettā : bienveillance et amour, espérer que tout ira bien pour vous-même et pour tous les autres êtres vivants ;

Karuṇā : compassion pour vous-même et les autres ;

Muditā : joie empathique, vous réjouir de votre propre bonté et de celle des autres ;

Upekkhā : équanimité face aux choses dont on doit lâcher prise.



²¹ *Appamaññā bhramavihāra.*

Méthode 1

Maintenant, asseyez-vous en position de demi-lotus, la jambe droite repliée sur la jambe gauche, vos mains placées dans votre giron, la main droite sur la main gauche, les paumes tournées vers le haut. Tenez-vous droit et contrôlez votre esprit, ne le laissez pas s'éparpiller dans tous les sens. Puis joignez vos mains en signe de respect à la hauteur de votre poitrine et exprimez votre gratitude envers le Bouddha, le *Dhamma*, et le *Saṅgha* en récitant mentalement :

Buddho me nātho — le Bouddha est mon refuge.

Dhammo me nātho — le *Dhamma* est mon refuge.

Saṅgho me nātho — le *Saṅgha* est mon refuge.

Suivi de *buddho, buddho ; dhammo, dhammo ; saṅgho, saṅgho*.

Reposez vos mains dans votre giron et répétez mentalement le mot *buddho* trois fois. Ensuite, pensez au souffle en comptant les inspirations et expirations par paires de la manière suivante.

Prononcez mentalement le mot *bud* en inspirant une fois, et le mot *dho* en expirant une fois ; comptez ainsi dix fois de suite. Puis, recommencez à compter, en récitant *buddho* en inspirant une fois, *buddho* en expirant une fois ; comptez ainsi sept fois de suite. Puis, recommencez à compter une fois pour une inspiration et expiration en récitant *buddho*, cinq fois de suite. Puis, recommencez à compter une fois pour une inspiration et expiration en récitant *buddho, buddho, buddho*, trois fois de suite.

À partir de là, récitez *buddho* sans compter les respirations. Laissez le souffle entrer et sortir librement et confortablement. Maintenez votre esprit stable sur le souffle qui entre et qui sort par les narines. Lorsque le souffle sort, ne laissez pas votre esprit suivre le mouvement du souffle. Lorsque le souffle entre, ne laissez pas l'esprit le suivre. Faites en sorte que vous vous sentiez ouvert et joyeux. Ne forcez pas trop l'esprit. Détendez-vous. Faites comme si vous respiriez au grand air. Conservez l'esprit immobile, comme un poteau planté au bord de la mer. À marée haute, le poteau ne monte pas avec la mer ; à marée basse, il ne s'enfonce pas.

Une fois que votre esprit a atteint ce niveau de calme et de stabilité, vous pouvez arrêter de prononcer mentalement le mot *buddho*. Soyez simplement conscient du souffle. Ensuite, laissez votre esprit suivre lentement le mouvement du souffle, en vous concentrant sur les différents aspects de l'énergie respiratoire, qui peuvent donner naissance à des forces intuitives diverses : la vue divine, l'ouïe divine, la capacité à lire les pensées des autres, la capacité à se rappeler de ses vies précédentes, la capacité à connaître la cause de la naissance et de la mort de différents êtres vivants, et la connaissance des différents éléments liés au corps, les connaissances qui peuvent être utiles au corps. Tous ces éléments proviennent des bases du souffle.

Première base : centrez l'esprit au bout du nez et ensuite déplacez-le lentement vers le milieu du front, qui est la **deuxième base**. Essayez de conserver l'esprit vaste. Laissez l'esprit se reposer un moment sur le front, et ensuite ramenez-le au nez. Continuez à le déplacer ainsi entre le nez et le front sept fois de suite, comme quelqu'un qui monte et descend une montagne. Ensuite, laissez-le s'établir sur le front. Ne le laissez plus retourner au nez.

À partir de là, conduisez votre esprit vers la **troisième base**, le milieu du sommet de la tête, et laissez-le s’y établir un moment. Essayez de conserver l’esprit vaste. Faites passer le souffle à cet endroit, laissez-le se répandre à travers toute la tête pendant un moment, et ensuite concentrez l’esprit au milieu du front. Déplacez ainsi l’esprit entre le front et le sommet de la tête une fois, et finalement laissez-le se reposer au sommet de la tête.

Ensuite, conduisez-le à la **quatrième base**, dans le cerveau, au milieu du crâne. Laissez-le immobile à cet endroit-là pendant un moment, et ensuite déplacez-le à l’extérieur, vers le sommet de la tête. Continuez à le déplacer ainsi entre ces deux endroits (du milieu du cerveau au sommet de la tête) plusieurs fois, et pour finir laissez-le s’établir au milieu du cerveau. Essayez de conserver l’esprit vaste. Laissez le souffle qui est devenu raffiné se répandre du cerveau aux parties inférieures du corps.

Lorsque vous atteignez ce stade, il est possible que vous découvriez que le souffle commence à donner naissance à différents signes²², tels des visions, ou des sensations de chaleur, de froid ou de picotements ; il est possible que vous ayez une vision de brume ou de brouillard. Parfois, vous pouvez même voir votre propre crâne. Dans ce cas, ne soyez pas troublé par ce qui peut apparaître. Si vous ne souhaitez pas avoir de visions, respirez profondément et longuement, de manière à remplir les poumons, et toutes les visions disparaîtront immédiatement.

Lorsqu’un signe est apparu, focalisez votre attention dessus, mais assurez-vous de vous focaliser seulement sur un signe à la fois, en choisissant celui qui est le plus confortable. Une fois que vous avez saisi ce signe-là, agrandissez-le de façon à ce qu’il soit aussi grand

²² *Nimitta.*

que votre tête. Le signe blanc et lumineux est utile pour le corps et l'esprit. C'est un souffle pur et propre qui peut bien nettoyer le sang dans le corps, réduisant ou éliminant les sensations de douleur physique.

Lorsque vous avez réussi à agrandir ce signe de sorte qu'il ait la même taille que votre tête, faites-le descendre jusqu'à **la cinquième base**, le centre de la poitrine. Laissez-le se répandre jusqu'à ce qu'il remplisse la poitrine. Rendez ce souffle blanc et lumineux, et ensuite laissez ce souffle et cette luminosité se répandre à travers tous les pores de votre corps, jusqu'à ce que les différentes parties du corps apparaissent d'elles-mêmes. Si vous ne voulez pas voir ces images, respirez longuement deux ou trois fois, et elles disparaîtront immédiatement. Ensuite, essayez de conserver l'esprit vaste. Même si un signe quelconque parvient à apparaître dans le rayon du souffle, ne vous en emparez pas. Ne laissez pas votre esprit être perturbé par ce signe-là. Prenez bien soin de l'esprit. Faites qu'il soit un. Essayez de le maintenir dans une seule et unique sensation, qui est le souffle raffiné. Laissez ce souffle raffiné remplir le corps tout entier.

Une fois que vous aurez atteint ce stade, la connaissance commencera à se révéler graduellement. Le corps sera léger, comme un flocon de kapok²³. L'esprit sera comblé de joie, il sera tendre et flexible, et détaché. Vous ressentirez une sensation extrême de bien-être physique et mental. Si vous voulez acquérir la connaissance, pratiquez cette méthode jusqu'à ce que vous soyez habile dans toutes ces étapes. Vous serez alors capable d'y pénétrer, de les quitter et de demeurer en elles chaque fois que vous le souhaitez.

²³ Kapok : fibre végétale très légère utilisée pour rembourrer les oreillers et les coussins (NDT).

Vous pourrez avoir le signe du souffle, une boule ou une masse brillante et blanche de lumière, chaque fois que vous le voudrez.

Lorsque vous voulez connaître quelque chose, rendez simplement l'esprit immobile et lâchez prise de toutes les préoccupations, en ne conservant que la luminosité et la vacuité. Pensez une ou deux fois à ce que vous voulez connaître — que ce soient des choses internes ou externes, que cela vous concerne ou que cela concerne les autres — et la connaissance ou une image mentale apparaîtra. Pour devenir tout à fait expert dans ce domaine, vous devriez étudier directement avec quelqu'un qui a pratiqué et qui est compétent, parce que ce type de connaissance peut seulement provenir de la pratique de *samādhi*.

La connaissance qui provient de la concentration de l'esprit est de deux types : mondaine et transcendante²⁴. Avec la connaissance mondaine, vous êtes d'une part encore attaché à votre connaissance antérieure et d'autre part à vos propres idées, aux choses qui apparaissent lors de la méditation. Votre connaissance ainsi que les choses que vous venez de découvrir grâce au pouvoir de votre connaissance sont toutes composées de choses vraies et fausses. Ce qui est vrai ici comprend tout ce qui appartient aux *saṅkhāra*, qui, comme nous le savons déjà, ne sont par nature ni permanents ni constants. Donc, lorsque vous voulez passer au niveau transcendant, rassemblez toutes les choses que vous connaissez, et que vous voyez, sous la forme d'une préoccupation unique²⁵, afin de voir qu'elles possèdent toutes la même nature. Rassemblez ces connaissances au même endroit jusqu'à ce que vous puissiez voir clairement que toutes ces choses, en raison de leur nature,

²⁴ *Lokiya, lokuttara.*

²⁵ *Ekaggatārammaṇa*

apparaissent et disparaissent, tout simplement. N'essayez pas de vous approprier les choses que vous avez découvertes. N'essayez pas de vous approprier la connaissance que vous avez acquise. Laissez ces choses comme elles sont, selon la nature qui leur est propre. S'agripper à ses sensations, c'est s'agripper à *dukkha*. S'agripper à sa propre connaissance fait naître la cause de *dukkha*, qui est *samudaya*.

Donc, l'esprit qui a atteint *samādhi* donne naissance à la connaissance. Cette connaissance est la Voie, qui nous permet de savoir que tout ce qui nous arrive est *dukkha*. Ne laissez pas l'esprit s'attacher à cette connaissance. Ne le laissez pas s'attacher aux préoccupations qui se manifestent. Lâchez prise de ces préoccupations. Laissez-les comme elles sont. Mettez votre esprit à l'aise. Ne vous accrochez pas à l'esprit. Ne supposez pas qu'il est comme ceci ou comme cela, car tant que vous agissez ainsi, vous êtes dans *avijjā*. Lorsque vous pourrez faire cela, le transcendant apparaîtra en vous. C'est le bien le plus noble, le bonheur le plus élevé qu'un être humain puisse connaître.

En résumé, les étapes fondamentales de la pratique consistent à :

1. éliminer toute mauvaise préoccupation de l'esprit ;
2. faire en sorte que l'esprit demeure en compagnie de bonnes préoccupations ;
3. rassembler toutes les bonnes préoccupations en un point unique ; c'est ce que l'on appelle l'unicité de l'absorption mentale ;
4. investiguer cette préoccupation unique jusqu'à ce que vous puissiez voir combien elle est *anicca*, *dukkha* et *anattā*²⁶, non vous, ou qui que ce soit ; elle est vide ;
5. laisser toutes ces préoccupations, bonnes et mauvaises, suivre leur propre nature, parce que ce qui est bon et ce qui est

²⁶ *Anicca, dukkha et anattā* : inconstance, souffrance, non-soi.

mauvais vont ensemble et sont par nature égaux. Laissez l'esprit suivre sa propre nature. Reconnaissez ce que vous savez pour ce que c'est. Ce savoir ne connaît ni la naissance ni l'extinction. C'est cela que l'on appelle la réalité de la paix²⁷. On sait donc ce qui est bon, mais ce qui est bon n'est pas un savoir, et ce que l'on sait n'est pas bon. On sait donc ce qui est mauvais, mais ce qui est mauvais n'est pas un savoir, et ce que l'on sait n'est pas mauvais.

En d'autres termes, savoir n'est attaché ni à la connaissance ni aux choses qui sont connues. C'est là la nature véritable des choses, qui est pure comme une goutte d'eau qui roule sur une feuille de lotus. C'est pour cette raison qu'on l'appelle la propriété non fabriquée²⁸, un élément vrai.

Quiconque peut voir les choses de cette manière verra des merveilles apparaître dans son cœur. Il accumulera les habiletés et les perfections dignes d'une personne qui pratique la méditation sur *samatha* et sur *vipassanā*. Il obtiendra les deux types de résultats dont j'ai parlé : mondains, qui assureront son bien-être physique et celui des autres dans le monde entier ; et transcendants, qui assureront son bien-être spirituel et qui lui procureront un bonheur, un calme, une fraîcheur et une joie sans faille. Il atteindra ainsi le *nibbāna* — la fin de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort.

Ce qui précède est une brève explication des directives que ceux qui croient dans le bouddhisme peuvent suivre. Si vous avez des questions ou si vous rencontrez des difficultés pour mettre ces conseils en pratique, et que vous souhaitez étudier directement avec la personne qui a proposé ce guide, je serai heureux de vous aider

²⁷ *Santi-dhamma*.

²⁸ *Asaṅkhata-dhātu*.

dans toute la mesure de mes capacités, afin que nous puissions tous atteindre la paix et le bien-être selon la tradition bouddhique.

Je conseille toutefois à la plupart des pratiquants de suivre la méthode 2, car elle est plus facile et plus détendue que la méthode 1, présentée ci-dessus.



Méthode 2

Il y a sept étapes fondamentales.

1. Commencez avec trois ou sept longues inspirations et expirations, en pensant *bud* avec l'inspiration et *dho* avec l'expiration (maintenez la syllabe de méditation aussi longtemps que le souffle).

2. Distinguez bien le souffle qui entre de celui qui ressort.

3. Observez le souffle lorsqu'il pénètre et ressort, en remarquant ses caractéristiques, s'il est confortable ou inconfortable, large ou étroit, s'il est obstrué ou s'il s'écoule librement, s'il est rapide ou lent, court ou long, chaud ou frais. Si la respiration n'est pas confortable, ajustez-la jusqu'à ce qu'elle le soit. Par exemple, si inspirer et expirer longuement est inconfortable, changez la manière dont vous respirez, et adoptez plutôt des inspirations et des expirations courtes.

Dès que vous trouvez que votre respiration est confortable, laissez cette sensation respiratoire confortable se répandre dans les différentes parties du corps. Par exemple, prenez le souffle, faites-le passer par la nuque et laissez-le s'écouler tout le long de la colonne vertébrale. Ensuite, si vous êtes un homme, laissez le souffle se répandre à travers votre jambe droite, laissez-le descendre jusqu'au bout de vos orteils, et sortir dans l'air.

Reprenez le souffle, faites-le passer par la nuque, laissez-le circuler dans votre colonne vertébrale, à travers votre jambe gauche, jusqu'au bout de vos orteils, et sortir dans l'air. Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir de la nuque à travers les deux épaules, les

deux coudes et vos poignets, jusqu'à la pointe de vos doigts, et sortir dans l'air. Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir du fond de la gorge à travers les poumons, le foie, l'estomac, jusqu'à la vessie et le colon. Ensuite, respirez à pleins poumons, gardez le souffle au milieu de la poitrine et laissez-le descendre jusqu'à votre intestin. Laissez tous ces souffles agréables se répandre à travers tout votre corps, et vous vous sentirez nettement mieux (si vous êtes une femme, commencez avec le côté gauche, parce que les systèmes nerveux masculins et féminins sont différents).

4. Apprenez quatre manières d'ajuster le souffle :

- a) inspiration longue et expiration longue,
- b) inspiration courte et expiration courte,
- c) inspiration courte et expiration longue,
- d) inspiration longue et expiration courte.

Respirez de la manière qui est la plus confortable pour vous. Ou, mieux encore, apprenez à respirer de façon confortable de ces quatre manières-là, parce que votre condition physique ainsi que votre manière de respirer peuvent naturellement changer à n'importe quel moment.

5. Apprenez à connaître les points de focalisation de l'esprit et choisissez celui qui vous semble le plus confortable. Ces points de focalisation de l'esprit, qui sont également les points d'appui du souffle sont :

- a) la pointe du nez,
- b) le milieu de la tête,
- c) le palais,
- d) le fond de la gorge,
- e) le plexus (la pointe du sternum),
- f) le nombril.

Si vous souffrez de maux de tête fréquents ou de problèmes nerveux, ne vous focalisez sur aucun des points situés au-dessus du fond de la gorge. Il ne faut contrôler ni l'esprit ni le souffle. Respirez librement et naturellement. Laissez l'esprit suivre confortablement le cours du souffle qui entre et qui sort, mais ne le laissez pas s'échapper en dehors du rayon du souffle.

6. Apprenez à répandre votre esprit, autrement dit à élargir votre conscience à travers le corps tout entier.

7. Apprenez à coordonner tous les types de souffle et faites que votre esprit soit aussi vaste que possible afin de prendre connaissance des différentes composantes du souffle qui circule dans votre corps. Après cela, vous découvrirez encore bien d'autres choses.

Il y a naturellement plusieurs types de souffle : celui qui circule dans les nerfs, celui qui circule autour et à proximité des nerfs, celui qui se répand partout à partir des nerfs et qui s'infiltré dans chaque pore. Il y en a qui sont bénéfiques et d'autres qui sont nuisibles.

En résumé, on peut utiliser ces différents types de souffle pour :

a) améliorer la qualité de l'énergie qui existe déjà dans chaque partie de notre corps afin qu'elle puisse lutter contre les choses qui ne vont pas bien dans le corps, telles les maladies par exemple ;

b) clarifier la connaissance qui existe déjà en chacun de nous, et que cela puisse devenir un fondement pour les habiletés qui conduisent à la libération et à la pureté du cœur.

Vous devriez toujours conserver à l'esprit ces sept étapes de la pratique de *ānāpānasati*, parce qu'elles sont absolument fondamentales pour chaque aspect de la méditation sur la

respiration. Lorsque vous les aurez maîtrisées, cela sera comme si vous aviez taillé la route principale. Quant aux petites routes — les petits détails de la méditation sur la respiration — qui sont nombreuses, elles ne sont pas vraiment importantes. Donc, vous devriez pratiquer la méditation sur la respiration en suivant ces sept étapes du mieux que vous le pouvez, et vous serez alors parfaitement en sécurité.

Une fois que vous aurez appris à améliorer et à modifier la qualité de votre souffle, ce sera comme si tous les membres de votre famille se comportaient correctement. Quant aux petits détails de la méditation sur la respiration, ils sont comme des individus qui ne font pas partie de votre maison, autrement dit ce sont des invités. Si les membres de votre maisonnée se comportent bien, vos invités devront eux aussi faire la même chose.

Les « invités » sont ici les signes et les souffles éphémères qui ont tendance à passer dans le rayon du souffle dont nous nous occupons. Ces différents signes qui apparaissent à partir du souffle peuvent notamment se manifester sous la forme d'images. Parfois, nous voyons apparaître une lumière brillante, des formes humaines ou animales, nous-mêmes ou bien d'autres personnes. Parfois, nous pouvons percevoir les signes à travers nos oreilles : entendre la voix d'autres personnes, que nous reconnaissons ou que nous ne reconnaissons pas. Dans certains cas, les signes apparaissent sous la forme d'odeurs — soit agréables, soit nauséabondes —, comme par exemple celle d'un cadavre. Lorsque nous les inhalons, certaines odeurs peuvent nous procurer une sensation de joie immense, qui se propage à travers le corps tout entier, au point que nous n'éprouvons aucune sensation de faim ou de soif. Parfois, les signes se manifestent à travers le corps et nous éprouvons des sensations

de chaleur plus ou moins forte, de brûlure, de froid ou de picotements. Il se peut aussi qu'ils se manifestent au niveau de l'esprit. Cela peut être quelque chose d'inattendu, auquel nous n'avions jamais pensé auparavant.

Toutes ces choses sont considérées comme des invités. Avant de les recevoir, nous devons mettre de l'ordre dans notre esprit et notre respiration, et les affermir. Lorsque nous recevons ces invités, nous devons d'abord parvenir à les modifier et à les placer sous notre autorité. Si nous ne pouvons pas encore les contrôler, nous devons éviter de les fréquenter, car ils peuvent nous causer des ennuis. Mais si nous savons les modifier, ces invités pourront nous être utiles plus tard.

Les modifier, c'est ce qu'on appelle développer le contre-signe²⁹. C'est le fait de pouvoir changer à volonté, par la force de l'esprit, les signes, en les rendant petits, grands, en les éloignant, en les approchant, en les faisant naître et s'éteindre, en les voyant depuis l'extérieur ou l'intérieur. Si nous arrivons à modifier habilement les signes de cette manière, nous serons capables de les utiliser pour entraîner l'esprit.

Et cette capacité donnera naissance à des facultés sensorielles accrues : par exemple, la capacité de voir des formes sans ouvrir les yeux ; la capacité d'entendre des sons à grande distance ou de sentir des odeurs lointaines ; la capacité à goûter les différents éléments qui existent dans l'air et qui peuvent être utiles au corps pour surmonter des sensations de faim et de désir ; la capacité à acclimater et adapter notre corps en fonction de ses besoins, par exemple ressentir la fraîcheur quand nous le voulons, ressentir la chaleur quand nous le voulons, ou donner de la force au corps à l'instant même où nous

²⁹ *Paṭibhāga nimitta.*

avons besoin de force. Il en va ainsi parce que tous les différents éléments présents dans le monde qui peuvent nous être physiquement utiles viendront et apparaîtront dans notre corps.

Le cœur deviendra alors quelque chose de magique et il aura le pouvoir de donner naissance à l'œil de la connaissance³⁰, notamment la capacité de se souvenir d'existences précédentes, la capacité de connaître l'origine, la cause et le processus de la naissance et de la mort des êtres vivants, et la capacité de débarrasser le cœur des fermentations des souillures. Si nous sommes intelligents, nous pourrons bien recevoir ces invités et les laisser travailler dans notre maison.

Ce sont là en résumé quelques détails de la pratique de *ānāpānasati*.

Considérez bien tout ce que je viens de dire. Ne vous réjouissez pas de ce qui apparaît. Ne soyez pas contrarié ou ne refusez pas ce qui apparaît. Il est préférable de garder votre esprit dans un état neutre. Examinez et réexaminez minutieusement tout ce qui apparaît, pour voir si c'est quelque chose digne de confiance ou non. Sinon, cela pourrait vous conduire à des conclusions erronées. Le bien et le mal, ce qui est juste et ce qui est faux, élevé et bas, tout cela dépend de la qualité de votre cœur : éveillé ou ignorant, et de votre capacité à vous débrouiller en fonction des circonstances. Si votre cœur est ignorant, même les choses de grande qualité peuvent vous paraître sans valeur et les bonnes choses mauvaises.

Une fois que vous connaîtrez les différents aspects principaux du souffle et ses aspects mineurs, vous parviendrez à connaître les Quatre Nobles Vérités. En plus de cela, vous arriverez à bien soulager les douleurs physiques dans votre corps. *Sati* est l'ingrédient

³⁰ *Nāṇa-cakkhu*.

actif dans le remède ; le souffle de l'inspiration-expiration est le solvant. Purifié par *sati*, le souffle peut nettoyer le sang dans le corps tout entier, et lorsque le sang est propre, il peut vous soulager de nombreuses maladies. Quelqu'un qui souffre de dysfonctionnements nerveux chroniques peut en être complètement guéri. Par ailleurs, vous serez capable de fortifier le corps, de sorte que vous ressentirez une plus grande sensation de bonne santé et de bien-être. Lorsque le corps se sent bien, l'esprit peut s'établir et se reposer. Et une fois que l'esprit est reposé, votre force s'accroît. Vous serez alors capable de vous débarrasser de toute sensation de douleur physique lors de la méditation assise, de sorte que vous pourrez rester assis des heures d'affilée. Lorsque le corps est libre de la douleur, l'esprit est par conséquent libre des empêchements³¹. Le corps et l'esprit acquièrent donc tous deux de la force. On appelle cet état la force de la concentration³².

Lorsque *samādhi* est puissant, le discernement peut naître, ainsi que la vision claire de *dukkha*, de sa cause, de sa cessation, et de la voie qui mène à sa cessation. Tout cela apparaîtra clairement à l'intérieur du souffle que chacun possède. Ceci peut s'expliquer de la manière suivante : le souffle qui entre et qui sort représente la vérité de *dukkha* : le souffle qui entre est la naissance de *dukkha* et le souffle qui sort, l'extinction de *dukkha*. Ne pas connaître le souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, ne pas connaître les caractéristiques du souffle, est la cause de *dukkha*.

Être conscient lorsque le souffle pénètre et lorsqu'il ressort, connaître clairement ses caractéristiques constituent *sammā diṭṭhi*,

³¹ *Nīvaraṇa*.

³² *Samādhi-bala*.

qui fait partie de la Noble Voie. C'est le fait de voir correctement l'état réel du souffle.

Savoir quelles sont les manières inconfortables de respirer, savoir ajuster sa façon de respirer afin de se sentir à l'aise dans sa respiration, ceci, c'est *sammā saṅkappa*.

Les facteurs mentaux qui permettent d'investiguer constamment tout ce qui se passe dans le souffle, ceci, c'est *sammā vācā*.

Connaître les différentes manières d'améliorer la respiration : par exemple inspirer et expirer de façon longue, inspirer et expirer de façon courte, inspirer de façon courte et expirer de façon longue, inspirer de façon longue et expirer de façon courte, jusqu'à ce que l'on trouve la façon de respirer qui convient le mieux, ceci, c'est *sammā kammanta*.

Savoir comment purifier le sang avec le souffle, savoir comment laisser ce sang purifié nourrir les cellules cardiaques, savoir comment ajuster le souffle afin qu'il soit un élément confortable, et pour le corps et pour l'esprit, à tel point qu'à chaque respiration, on se sent imprégné de bien-être tant au niveau du corps qu'à celui de l'esprit, ceci, c'est *sammā ājīva*.

S'efforcer d'ajuster son souffle jusqu'à ce qu'il soit confortable, tant pour le corps que pour l'esprit, et persévérer à faire cela tant que le but de ses efforts n'est pas atteint, ceci, c'est *sammā vāyāma*.

Être conscient à tout moment du souffle qui entre et qui sort, et connaître tout type de souffle qui circule dans le corps, notamment celui qui alimente la partie supérieure et la partie inférieure du corps, celui qui circule dans l'abdomen, dans l'intestin, dans toutes les différentes parties de la chair et dans tous les pores ; autrement dit avoir *sati sampajañña* avec chaque souffle de l'inspiration et de l'expiration, ceci, c'est *sammā sati*.

Un esprit qui se concentre uniquement sur les objets liés au souffle, qui ne laisse pas interférer d'autres objets de préoccupation, jusqu'à ce que le souffle se raffine, qu'il donne naissance à *appanā jhāna*³³ et ensuite à la connaissance résultant de la vision pénétrante ici même, ceci, c'est *sammā samādhi* :

Penser au souffle, c'est *vitakka*. Laisser le souffle amplifié se répandre, c'est *vicāra*. Lorsque tous les aspects du souffle circulent librement à travers le corps tout entier, vous vous sentez comblé, frais et dispos dans le corps et l'esprit : c'est *pīti*. Lorsque le corps n'est pas troublé et que l'esprit n'est pas perturbé, *sukha* apparaît naturellement. Et alors, il est certain que l'esprit ne cherchera pas à aller vers d'autres objets de préoccupation. Il restera avec un seul et unique objet de préoccupation ; ceci, c'est *ekaggatārammaṇa*. Ces cinq facteurs constituent la première étape de *sammā samādhi*.

Lorsque les trois composants de la Noble Voie : *sīla*, *samādhi*, *paññā* seront complètement réunis dans le cœur, vous aurez alors la vision pénétrante de tous les aspects du souffle, et vous saurez que respirer de cette manière-ci donne naissance à des états mentaux habiles ; que respirer de cette manière-là donne naissance à des états mentaux malhabiles. Et vous ne serez plus attaché ni aux *kāya saṅkhāra*, c'est-à-dire l'inspiration et l'expiration, ni aux *vacī saṅkhāra*, les facteurs de la parole, ni aux *citta saṅkhāra*, ceux de l'esprit, que cela soit en bien ou en mal, mais vous serez dans un état de lâcher prise, en accord avec la nature inhérente des choses.

Ceci est la Vérité de la cessation de *dukkha*.

Une autre manière encore plus brève de parler des Quatre Nobles Vérités est la suivante :

- le souffle qui entre et le souffle qui sort sont la Vérité

³³ *Appanā jhāna* : absorption fixe.

de *dukkha* ;

- ne pas les connaître est la Vérité de la cause de *dukkha*³⁴ ou l'illusion issue de l'ignorance³⁵ ;

- connaître parfaitement tous les aspects du souffle de façon si claire que vous pouvez les relâcher sans aucun sens d'attachement, c'est la Vérité de la cessation de *dukkha* ;

- avoir constamment *sati sampajañña* dans tous les aspects du souffle, c'est la Vérité de la Voie³⁶.

Lorsque vous pouvez pratiquer ainsi, vous pouvez dire que vous suivez correctement la voie de *ānāpānasati*. Vous êtes une personne qui possède la connaissance, vous êtes capable de voir clairement les Quatre Nobles Vérités. Vous pouvez réaliser la Libération. La Libération est l'esprit qui ne s'agrippe ni aux causes non vertueuses ni aux effets non vertueux — c'est-à-dire ni à *dukkha* ni à sa cause ; ni aux causes vertueuses ni aux effets vertueux – c'est-à-dire ni à la cessation de *dukkha* ni à la Voie qui mène à sa cessation. C'est l'esprit qui n'est pas attaché aux choses qui mènent à la connaissance, qui n'est pas attaché à la connaissance, qui n'est pas attaché au fait de connaître. Toute personne capable de voir distinctement les choses ainsi selon leur état est une personne qui sait comment réaliser la Libération.

Autrement dit, elle connaît le début, la fin des choses, et ce qui se trouve entre les deux pour ce qu'ils sont. C'est ce qu'on appelle *sabbe dhammā anattā*. Tous les phénomènes sont non-soi.

³⁴ *Samudaya sacca.*

³⁵ *Avijjā moha.*

³⁶ *Magga sacca.*

Être attaché aux choses qui mènent à la connaissance : les éléments³⁷, les agrégats³⁸, les bases des sens et leurs objets³⁹, cela s'appelle l'agrippement à la sensualité⁴⁰. Être attaché à sa connaissance, cela s'appelle l'agrippement aux vues⁴¹. Ne pas connaître le fait de connaître, qui est *buddha*, cela s'appelle l'agrippement aux règles et aux rites⁴². Et lorsqu'il en est ainsi, nous restons évidemment égarés parmi les facteurs qui fabriquent le corps, la parole et l'esprit. Tout ceci vient de l'ignorance.

Le Bouddha avait une maîtrise parfaite de la cause et de l'effet. Il n'avait aucun attachement, ni aux causes non vertueuses, ni aux effets non vertueux ; ni aux causes vertueuses, ni aux effets vertueux. Il était au-dessus de la cause et au-delà de l'effet. Comme tous les êtres, il connaissait la souffrance et le bonheur, mais il n'était attaché ni à l'un ni à l'autre.

Il connaissait parfaitement le bien et le mal, le soi et le non-soi, mais il n'était attaché à aucune de ces choses. Il possédait les éléments constituant la cause de *dukkha*, mais il n'y était pas attaché. La Voie — le discernement — était également à sa disposition : lorsqu'il enseignait, il savait comment agir avec discernement selon les circonstances. Il était notamment capable de montrer son intelligence ou de faire semblant d'être idiot. Quant à la cessation de *dukkha*, il en disposait également, mais il ne s'y attachait pas, et c'est

³⁷ *Dhātu.*

³⁸ *Khandha.*

³⁹ *Āyatana.*

⁴⁰ *Kāmupādāna.*

⁴¹ *Diṭṭhupādāna.*

⁴² *Sīlabbatupādāna.*

la raison pour laquelle il peut être considéré comme un être vivant véritablement parfait.

Avant que le Bouddha ne soit capable de lâcher prise de tout de cette manière-là, il a dû d’abord persévérer dans sa pratique afin de tout posséder pleinement. C’est seulement ensuite qu’il a pu en lâcher prise. Il a lâché prise de tout en possédant ce tout en abondance, et non pas comme les personnes ordinaires qui se sentent obligées de lâcher prise à cause de la pauvreté. Même s’il avait abandonné ces choses, elles restaient cependant à sa disposition. Il n’a jamais nié le fait qu’il avait pratiqué pour développer la vertu, la concentration et le discernement, jusqu’au jour où il a atteint l’Éveil. Et même après, il a continué à utiliser la vertu, la concentration et le discernement, tous ensemble, jusqu’au jour où il est entré dans l’état de la Libération totale⁴³. Même au moment de s’éteindre, il continuait à pratiquer la concentration — en d’autres termes, sa Libération totale s’est produite alors qu’il se trouvait entre les *jhāna* de la forme et du sans forme.

Donc, nous ne devrions pas négliger la vertu, la concentration et le discernement. Certaines personnes ne veulent pas observer les préceptes parce qu’elles ont peur de s’y attacher. Certaines personnes ne veulent pas pratiquer la concentration parce qu’elles ont peur de devenir idiots ou folles. En fait, nous sommes naturellement déjà idiots et fous. C’est plutôt la pratique de la concentration qui mettra fin à notre idiotie et qui nous guérira de notre folie. Étudier correctement nous permettra de donner naissance au discernement pur, qui est comme un joyau taillé qui brille par lui-même. C’est ça que l’on peut considérer comme le

⁴³ *Parinibbāna*.

discernement véritable. Il apparaît à l'intérieur de chacun d'entre nous, et on l'appelle *paccattam*⁴⁴ : nous pouvons le découvrir, et le connaître, seulement par nous-mêmes.

Mais la plupart d'entre nous se trompent : ils comprennent mal la nature du discernement. Ils prennent la connaissance liée à des concepts pour le discernement véritable et ils la posent par-dessus le vrai de vrai. C'est la même chose que quelqu'un qui barbouille un morceau de verre avec du mercure : comme il peut voir son reflet et celui des autres à l'aide du mercure sans se servir d'un vrai miroir, il se trouve très malin. Voir les choses de cette manière, c'est agir comme un singe qui se regarde dans un miroir : le singe se dédouble et il va continuer ainsi à jouer avec son reflet. Dès que le mercure se sera évaporé, le singe sera déconfit, ne sachant pas d'où provenait son reflet.

Ainsi en est-il lorsque quelqu'un obtient le discernement non véritable. Il pense ou plutôt il présume qu'il a obtenu le discernement, en se basant sur ce dont il se souvient ou sur ses préoccupations. Il en déduit donc qu'il sait, qu'il voit, sans être conscient de ce qu'il en est. Si tel est le cas, il aura de la peine face à des événements fâcheux qui pourront survenir subitement plus tard.

Selon le bouddhisme, la partie essentielle et naturelle du discernement provient uniquement de l'entraînement de l'esprit. Il est comme l'éclat d'un diamant qui produit sa propre lumière et qui rayonne. Sa luminosité peut être perçue partout, aussi bien dans des endroits obscurs qu'éclairés, alors que le miroir peut être utilisé seulement dans des endroits éclairés. S'il est placé dans un endroit obscur, on ne peut pas se regarder avec. Tandis qu'un joyau taillé peut rayonner partout. C'est pour cette raison que le Bouddha a dit

⁴⁴ *Paccattam* : individuellement, séparément, par soi-même.

qu'il n'existe aucun endroit caché ou secret dans le monde où le discernement ne puisse pénétrer. C'est ce qu'on appelle le joyau du discernement⁴⁵. Ce joyau du discernement nous permettra de détruire l'ignorance, le désir ardent et l'agrippement ; et d'atteindre le *Dhamma* suprême, le *nibbāna* — qui est libre de la douleur, de la mort, de l'annihilation et de l'extinction — l'état naturel de ce *Dhamma* qui est appelé le Sans-mort⁴⁶.

De façon générale, nous voulons seulement le discernement et la Libération. Nous voulons à tout prix aller tout droit aux trois caractéristiques : *anicca*, *dukkha* et *anattā* — et lorsque nous procédons ainsi, nous n'arrivons à rien.

Avant d'enseigner que les choses sont inconstantes, le Bouddha avait travaillé dessus afin de les connaître, jusqu'à ce qu'elles révèlent leur constance. Avant d'enseigner que les choses sont *dukkha*, il avait transformé *dukkha* en plaisir et en aise. Et avant d'enseigner que les choses sont *anattā*, il avait transformé ce qui est *anattā* en un soi, et il a ainsi été capable de voir ce qui est constant et vrai, qui se trouve caché dans ce qui est *anicca*, *dukkha* et *anattā*. Ensuite, il a rassemblé toutes ces qualités essentielles en une seule. Il a rassemblé tout ce qui est *anicca*, *dukkha* et *anattā* en une seule et même chose : les facteurs⁴⁷ composants du monde — une catégorie égale partout dans le monde. En ce qui concerne ce qui est constant, agréable et soi, cela constituait une autre catégorie : les facteurs composants du *Dhamma*.

Le Bouddha a pu lâcher prise de ces deux entités. Il ne s'est plus attaché à rien : que ce soit constant ou inconstant, souffrance ou

⁴⁵ *Paññā ratanaṃ.*

⁴⁶ *Amata Dhamma.*

⁴⁷ *Saṅkhāra.*

plaisir, soi ou non-soi. C'est ce qu'on appelle la délivrance, la pureté et l'extinction⁴⁸. Il n'avait besoin de s'attacher ni aux facteurs composants du *Dhamma* ni aux facteurs composants du monde.

Telle était la nature de la pratique du Seigneur Bouddha. Mais en ce qui concerne notre propre pratique, la plupart d'entre nous agissent comme s'ils connaissaient déjà tout avant d'avoir vu le monde et avaient réussi avant même de commencer. En d'autres termes, nous voulons simplement lâcher prise et atteindre la Libération. Mais si nous n'avons pas effectué parfaitement le travail de base, notre lâcher prise sera inévitablement n'importe quoi : notre paix sera inévitablement fragmentaire, notre libération inévitablement erronée. Vouloir lâcher prise sans avoir une base parfaite aboutira à la confusion. Vouloir atteindre la Libération sans aucune base aboutira à l'erreur.

Quant à ceux qui ont la volonté d'être des gens vertueux, ils ne doivent pas seulement le vouloir, mais aussi se demander s'ils possèdent déjà toutes les qualités pour l'être. De la même manière, s'agissant du lâcher prise et de la Libération, si nous ne voulons pas d'abord établir des fondations correctes, comment pourrions-nous atteindre notre but ?

Le Bouddha a par ailleurs enseigné que *sīla* peut vaincre les souillures habituelles, les défauts grossiers dans nos paroles et nos actes ; que *samādhī* peut vaincre les souillures intermédiaires comme les plaisirs sensuels, la malveillance, la torpeur, l'agitation et l'incertitude ; et que *paññā* peut vaincre les souillures subtiles comme l'ignorance, le désir ardent, l'agrippement, etc.

Cependant, certaines personnes, en dépit de la grande habileté et de la grande clarté de leurs analyses sur les points subtils du

⁴⁸ *Vimutti, visuddhi, nibbāna.*

Dhamma, semblent incapables de se débarrasser des souillures mêmes grossières, qui sont les adversaires de la vertu. Rien que cela, elles ne peuvent pas le faire. Il est probable qu'il manque quelque chose à leur vertu, à leur concentration et à leur discernement. Leur vertu est probablement superficielle. Il est probable que leur concentration n'est pas pure. Il est probable que ces personnes ne possèdent qu'un discernement de façade, qui est comme un miroir recouvert de mercure — et c'est la raison pour laquelle elles ne peuvent pas atteindre le but. Ces personnes sont habiles pour ce qui est des mots et des théories, mais elles ne possèdent pas la concentration de l'esprit. Elles « couvent un œuf en dehors du nid » — c'est-à-dire qu'elles recherchent ce qui est bon seulement à l'extérieur, sans entraîner leur esprit à être concentré. Elles « bâtissent sur du sable » — c'est-à-dire qu'elles cherchent à s'appuyer sur quelque chose qui ne leur est pas utile, mais qui, au contraire, peut les mettre en danger. De telles personnes n'ont pas encore trouvé de refuge dans quelque chose d'essentiel pour leur vie.

Donc, nous devrions établir les fondations et mettre de l'ordre dans les causes, parce que toutes les réalisations auxquelles nous aspirons proviennent des causes.

Attanā codayattānaṃ paṭimaṃse tamattanā.

Souviens-toi de ce que tu dois faire.

Entraîne ton cœur par toi-même.

Dépêche-toi d'investiguer (par la pratique de *ānāpānasati*).



Jhāna

Maintenant, je vais résumer les méthodes de méditation sur la respiration qui permettent d'aboutir aux *jhāna*. *Jhāna* signifie être absorbé ou focalisé sur un objet ou une préoccupation unique, comme lorsque nous nous occupons de notre souffle.

1. Le premier *jhāna* comprend cinq facteurs.

a) *Vitakka* : pensez au souffle qui entre et qui sort, jusqu'à ce que vous puissiez le conserver à l'esprit sans être distrait.

b) *Ekaggatā* : maintenez l'esprit dans le souffle de la respiration. Ne le laissez pas vagabonder à la poursuite d'autres préoccupations. Maintenez votre esprit uniquement dans ce souffle jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec lui (l'esprit devient un, au repos avec le souffle).

c) *Vicāra* : sachez (comment) amplifier ce souffle qui est devenu confortable, de sorte qu'il puisse se relier aux autres sensations respiratoires qui circulent dans le corps, à travers le corps tout entier.

Une fois que le corps aura bénéficié des bienfaits du souffle, les sensations de douleur corporelle se calmeront. Le corps sera alors rempli avec une bonne énergie respiratoire (l'esprit est exclusivement concentré sur les questions liées au souffle).

Sans ces trois qualités réunies dans un seul courant de souffle, le premier *jhāna* ne peut apparaître. Et c'est ce courant qui peut vous emmener jusqu'au quatrième *jhāna*.

Vitakka, *ekaggatā* et *vicāra* fonctionnent comme les causes. Lorsque les causes seront complètement parfaites, les conséquences apparaîtront naturellement. Ce sont :

d) *pīti*, la sensation d’être comblé de joie, tant au niveau du corps que de l’esprit, sans que des facteurs extérieurs interviennent ;

e) *sukha*, le bien-être physique que l’on ressent parce que le corps est calme et non perturbé⁴⁹ ; le bien-être mental que l’on ressent parce que l’esprit est serein et joyeux de par lui-même sans perdre sa concentration⁵⁰.

Pīti et *sukha* sont tous deux des résultats. Le premier *jhāna* est donc composé d’une part de causes et d’autre part de résultats. Lorsque *pīti* et *sukha* ont plus de force, le souffle devient plus raffiné. Plus vous restez concentré et absorbé, plus les résultats deviennent puissants à long terme. Grâce à cela, vous pouvez dès lors laisser de côté *vitakka* et *vicāra* qui constituent l’étape préliminaire de votre pratique. Vous pouvez à partir de là vous appuyer uniquement sur un seul facteur, *ekaggatārammaṇa*, afin de pénétrer dans le deuxième *jhāna* (*magga citta*, *phala citta*)⁵¹.

2. Le deuxième *jhāna* comprend trois facteurs : *pīti*, *sukha* et *ekaggatā* (*magga citta*). Cela fait référence à l’état d’esprit qui a goûté les fruits du premier *jhāna*.

Une fois que l’esprit sera entré dans le deuxième *jhāna*, la force de *pīti* sera encore plus puissante. Il en va de même pour *sukha*, parce que tous deux s’appuient sur une cause unique, l’unification de l’esprit, qui prend soin du travail à partir de ce moment-là, en se concentrant sur le souffle de la respiration de sorte qu’il devient de

⁴⁹ *Kāya-passaddhi*.

⁵⁰ *Citta-passaddhi*.

⁵¹ *Magga citta*, *phala citta* : état d’esprit qui constitue la voie menant aux qualités transcendantes qui culminent avec la Libération, état mental qui suit immédiatement *magga citta* et qui fait l’expérience de son fruit.

plus en plus raffiné. L'esprit ainsi que le corps sont sereins et se sentent comblés de joie.

L'esprit est encore plus stable et plus résolu qu'avant. Lorsque vous continuez à vous concentrer, *pīti* et *sukha* deviennent plus puissants et se manifestent en se dilatant et en se contractant. À ce stade, vous continuez à vous concentrer sur un seul et unique objet, en déplaçant l'esprit plus profondément, à un niveau plus subtil, jusqu'à ce que vous puissiez échapper à l'agitation de *pīti* et *sukha*. Vous pénétrez alors dans le troisième *jhāna*.

3. Le troisième *jhāna* comprend deux facteurs : *sukha* et *ekaggatā*.

Le corps est calme, serein, libre de tout mouvement. C'est un corps solitaire qu'aucune sensation de douleur ne parvient à déranger. L'esprit est également silencieux, il est solitaire. Le souffle est raffiné, il se diffuse et s'écoule librement. Un rayon de lumière blanc, comme de la ouate, s'infiltré dans le corps tout entier et le soulage, ainsi que l'esprit, de toutes les sensations d'inconfort. À partir de ce moment, veillez uniquement au souffle raffiné et vaste.

L'esprit est libre, sans aucune interférence de pensées concernant le passé ou le futur. L'esprit émerge et se détache de tout. Les quatre propriétés — terre, eau, feu et vent — sont en harmonie dans le corps tout entier. Vous pourriez presque dire que le corps tout entier est pur, parce que la respiration a la force de contrôler et de prendre soin des autres propriétés en les maintenant harmonieuses et coordonnées. *Sati* contrôle *ekaggatā*, qui est la cause. Le corps est rempli du souffle, il est rempli de *sati*.

Focalisez votre esprit sur cela. L'esprit devient radieux, le corps léger. Le cœur est rempli de force. Les sensations de bonheur se calment. Le corps n'est pas troublé, votre conscience n'est pas du

tout perturbée, et vous pouvez ainsi lâcher prise de votre sens du bonheur. Les manifestations de bonheur se calment parce que les quatre propriétés sont équilibrées et libres d'agitation. *Ekaggatā*, la cause, a alors la force de se concentrer plus fortement, vous emmenant jusqu'au quatrième *jhāna*.

4. Le quatrième *jhāna* comprend deux facteurs : *upekkhā* et *ekaggatā*, (*sati*). Au niveau du quatrième *jhāna*, *upekkhā* et *ekaggatā* sont fermement établis.

La propriété respiratoire est absolument calme, libre de toute perturbation. L'esprit est calme et constant, libre de toute préoccupation à propos du passé et du futur. La respiration, qui appartient au présent, est également calme, comme la mer ou l'air libre de toute perturbation. Les formes et les sons peuvent être perçus à grande distance, grâce à la respiration qui est complètement stable, et qui fonctionne comme un écran de cinéma qui fournit un reflet clair de tout ce qui peut être projeté dessus. La connaissance apparaît dans l'esprit ; vous le savez mais vous ne le montrez pas, vous restez serein ; il en est de même pour l'esprit et la respiration. Tout est serein en ce qui concerne les trois temps (le passé, le présent et le futur). C'est ce qu'on appelle *ekaggatārammaṇa*. L'esprit se focalise sur la sérénité du souffle. Toutes les parties de la respiration dans le corps se relie, de sorte que la respiration peut se faire à travers chaque pore, et non pas uniquement par le nez, car le souffle de la respiration et les autres aspects de la respiration dans le corps ne font qu'un. Ils sont tous au même niveau. Il ne manque rien. Les quatre propriétés possèdent les mêmes caractéristiques. L'esprit est complètement serein.

La concentration est forte ; la lumière est brillante. On appelle ceci *mahāsatipaṭṭhāna*. L'esprit est alors radieux, tout comme la

lumière d'une flamme ou du soleil qui, libre de toute obstruction, illumine la terre de ses rayons.

Cet esprit rayonne dans toutes les directions. Le souffle et l'esprit sont également rayonnants, grâce à la grande concentration de celui-ci. La concentration est forte ; la lumière est brillante ; l'esprit est puissant. Sont réunies en une seule unité les contemplations sur le corps, sur les sensations, sur l'esprit et sur les *dhamma*. Le sens que : « Ceci est le corps... Ceci est une sensation... Ceci est l'esprit... Ceci est une qualité mentale... » n'existe pas. Le sens qu'ils sont quatre disparaît — d'où le mot *mahāsatiṭṭhāna* — car ils sont réunis en un. L'esprit est fermement résolu et fortement centré.

Sati et *sampajañña* convergent pour devenir un, pour former un élément unique, un *dhamma* unique : c'est ce que l'on appelle la voie unique⁵² — quatre en un —, qui donne naissance à une grande énergie et à une sensation d'être pleinement éveillé⁵³, au feu intérieur purificateur⁵⁴ qui peut complètement disperser toute obscurité. Lorsque vous vous concentrez plus fortement sur l'esprit lumineux, vous acquérez un pouvoir provenant du lâcher prise de tous les objets de pensée. L'esprit dispose alors de la force nécessaire pour rester totalement indépendant, comme une personne qui a atteint le sommet d'une montagne, et qui peut donc voir loin dans toutes les directions.

Le souffle, la demeure de l'esprit, qui soutient la prééminence et la liberté de l'esprit, se trouve dans un état supra-normal. L'esprit est

⁵² *Ekāyana-magga*.

⁵³ *Jāgāriyanuyoga*.

⁵⁴ *Tapa*.

donc capable de voir clairement où se nichent les éléments⁵⁵, les agrégats⁵⁶, et les médias sensoriels⁵⁷ qui constituent les fabrications⁵⁸. Tout comme une personne qui a emporté un appareil photo dans l'espace pour photographier le globe terrestre peut prendre des images d'une grande partie de celui-ci, une personne qui a atteint cet état supra-normal d'esprit⁵⁹ peut voir clairement le monde et le *Dhamma* tels qu'ils sont. Par ailleurs, naît dans l'esprit un autre type de connaissance qu'on appelle *vipassanā* ou l'habileté de la libération⁶⁰. Les quatre propriétés acquièrent une qualité miraculeuse et l'esprit devient puissant⁶¹.

Lorsque vous souhaitez savoir quelque chose soit au sujet du monde, soit au sujet du *Dhamma*, concentrez fortement et vigoureusement l'esprit sur le souffle de la respiration. Lorsque la force concentrée de l'esprit se focalisera sur l'élément pur et l'atteindra, la connaissance intuitive surgira dans cet élément, tout comme l'aiguille d'un tourne-disque qui, lorsqu'elle touche un disque, produit des sons dans l'instant même. Une fois que *sati* est concentré sur un objet de pensée pur, alors, si vous désirez obtenir des images, des images apparaîtront ; si ce sont des sons que vous désirez obtenir, des sons apparaîtront, qu'ils soient proches ou lointains. Vous aurez le pouvoir de connaître tout ce qui concerne les affaires mondaines ou le *Dhamma*, que cela concerne vous-même ou les autres. Tout sera comme vous le désirez. Focalisez votre

⁵⁵ *Dhātu.*

⁵⁶ *Khandha.*

⁵⁷ *Āyatana.*

⁵⁸ *Sāṅkhāra dhamma.*

⁵⁹ *Lokavidū.*

⁶⁰ *Vimutti.*

⁶¹ *Kāya siddhi.*

attention sur ce que vous voulez savoir, et cela apparaîtra. On appelle ceci *ñāṇa* — la sensibilité intuitive, capable de connaître le passé, le présent et le futur. C'est une forme de connaissance importante que l'on ne peut connaître que par soi-même⁶².

Les éléments sont comme des ondes radiophoniques qui traversent l'air. Lorsque l'esprit et *sati* sont forts et hautement habiles, ils peuvent se servir de ces éléments pour entrer en contact avec le monde tout entier. C'est un moyen qui permet d'acquérir la connaissance par soi-même.

La maîtrise parfaite du quatrième *jhāna* donnera naissance à huit autres capacités :

1. la vision pénétrante intuitive et claire des phénomènes mentaux et physiques lorsqu'ils apparaissent, demeurent et se dissolvent. Il s'agit d'un type particulier de vision pénétrante, qui provient uniquement de l'entraînement de l'esprit. Elle peut se produire de deux manières : a) on sait sans avoir jamais réfléchi au sujet concerné ; et b) on sait après avoir réfléchi au sujet concerné, mais sans y avoir consacré beaucoup de temps, comme c'est le cas avec la connaissance ordinaire. On sait à l'instant même où on y pense, comme un morceau d'ouate imbibé d'essence qui s'enflamme immédiatement dès qu'on y met le feu. L'intuition et la vision pénétrante sont aussi rapides que ça ; ainsi différent-elles du discernement ordinaire ;

2. les pouvoirs psychiques, la capacité à obtenir ce que l'on souhaite⁶³ ;

3. la capacité à manifester des pouvoirs surnaturels en public dans certaines circonstances, par exemple, transformer des corps,

⁶² *Paccattam.*

⁶³ *Manomayiddhi.*

des lieux⁶⁴ ;

4. la capacité à entendre des sons éloignés⁶⁵ ;

5. la capacité à connaître le niveau de l'esprit — bon ou mauvais, grossier ou raffiné — d'autres personnes⁶⁶ ;

6. la capacité à se souvenir de vies antérieures (grâce à cette capacité, vous n'aurez plus à vous préoccuper des questions de la renaissance ou de l'annihilation après la mort)⁶⁷ ;

7. la capacité à voir des images grossières et subtiles, à la fois proches et éloignées⁶⁸ ;

8. la capacité à réduire les effluents et les souillures dans le cœur, et enfin à les éliminer⁶⁹.

Ces huit capacités proviennent toutes et uniquement de la concentration de l'esprit, et c'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce guide condensé du développement des *jhāna* grâce à la concentration, qui repose sur la pratique de *ānāpānasati*. Si vous aspirez au bien tel que je l'ai décrit, mettez-vous à pratiquer et à entraîner votre cœur et votre esprit.



⁶⁴ *Iddhividhi*.

⁶⁵ *Dibbasota*.

⁶⁶ *Cetopariya-ñāṇa*.

⁶⁷ *Pubbenivāsānussati-ñāṇa*.

⁶⁸ *Dibbacakkhu*.

⁶⁹ *Āsavakkhaya-ñāṇa*.

Annexe

Dans certaines versions de la méthode 2 de la pratique de *ānāpānasati*, la troisième étape est décrite comme suit.

Il faut savoir observer les caractéristiques du souffle qui pénètre et qui ressort : confortable ou inconfortable, large ou étroit, obstrué ou s'écoulant librement, lent ou rapide, court ou long, chaud ou frais. Si la respiration n'est pas confortable, ajustez-la jusqu'à ce qu'elle le soit. Par exemple, si inspirer et expirer longuement est inconfortable, essayez d'inspirer et d'expirer de façon courte. Dès que vous trouvez que votre respiration est confortable, laissez cette sensation de respiration confortable se répandre dans les différentes parties de votre corps.

À chaque inspiration et expiration, pensez aux organes importants de votre corps. Par exemple, imaginez que le souffle passe par le sommet des poumons et qu'il descend jusqu'au côté droit du bas-ventre.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez au sommet du foie et à celui du cœur, qui se situe sur le côté gauche, jusqu'à l'abdomen.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez que le souffle passe, à partir du fond de la gorge, tout le long de l'intérieur de la colonne vertébrale.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez que le souffle passe, à partir du fond de la gorge, à travers la cage

thoracique, jusqu'au sternum, jusqu'au nombril, et qu'ensuite il se dissipe dans l'air.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, aspirez le souffle dans le palais jusqu'au fond de la gorge, faites-le descendre jusqu'au rectum, en passant par le milieu de la poitrine, avant qu'il se dissipe dans l'air.

Une fois que vous avez terminé ces cinq cycles à l'intérieur du corps, laissez le souffle s'écouler à l'extérieur du corps.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la nuque en aspirant le souffle, et laissez-le s'écouler tout le long de l'extérieur de la colonne vertébrale.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la hanche droite, et à laisser le souffle courir tout le long de la jambe droite jusqu'à la pointe de vos orteils.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la hanche gauche et à laisser le souffle courir tout le long de la jambe gauche jusqu'à la pointe de vos orteils.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la nuque ; laissez le souffle courir le long de votre épaule droite, le long de votre main droite, jusqu'à la pointe de vos doigts.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, pensez à la nuque ; laissez le souffle courir le long de votre épaule gauche, le long de votre main gauche, jusqu'à la pointe de vos doigts.

Lors d'un autre cycle d'inspiration-expiration, aspirez le souffle de sorte qu'il pénètre dans la zone intérieure de votre crâne, en pensant à vos oreilles, vos yeux, votre nez, votre bouche.

(Les hommes devraient penser d'abord au côté droit pour chacune des parties du corps : l'œil droit, l'oreille droite, la narine

droite, le bras droit, la jambe droite, etc. ; les femmes : l'œil gauche, l'oreille gauche, la narine gauche, le bras gauche, la jambe gauche, etc.)

Une fois que vous avez terminé, prenez bien soin de votre souffle. Faites en sorte qu'il soit raffiné, léger et qu'il s'écoule librement. Conservez l'esprit stable dans ce souffle-là. Faites en sorte que *sati* et *sampajañña* soient constamment présents. Laissez le souffle imprégner le corps tout entier. Faites en sorte que l'esprit soit équanime.



Leçons en *samādhi*

Nettoyer le terrain intérieur

30 juillet 1956

Lorsque vous êtes assis, et si vous n'êtes pas encore capable d'observer le souffle, dites-vous avec détermination : « Je vais inspirer ; je vais expirer, » c'est-à-dire que vous êtes la personne qui « fait » la respiration. Vous ne laissez pas la respiration s'effectuer seule, naturellement. Conservez ceci à l'esprit à chaque fois que vous respirez, et vous serez capable de saisir la respiration.

Maintenir votre esprit alerte pour qu'il soit conscient de son état ne veut pas dire le mettre sous contrôle en l'hypnotisant ou en retenant le souffle jusqu'à ce que l'esprit se sente étouffé, confiné. Ne faites rien de tout cela. Par contre, vous devez laisser l'esprit dans son état naturel, pour qu'il soit libre selon son état. Cependant, surveillez-le pour qu'il reste séparé de ses pensées⁷⁰. Si vous essayez d'hypnotiser l'esprit, de retenir le souffle, votre corps sera comme étouffé et vous ne serez pas à l'aise dans votre travail. Vous ressentirez des douleurs corporelles par-ci par-là, et il est possible que vos membres s'engourdissent. Donc, vous laissez simplement l'esprit dans son état naturel, mais vous devez le surveiller pour qu'il ne s'éparpille pas ou qu'il ne s'éclipse pas à la poursuite de pensées externes.

Empêcher l'esprit de s'éclipser à la poursuite de concepts, ou empêcher des concepts de s'introduire dans l'esprit, c'est comme si nous fermions les portes et les fenêtres de notre maison pour

⁷⁰ *Ārammaṇa.*

empêcher les chiens, les chats ou les voleurs d'y entrer. Cela signifie que nous condamnons les six portes sensorielles afin d'empêcher les perceptions et les concepts de se manifester par le biais :

1. des yeux (toutes les formes qui peuvent être perçues) ;
2. des oreilles (tous les sons qui peuvent être entendus) ;
3. du nez (toutes les odeurs qui peuvent être senties) ;
4. de la langue (tous les goûts) ;
5. de l'esprit (toutes les préoccupations) ;
6. du corps (toutes les sensations tactiles).

Parmi toutes les perceptions et les concepts⁷¹ perçus par le biais de ces six portes, il y en a qui sont bons et d'autres qui sont mauvais ; il y en a qui sont anciens et d'autres qui sont tout nouveaux. Nous devons tous les éliminer.

Ils sont comme les ambassadeurs ou les messagers du mal, car ils nous apportent souffrance et ennui. Si nous continuons à les fréquenter, c'est comme si nous étions complices du cambrioleur de notre propre maison, et nous perdrons alors tous nos biens. Il ne nous restera plus rien.

L'élimination des concepts ne signifie pas que nous ne devons pas du tout penser. Cela signifie simplement que nous devons essayer de faire bon usage de notre pensée ; nous devons notamment penser à réfléchir sur un thème de méditation. Si nous mettons notre esprit au travail de cette manière, nous n'aurons pas à souffrir, nous ne ferons aucun mal, ni à nous-mêmes, ni à notre esprit.

Habituellement, notre esprit travaille tout le temps, mais le travail dans lequel il s'implique n'a la plupart du temps aucun sens. Il s'agit

⁷¹ *Saññā*.

de tracas ou d'histoires stupides, d'histoires sans importance. Donc, nous devons fournir à notre esprit un travail qui a vraiment de la valeur — quelque chose de bien et qui ne lui fera pas de mal. Ce travail est la pratique de *ānāpānasati*. Nous prenons la résolution de contrôler notre propre esprit ou notre souffle. Nous prenons la résolution de faire uniquement ceci et laissons de côté tout autre travail. Ceci est le but de la pratique de la concentration.

Les empêchements divers⁷² proviennent de nos concepts, dont certains portent sur le passé, d'autres sur le futur. Ils sont comme de mauvaises herbes qui poussent soit dans les champs, soit sur notre terrain. Elles ne font que sucer les éléments nutritifs du sol, ce qui fait que les autres végétaux n'en ont pas assez pour se nourrir, et elles transforment l'endroit en un véritable fouillis. Elles n'ont absolument aucune utilité, sauf comme aliment de base pour les animaux, comme par exemple les vaches, les buffles, les éléphants ou les chevaux. Si vous laissez les mauvaises herbes envahir votre champ de cette manière, les récoltes provenant de ce champ ne vous procureront aucune satisfaction. De la même manière, si vous ne débarrassez pas votre esprit des préoccupations, des concepts, vous ne pourrez pas rendre votre cœur radieux et pur. Les concepts sont la nourriture des personnes ignorantes qui pensent que c'est un aliment délicieux, tandis que les sages refusent d'en consommer.

Les cinq empêchements, que l'on peut comparer à de mauvaises herbes, possèdent des caractéristiques différentes. Ce sont :

- L'attachement au désir et au plaisir⁷³,

⁷² *Nīvaraṇa*.

⁷³ *Kāmachanda*.

- la malveillance, qui inclut la colère, la haine⁷⁴,
- la torpeur et la léthargie⁷⁵,
- l'anxiété, l'agitation et l'énervement⁷⁶,
- l'incertitude et le doute de l'esprit au sujet des préceptes et de la pratique⁷⁷.

Parmi tous ces empêchements, l'anxiété, l'agitation et l'énervement sont probablement les plantes les plus venimeuses du lot, parce qu'ils nous rendent agacés, distraits, agités et anxieux en même temps. Ce sont des plantes épineuses qui coupent aussi. Si quelqu'un les touche, elles le piqueront et lui donneront des brûlures sur tout le corps à cause de leur venin. Donc, si nous les trouvons, détruisons-les. Ne les laissons jamais pousser dans notre champ.

Ānāpānasati bhāvanā est la meilleure méthode que le Bouddha nous a donnée, pour que nous nous en servions comme cadre de référence de notre pratique pour chasser et détruire ces divers empêchements. Nous devons focaliser notre esprit sur le souffle de la respiration.

Nous utilisons *vitakka* pour nous concentrer sur le souffle ; et *vicāra* pour l'ajuster. *Vitakka* et *vicāra* ensemble, c'est investiguer le souffle qui circule parmi les éléments qui composent le corps, ou contempler le corps en tant que tel. *Vitakka* peut être comparé à une charrue, *vicāra* à une herse. Si nous labourons et hersons constamment notre champ, les mauvaises herbes n'auront pas la possibilité d'y pousser, et il est absolument certain que les graines

⁷⁴ *Byāpāda.*

⁷⁵ *Thīnamiddha.*

⁷⁶ *Uddhacca kukkucca.*

⁷⁷ *Vicikicchā.*

que nous avons semées pousseront bien et nous donneront des récoltes abondantes.

Le champ est comme notre corps. Lorsqu'aucune des quatre propriétés n'est perturbée, qu'elles sont toutes en parfait état et équilibrées, il n'y en a pas une qui fonctionne mieux ou moins bien que les autres. Le corps est alors en bonne santé, libre de toute maladie. L'esprit est également détendu, libre des empêchements.

Lorsque nous aurons complètement nettoyé et nivelé notre champ, les fruits les plus bénéfiques, qui sont les qualités du Bouddha, du *Dhamma* et du *Saṅgha*, prospéreront dans notre esprit. Dès que nous conduirons l'esprit au contact du souffle, nous ressentirons *pīti*; nous serons comblés de joie. Et alors se développeront graduellement les quatre bases du succès⁷⁸ :

- le désir de pratiquer⁷⁹,
- la persévérance dans la pratique⁸⁰,
- l'intérêt constant dans la pratique⁸¹,
- la révision constante de la pratique et la réflexion sur celle-ci⁸².

Les quatre bases du succès sont comme les quatre pieds d'une armoire ou d'une table qui la maintiennent stable et droite. C'est une sorte de pouvoir qui nous renforce et qui nous soutient pour que nous puissions progresser vers des niveaux plus élevés.

Pour faire une autre comparaison, on peut dire que ces quatre qualités sont comme quatre plantes médicinales qui, une fois

⁷⁸ *Iddhipāda*.

⁷⁹ *Chanda*.

⁸⁰ *Viriya*.

⁸¹ *Citta*.

⁸² *Vīmaṃsā*.

mélangées ensemble, donnent un miraculeux élixir. Quiconque prendra de cet élixir vivra éternellement. Celui qui veut mourir n'est pas obligé d'en prendre, mais s'il ne veut pas mourir, il devra en prendre beaucoup. Plus nous en prendrons, plus rapidement nous guérirons des maladies qui s'accrochent à notre esprit et qui le rongent. Autrement dit, les souillures⁸³ mourront. Donc, ceux qui sont conscients qu'ils souffrent de nombreuses maladies doivent prendre ce remède.



⁸³ *Kilesa.*

Celui qui sait

17 Août 1956

Même si vous ne savez rien à propos de la pratique de la méditation assise, cela n'a aucune importance. Soyez simplement conscient de votre respiration. Lorsque le souffle pénètre, vous le savez. Lorsqu'il ressort, vous le savez. Lorsqu'il est long, vous le savez. Lorsqu'il est court, vous le savez. Qu'il soit confortable ou inconfortable, vous le savez. Cela suffit.

Quant aux différents concepts et pensées qui pénètrent dans l'esprit, balayez-les, qu'ils soient bons ou mauvais, qu'ils concernent le passé ou le futur. Ne les laissez pas interférer avec ce que vous êtes en train de faire et ne cherchez pas à les poursuivre pour les rectifier. Lorsqu'une pensée traverse l'esprit, laissez-la simplement le traverser. Gardez votre conscience imperturbable et restez uniquement avec le moment présent.

Lorsque nous disons que l'esprit va par ci ou par là, ce n'est pas l'esprit lui-même qui se déplace, ce sont seulement des concepts qui s'introduisent. Les concepts sont comme l'ombre d'un corps, et ce corps est l'esprit. Si notre corps reste immobile, comment son ombre pourrait-elle bouger ? L'ombre peut bouger parce que notre corps n'arrête pas de bouger. À partir du moment où une ombre est apparue, il est difficile de la saisir, difficile de s'en débarrasser, difficile de la tenir immobile. La connaissance appartenant au présent est « quelque chose de vrai », tandis que la connaissance provenant des concepts est seulement une ombre. La connaissance

vraie est quelque chose de fixe, qui reste en place. Elle ne se met pas debout, elle ne fait pas de va-et-vient. Quant à l'esprit, il est le « corps même de cette connaissance » qui ne bouge pas. Il ne fait pas de pas en avant ou de pas en arrière, il est serein. Et lorsque l'esprit est calme en permanence et qu'il ne s'éparpille pas à la poursuite de ses pensées, autrement dit, lorsqu'il ne possède aucune ombre, nous pouvons ressentir le bien-être.

Mais si notre esprit est instable, incertain et n'arrête pas de bouger, il est évident que les concepts vont surgir en un éclair, et nous les suivrons afin de les rattraper. En les poursuivant pour les ramener vers nous, nous commettons une erreur. Cela ne sert absolument à rien. Nous devons donc comprendre qu'il faut faire attention aux concepts, l'ombre de notre esprit, et nous dire que tout va bien avec notre esprit.

Il est impossible d'améliorer cette « ombre ». Par exemple, si l'ombre est noire, elle le restera toujours, même si nous la frottons avec du savon jusqu'à la fin de notre vie. Il en est ainsi parce qu'il n'y a aucune substance réelle en elle. Il en va de même avec les concepts. Nous ne pouvons évidemment pas les rectifier, parce que ce ne sont que des « images » qui nous trompent.

Le Bouddha a donc enseigné que quiconque ne connaît pas le soi, pas le corps, pas l'esprit, pas ses ombres, souffre de *avijjā*. Quiconque pense que l'esprit est le soi, que le soi est l'esprit, que l'esprit est ses concepts — parce qu'il est dans la confusion — peut être considéré comme un « égaré ». Il est comme une personne perdue dans la jungle.

S'égarer dans la jungle conduit à toutes sortes de difficultés : le danger des bêtes sauvages, des problèmes pour trouver de la nourriture et un endroit pour dormir. Où que l'on regarde, on ne

voit pas d'issue. Mais « s'égarer dans le monde », c'est bien pire que de se perdre dans la jungle, parce que nous ne pouvons pas distinguer le jour de la nuit. Nous n'avons aucune chance de trouver la lumière parce que notre esprit est obscurci par *avijjā*. Donc, nous entraînons l'esprit à être calme parce que nous voulons simplifier les choses. Et lorsque les choses sont simplifiées, l'esprit peut retrouver sa sérénité ; il devient progressivement radieux par lui-même et donne ensuite naissance à la connaissance.

Mais si les soucis sont nombreux, cette connaissance ne peut absolument pas émerger ; c'est l'obscurité. L'esprit qui est emmêlé dans les formes aperçues par les yeux, dans les sons, dans les odeurs, dans les goûts, dans les sensations tactiles et les idées, est comme un bateau au milieu d'un tourbillon de vents provenant des huit points cardinaux. Le bateau perd alors sa stabilité et il est évident qu'il va faire naufrage. Il ne nous restera même plus de lumière pour nous éclairer car elle sera éteinte par tous ces vents.

Les concepts sont comme les vagues dans l'océan, et on peut comparer l'esprit à des poissons nageant dans l'eau. Tout comme les poissons qui prennent naturellement plaisir à nager dans l'eau et à jouer avec les vagues, l'esprit noyé dans *avijjā* prend les tracas pour des sujets d'amusement et il se laisse distraire par eux.

Une fois que nous serons parvenus à débarrasser notre esprit de ces tracas, il sera capable de se concentrer uniquement sur l'objet de sa méditation⁸⁴, en commençant par penser au Bouddha et enfin au *San̄gha*. Tous les objets de pensée nocifs seront alors éliminés, comme les choses inutiles que l'on retire d'un bateau pour faire de la place à celles qui sont utiles. Notre esprit sera léger car les choses

⁸⁴ *Kammaṭṭhāna*.

bénéfiques⁸⁵ sont légères. Une fois libre des tracas, des concepts, des empêchements, l'esprit pourra pénétrer immédiatement dans l'objet de la méditation.

Au cours de la méditation, nous devons être constamment attentifs et conscients de ce qui se passe quand le souffle entre et qu'il ressort. Nous devons observer comment agissent notre corps et notre esprit. Si nous sentons que le souffle est trop faible, nous devons le réajuster pour que notre corps ainsi que notre esprit se sentent à l'aise. Nous ne devons cependant pas nous laisser aller. Quand le bien-être sera installé, l'esprit sera serein, et cet état donnera naissance à de nombreux résultats bénéfiques, tant pour le corps que pour l'esprit :

1. le corps sera léger, agile, il ne sera ni étouffé, ni troublé. Nous ne ressentirons aucun trouble ou douleur lors de la méditation ;
2. l'esprit sera léger, vide, libre de tout souci, de toute pensée provoquée par l'extérieur.

Nous devons conserver ces résultats aussi longtemps que possible car ils nous apporteront d'autres fruits, qui sont la connaissance et les signes ou les images acquis⁸⁶. Quelle que soit l'image qui apparaisse dans l'esprit, d'autres conséquences s'y ajouteront.

Lorsque le corps sera à l'aise, l'esprit le sera également. Cela apportera des fruits à l'esprit. Ces fruits sont la « connaissance ». Par exemple, malgré le fait que nous n'ayons jamais fait d'études sur tel ou tel sujet, la connaissance concernant tel sujet peut apparaître dans notre esprit. Par ailleurs, lorsque notre esprit est vraiment calme et que nous souhaitons savoir quelque chose, à peine déplaçons-nous

⁸⁵ *Kusala.*

⁸⁶ *Uggaha nimitta.*

l'esprit que nous savons immédiatement et clairement tout à propos de ce sujet, de la même manière que l'aiguille de la tête de lecture d'un phonographe émet des sons dès qu'elle touche un disque.

C'est à partir de cette étape que la connaissance intuitive deviendra *vipassanā*. Mais si vous vous laissez emporter par la connaissance concernant les concepts qui portent sur le passé ou le futur, vous resterez seulement au niveau mondain⁸⁷. En d'autres termes, si votre intérêt se porte trop sur ce qui concerne le corps, sans acquérir la sagesse en ce qui concerne le fonctionnement de l'esprit, cela peut vous laisser spirituellement immature.

Disons, par exemple, qu'une vision⁸⁸ apparaît, et vous vous y accrochez. Vous acquérez une connaissance de vos vies passées et vous êtes tout excité par le fait que vous pouvez maintenant connaître des choses que vous ignoriez complètement auparavant, que vous pouvez maintenant voir des choses que vous n'aviez jamais vues auparavant. Cela peut vous faire plaisir ou vous perturber à l'excès. Pourquoi ? Parce que vous prenez toutes ces choses-là trop au sérieux. Il se peut que vous ayez une vision de vous-même dans un état de prospérité, comme un seigneur ou un maître, un grand empereur ou un roi, riche et influent, et que vous preniez du plaisir dans cette vision ; vous vous laissez distraire par cette image agréable. Cela constitue une forme de complaisance dans le plaisir⁸⁹. Vous avez dévié de la Voie du Milieu. Vous avez commis une erreur.

Ou bien, il se peut que vous vous voyiez comme quelque chose que vous n'aimeriez pas être : un cochon ou un chien, un oiseau ou un rat, un être minable. Et vous vous sentez affligé ou déprimé. Cela

⁸⁷ *Lokiyavijjā*.

⁸⁸ *Nimitta*.

⁸⁹ *Kāmasukhallikānuyoga*.

constitue une forme de complaisance dans l'auto-affliction⁹⁰, et encore une fois, vous avez dévié de la Voie. Le Bouddha n'a pas enseigné cela.

Certaines personnes se laissent vraiment emporter : dès qu'elles commencent à voir des choses, elles estiment qu'elles possèdent un don surnaturel que les autres n'ont pas. Elles cèdent à un sentiment de fierté et d'orgueil⁹¹, et alors la Voie Juste⁹² disparaît, sans même qu'elles s'en rendent compte. Si vous n'êtes pas prudent, c'est là où la connaissance mondaine peut vous conduire. Mais si vous conservez vos principes fermement à l'esprit, vous pouvez demeurer sur la Voie.

À propos de toutes ces connaissances et des signes qui apparaissent, qu'ils soient bons ou mauvais, vrai ou faux, ne laissez pas ce qui vous fait plaisir ou ce qui vous afflige vous influencer. Conservez l'esprit équilibré et neutre, et *paññā* apparaîtra. Essayez de voir que la vision ou le signe est la Vérité de la souffrance⁹³ : il apparaît (il naît), décroît (il vieillit) et disparaît (il meurt).

Gardant cela à l'esprit, nous serons équanimes et l'esprit lâchera prise du signe et s'en débarrassera. Par la suite, le signe disparaîtra, mais il ne s'agit pas d'une annihilation. Le signe conservera son existence comme le feu qui existe dans le monde. Sa flamme rouge est toujours là, seulement nous ne tendons pas nos mains pour la toucher. Nous n'avons rien à voir avec elle. Toutes les formes disparaissent de nos yeux, mais elles existent toujours. Elles sont là où nous nous trouvons, mais nous ne nous y accrochons pas. Si elles

⁹⁰ *Attakilamathānuyoga.*

⁹¹ *Asmimāna.*

⁹² *Sammā magga.*

⁹³ *Dukkha sacca.*

naissent, nous les laissons naître. Si elles s'éteignent, nous les laissons s'éteindre selon leur état. Nous sommes seulement toujours conscients de ce qui se passe.

C'est la Voie. Lorsque la Voie sera ainsi établie, la cause de la souffrance⁹⁴ s'éteindra, mais les signes seront toujours là. Il s'agit de la connaissance des diverses existences. Par exemple, si nous avons des questions au sujet de l'enfer et du paradis, si nous voulons savoir comment sont ces deux royaumes, s'ils existent vraiment ou pas, nous obtiendrons tout de suite des réponses à nos questions sous forme de signes. Parfois, nous sommes capables de savoir des choses sur d'autres personnes, de savoir qu'elles sont comme ci ou comme ça. Nous pouvons savoir ce qu'elles deviendront après leur mort, où elles se retrouveront, ainsi de suite... et nous prenons plaisir à tout savoir sur les autres, nous sommes contents de notre propre capacité à savoir. Parfois, nous voyons dans une vision le visage de nos ennemis qui nous ont fait du mal. C'est là quelque chose de déplaisant et notre esprit retombe alors dans l'auto-affliction.

Il est préférable d'avoir une attitude juste : n'être ni content ni mécontent vis-à-vis de ce qui est plaisant ou déplaisant. Nous devrions considérer que tout être humain a naturellement un bon côté et un mauvais côté. Tout ce qui est lié à la naissance est perpétuellement en alternance. Il n'y a rien de permanent, de véritablement vrai. Ce qui paraît bon n'est pas vraiment bon. Ce qui paraît mauvais n'est pas vraiment mauvais. Et ce qui est bon peut devenir mauvais et inversement. Nous-mêmes sommes ainsi, et les autres également.

⁹⁴ *Samudaya.*

Lorsque nous verrons ainsi la réalité, nous nous sentirons las, parce que nous verrons clairement que tout naît et se transforme jusqu'à ce que cela disparaisse. L'esprit connaîtra alors l'état d'équanimité et pourra ainsi suivre la Voie. Notre cœur sera libre de tout attachement, de tout souci, et l'esprit pourra aller au-delà des visions, qu'elles concernent nous-mêmes ou les autres. L'esprit sera au-delà des connaissances : il ne s'accrochera ni à ce qu'il sait sur lui-même⁹⁵ ni à ce qu'il sait sur les autres⁹⁶. Lorsque nous ne nous accrocherons plus à nos propres histoires, quelles que soient leurs caractéristiques — réelles ou irréelles, bonnes ou mauvaises, que nous connaissons ou non — l'esprit pourra dépasser le niveau mondain pour réaliser la fin des effluents⁹⁷. Certaines personnes qui s'accrochent au niveau mondain peuvent complètement s'égarer, tandis que d'autres dont les *pārami*⁹⁸ sont suffisamment développées savent se retenir pour ne pas tomber dans le piège de leurs propres connaissances. Leur esprit atteindra alors le premier niveau du courant du *Dhamma*⁹⁹.

Certaines personnes parviennent à acquérir la « connaissance » dans le domaine des phénomènes mentaux¹⁰⁰, c'est-à-dire qu'elles voient les images à propos d'un sujet surgir dans leur esprit qui se trouve dans un état de calme, sans jamais avoir eu aucune pensée antérieure concernant ce sujet-là. Ou bien, dès qu'elles pensent à un sujet quelconque, la connaissance sur ce sujet-là apparaît soudainement, comme lorsque l'on apprend des nouvelles de ce qui

⁹⁵ *Pubbenivāsānussati-ñāṇa*.

⁹⁶ *Cutūpapāta-ñāṇa*.

⁹⁷ *Āsavakkhaya-ñāṇa*.

⁹⁸ *Parami* : perfections.

⁹⁹ *Sotāpanna*.

¹⁰⁰ *Nāma*.

se passe en allumant un poste de radio. Mais parfois, il y a aussi des moments où elles ne savent rien du tout. Cette sorte de connaissance se transforme en souillure de la vision pénétrante¹⁰¹.

Donc, il vaut mieux ne s'accrocher à rien, ni à ce qui est vrai, ni à ce qui ne l'est pas. S'accrocher à ses intuitions peut faire du mal. S'accrocher à une connaissance qui se révèle fausse peut aussi faire du mal. S'accrocher à une connaissance qui est vraie peut aussi faire du mal. Et c'est cette connaissance vraie qui fait le plus de mal. Par exemple, si ce que vous savez est vrai et que vous allez le raconter à d'autres personnes, vous vous vantez. Si cela se révèle être faux, cela peut se retourner contre vous. C'est pour cette raison que les sages disent que la connaissance est aussi l'essence de *dukkha*. Pourquoi ? Parce qu'elle peut vous causer des ennuis. Cette « connaissance », c'est le flot des vues et des opinions¹⁰². Vous accrocher à la connaissance est une erreur. Si vous savez, dites-vous que ce n'est que cela. Si vous voyez, dites-vous que ce n'est que cela. Vous n'avez pas à vous exciter ou à éprouver du plaisir, ou encore à aller vous vanter auprès des autres.

Lorsque des personnes qui ont étudié à l'étranger vont se promener à la campagne, elles ne racontent pas ce qu'elles ont appris aux campagnards qu'elles rencontrent. Elles ne leur parlent que de choses banales que les gens sont supposés savoir. La raison pour laquelle elles ne parlent pas des choses qu'elles ont étudiées, c'est parce que 1) personne ne les comprendrait, 2) cela n'aurait aucune utilité.

Même avec les personnes qui les comprendraient, elles ne font pas étalage de leurs connaissances. Il devrait en être de même

¹⁰¹ *Vipassanūpakkilesa.*

¹⁰² *Ditthi-ogha.*

lorsque vous pratiquez la méditation. Quoi que vous sachiez, même si vous savez beaucoup de choses, vous devez agir comme si vous ne saviez rien, parce que c'est ainsi que les gens corrects agissent normalement. Si vous allez vous vanter auprès des autres, ce n'est déjà pas bien. Si elles ne vous croient pas, qu'elles vous disent que ce que vous racontez n'est pas vrai, que vous êtes un menteur, cela peut même être pire. Donc, quoi que vous sachiez, soyez-en simplement conscient et restez-en là. Ne pensez pas qu'il y a quelqu'un qui sait. Lorsque vous pourrez agir ainsi, votre esprit sera libre de tout attachement et atteindra le transcendant¹⁰³.

Chaque chose dans le monde possède sa propre vérité. Même les choses qui ne sont pas vraies sont vraies — c'est-à-dire que le fait qu'elles ne sont pas vraies est vrai. Nous devons donc lâcher prise à la fois de ce qui est vrai et de ce qui est faux. Une fois que nous connaissons la vérité et que nous pouvons l'abandonner, nous pouvons être à l'aise. Nous ne serons jamais pauvres, parce que nous possédons réellement cette vérité. Nous ne faisons pas semblant de la posséder. C'est comme si nous laissons une grosse somme d'argent que nous possédons à la maison, ainsi, nous ne la perdrons pas.

Il en est de même pour les gens qui possèdent vraiment la connaissance. Même s'ils en lâchent prise, elle est toujours là, et c'est pour cela que l'esprit des nobles moines ne disparaît pas dans le ciel comme un cerf volant dont le fil a été coupé. En effet, quand ils se débarrassent de ce qu'ils possèdent, ils ne le font pas de manière irréfléchie, mais comme les gens riches à qui, même après s'être débarrassés de certaines choses, il reste encore de nombreux biens.

¹⁰³ *Lokuttara.*

Ceux qui abandonnent les choses sans réfléchir le font comme les pauvres, qui ne savent pas ce qui a de la valeur et ce qui n'en a pas. Après avoir jeté les choses qui ont de la valeur, ils vont simplement au-devant du désastre. Par exemple, il se peut qu'ils considèrent qu'il n'y a aucune vérité dans quoi que ce soit — aucune vérité dans les *khandha*, aucune vérité dans le corps, aucune vérité dans *dukkha*, sa cause, sa cessation, ou dans la Voie qui mène à sa cessation, aucune vérité dans la Libération.

Ils n'utilisent pas du tout leur cerveau. Ils sont trop paresseux pour faire quoi que ce soit, et donc ils lâchent prise de tout, ils jettent tout. On appelle cela lâcher prise comme un indigent. C'est comme pour de nombreux sages des temps modernes : lorsqu'ils reviendront après leur mort, ils seront à nouveau pauvres.

Quant au Bouddha, il a seulement lâché prise des choses vraies et fausses qui apparaissaient dans son corps et son esprit, mais il n'a abandonné ni son corps ni son esprit. Il était donc riche, il n'était démuné de rien. D'autre part, il avait un trésor à laisser en héritage aux générations suivantes. Ses descendants ne doivent jamais craindre de ne rien avoir à manger, car partout où ils iront, leur bol sera toujours rempli de nourriture. Le trésor laissé par le Bouddha a beaucoup plus de valeur que toute autre chose.

Donc, nous devrions suivre le modèle du Bouddha. Quiconque abandonne les agrégats parce qu'il considère qu'ils sont sans valeur, qu'ils sont *anicca*, *dukkha*, *anattā*, va finir pauvre, cela ne fait aucun doute. Il est comme une personne stupide qui trouve une blessure purulente sur son corps tellement répugnante qu'elle refuse de la toucher, et la laisse donc s'infecter et empuantir sans vouloir en prendre soin. Il n'y a aucune chance que sa blessure guérisse. Par contre, une personne intelligente sait comment nettoyer ses

blessures, y appliquer des remèdes et mettre des bandages sur ces blessures qui pourraient provoquer le dégoût chez les autres. En fin de compte, elle pourra en guérir.

De la même manière, quiconque voit seulement les inconvénients de ses propres agrégats sans voir qu'ils ont aussi de bons côtés, et les abandonne donc sans en faire un usage pertinent ou habile, ne peut obtenir rien de bien. Ceux qui sont intelligents peuvent naturellement voir que les agrégats possèdent leurs bons côtés aussi bien que leurs mauvais côtés. Ils se rendent compte qu'ils doivent en faire bon usage pour que naisse le discernement au sujet des phénomènes physiques et mentaux¹⁰⁴. Ils seront ainsi riches, heureux, n'importe où, qu'ils soient en compagnie des autres ou seuls. Tandis que les pauvres seront toujours malheureux, qu'ils aient de la compagnie ou qu'ils soient seuls. Une fois que nous aurons la vérité — le *Dhamma* — comme trésor, avec ou sans argent, nous ne souffrirons jamais car notre esprit aura atteint le niveau du transcendant.

Les différentes formes de rouille — l'avidité¹⁰⁵, la colère¹⁰⁶ et l'illusion¹⁰⁷, qui souillaient et obscurcissaient nos portes sensorielles¹⁰⁸ se détacheront. Alors, nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre bouche et notre gorge seront entièrement propres et rayonnants. Comme l'a dit le Bouddha : « Le *Dhamma* est comme une lampe, » ce qui signifie : le *Dhamma* est le discernement. Notre

¹⁰⁴ *Rūpa-nāma*.

¹⁰⁵ *Lobha*.

¹⁰⁶ *Dosa*.

¹⁰⁷ *Moha*.

¹⁰⁸ *Āyatana*.

esprit sera ainsi éloigné de toute forme de mal et de souffrance, et il suivra le courant qui s'écoule continuellement vers la Libération.



À la pointe de votre nez

26 août 1957

Lorsque des sensations de douleur ou d'inconfort apparaissent au cours de la méditation, examinez-les pour voir d'où elles proviennent. Ne soyez pas peiné ou perturbé par elles. S'il y a des parties du corps qui ne vont pas comme vous le voudriez, ne vous inquiétez pas. Laissez-les, parce que votre corps est comme n'importe quel autre corps, humain ou animal, partout dans le monde : il est inconstant, sujet à la souffrance et incontrôlable. Donc, restez avec la partie qui fonctionne comme vous le voulez, quelle qu'elle soit, et maintenez son état. Cela s'appelle être sélectif vis-à-vis de ce qui est bon¹⁰⁹.

Le corps est comme un arbre. Aucun arbre n'est parfait. Parmi ses feuilles, il y en a qui sont jeunes, il y en a qui sont vieilles, de couleur verte ou jaune ; il y en a qui sont fraîches ou sèches. Les feuilles sèches tombent les premières, alors que celles qui sont fraîches sécheront progressivement et tomberont plus tard. En ce qui concerne ses branches, certaines sont longues, certaines sont épaisses, et d'autres petites. Quant au tronc de l'arbre, la partie la plus grosse se trouve près des racines, et sa taille diminue en remontant vers la cime. Les fruits qu'il donne ne sont pas de taille égale non plus. Il en va de même pour le corps humain. Le plaisir et la douleur ne sont pas répartis de façon égale. Dans notre corps, il y a des parties qui fonctionnent par moment mieux, ou moins bien,

¹⁰⁹ *Dhamma vicaya.*

que d'autres. Nous ne pouvons pas compter dessus comme sur quelque chose de définitif. Donc, conservons ce qui fonctionne bien et ne perdons pas de temps à nous préoccuper de ce qui ne va pas, de ce que nous ne pouvons pas améliorer. C'est comme dans notre maison : nous n'allons pas nous asseoir ou nous allonger sur les planches pourries. Nous allons plutôt choisir un endroit où les planches sont encore saines. En d'autres termes, notre esprit n'a pas à se préoccuper des choses qu'il ne peut pas contrôler.

Prenons un autre exemple : notre corps est comme une mangue, si une partie de la mangue est abîmée, nous n'avons qu'à l'enlever avec un couteau et manger la partie qui est intacte. Si nous sommes idiots et que nous nous entêtons à manger la partie véreuse, il est évident que nous aurons des problèmes. C'est la même chose avec notre corps, et pas seulement avec le corps, l'esprit non plus ne va pas toujours comme nous le voulons. Parfois il est de bonne humeur, parfois il ne l'est pas. C'est dans ces cas-là que nous devons utiliser *vitakka* et *vicāra* autant que possible.

À propos de *vitakka* et de *vicāra*, nous pouvons dire que nous sommes en train de faire un travail. Ce travail est le développement de la concentration. Nous faisons en sorte que l'esprit s'établisse dans le calme. C'est le fait de concentrer l'esprit sur un seul objet¹¹⁰, de l'examiner et de réfléchir à cet objet avec *sati* et *sampajañña*, qui fonctionnent comme des surveillants. Si *vitakka* et *vicāra* sont faibles, les fruits de notre travail seront eux aussi faibles. Si nous faisons un travail grossier, nous obtiendrons des résultats grossiers. Si nous travaillons minutieusement, nous obtiendrons de bons résultats. Les résultats grossiers ne valent pas grand-chose. Par contre, les bons résultats sont de haute qualité et sont utiles de nombreuses

¹¹⁰ *Ārammaṇa*.

manières, comme les petites particules des radiations atomiques qui flottent dans l'air et qui peuvent pénétrer partout, dans les arbres et même à l'intérieur des montagnes.

Les choses grossières sont de basse qualité et difficiles à utiliser. Parfois, vous pouvez les laisser tremper dans l'eau toute la journée et cependant elles ne ramollissent pas. Tandis que les choses raffinées peuvent fondre au seul contact de gouttelettes d'eau ou d'un peu d'humidité.

Il en va de même avec la qualité de votre concentration. Si *vitakka* et *vicāra* sont subtils, complets et circonspects, votre sérénité, le fruit de votre travail de concentration, s'accroîtra. Si *vitakka* et *vicāra* sont peu soignés et grossiers, vous aurez peu de sérénité. Vous ressentirez des douleurs un peu partout dans le corps, et votre esprit sera agité, éparpillé et irritable. Par contre, si votre esprit est très calme, cela aura un effet bénéfique sur votre corps. Votre cœur se sentira léger. Les douleurs disparaîtront. Tout fonctionnera bien dans votre corps grâce à un bon équilibre de l'ensemble des quatre propriétés. Dès que votre travail sera terminé, il aura pour résultat la plus haute forme de bonheur et de bien-être : le *nibbāna*. Mais tant que vous avez encore du travail à faire, votre cœur n'obtiendra pas le maximum de paix possible. Vous ne pourrez aller nulle part l'esprit en paix. Il y aura toujours quelque chose en vous qui vous tirera. Vous aurez l'impression que vous devrez retourner chez vous pour finir ce travail. C'est pour cela que le Bouddha a dit : « Ne pas laisser un travail inachevé est une des bénédictions suprêmes.¹¹¹ »

On n'achève pas un travail d'une part à cause d'un manque d'attention, d'autre part à cause d'un manque de volonté de bien faire, parce qu'on manque à son devoir et qu'on fait l'école

¹¹¹ *Anākulā ca kammantā etammaṅgalamuttamaṃ.*

buissonnière. Mais si on se met à travailler sérieusement, il n’y a aucun doute qu’on le mènera à son terme.

À partir du moment où l’on se rend compte que le corps est inconstant, sujet à la souffrance, que l’on ne peut pas le maîtriser, on devrait accepter ces faits et ne pas se plaindre. Le mot « inconstant » signifie qu’il y a transformation. Le mot « souffrance » ne se réfère pas uniquement à ce qui ne va pas bien, mais également à ce qui va bien et qui rend heureux. Cela veut dire que le bonheur est lui aussi inconstant. Ce n’est pas quelque chose de définitif. Un petit plaisir peut se transformer en un grand plaisir. Un plaisir peut se transformer en malheur, et ce malheur peut redevenir un plaisir. L’alternance est ainsi permanente. Nous ne pourrions pas survivre si nous ne connaissions que le malheur, sans avoir des moments de répit. C’est pour cela que nous ne devrions pas du tout nous faire de soucis quand le malheur nous frappe. Notre corps, comme une mangue, possède deux parties. Lorsque nous concentrons notre attention sur la partie confortable, notre esprit peut être en paix. Quant aux douleurs, elles se trouvent dans l’autre partie.

À partir du moment où nous avons pris la résolution de consacrer tous nos efforts à la pratique de la méditation¹¹², il est tout naturel que nous choissions de rester du côté confortable et de ne pas rester du côté qui ne l’est pas. C’est comme quelqu’un qui a une maison sur pilotis : il n’a aucune raison d’aller dormir au niveau du sol puisqu’il dispose d’un endroit beaucoup plus confortable à l’étage.

Un être humain ne souffre jamais toujours du même problème. Parfois, on a mal au dos, parfois aux jambes, parfois la douleur remonte des jambes au niveau lombaire. Parfois, la douleur disparaît

¹¹² *Kammaṭṭhāna*.

du jour au lendemain, et elle peut aussi revenir après une période de soulagement. Il en est ainsi, car rien n'est certain, rien n'est fixe. Donc, il vaut mieux considérer que tout ce qui nous cause des ennuis fait partie du mal¹¹³ ; et que ce qui nous est agréable fait partie du bien¹¹⁴. Puis, demandons-nous si nous voulons garder le bien, ou le mal. Si nous n'aimons pas le mal, nous n'avons qu'à le laisser de côté. Si nous préférons le bien, restons donc avec le côté qui est agréable. Si nous parvenons à pratiquer ainsi, le malheur se dissipera, et le bonheur s'accroîtra de plus en plus. Au final, les cinq agrégats ne seront plus la source de notre souffrance, nous pourrions vivre heureux, et notre esprit éprouvera une sensation de *pīti* ou de tranquillité¹¹⁵. C'est cela, *Dhamma vicaya*. D'une certaine manière, c'est une recherche.

Une fois que nous serons parvenus à connaître ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes, nous ferons des efforts pour rester dans le « bien » ou avec nos perfections accumulées. Notre cœur éprouvera une sensation de joie que l'on appelle *pīti*, et lorsque cette sensation augmentera, nous nous sentirons comblés. Nous n'aurons pas faim ; nous ne serons pas fatigués ; nous n'aurons ni froid ni chaud. Nous nous sentirons bien dans notre peau partout et cela donnera naissance à une forte énergie physique et mentale grâce à laquelle nous serons capables de pratiquer la méditation assise pendant des heures d'affilée sans ressentir aucune douleur corporelle.

Étant ainsi comblé, notre esprit pourra dormir. Ici, « dormir » ne veut pas dire dormir au sens propre du terme, comme quand on se

¹¹³ *Pāpa*.

¹¹⁴ *Puñña*.

¹¹⁵ *Passaddhi*.

repose avec les yeux fermés. Cela signifie que l'esprit réside dans la paix, dans la concentration. Il ne se sentira pas perturbé par quoi que ce soit. Cet état de calme s'appelle *vihāra Dhamma*¹¹⁶.

L'esprit pénétrera dans les *jhāna* ; ce sera comme quand nous nous asseyons dans un endroit éclairé où nous pouvons voir clairement des choses de loin comme de près. C'est le contraire de rester dans un endroit obscur où nous ne pouvons distinguer aucune forme, tout comme l'esprit qui est dominé par les empêchements. Si on reste dans un endroit éclairé, aucune forme d'empêchement ne peut envahir notre esprit et lui faire du mal. Dormir ainsi, c'est dormir en gardant les yeux ouverts. C'est-à-dire que l'esprit est conscient à tout moment de tout ce qui se passe à l'intérieur comme à l'extérieur, mais il reste serein, rien ne peut le perturber. Et c'est la même chose pour le corps. Il s'agit de la tranquillité du corps¹¹⁷ et de la tranquillité de l'esprit¹¹⁸.

Samādhi est l'état de l'esprit qui se focalise sur un seul objet. Nous appelons cela *samatha*. *Vipassanā* est l'état de l'esprit qui est pur, libre de toute pensée extérieure, qui a *sati* et *sampajañña*, qui est circonspect et capable de se débarrasser de toute autre pensée.

L'apparition de *samādhi* associé à *vipassanā* donnera spontanément naissance à cinq formes d'autonomie et d'indépendance de l'esprit¹¹⁹ :

1. notre foi et notre croyance sont renforcées et fermes, rien ne peut les bousculer¹²⁰ ;

¹¹⁶ *Vihāra Dhamma* : le *Dhamma* en tant que demeure.

¹¹⁷ *Kāya passaddhi*.

¹¹⁸ *Citta passaddhi*.

¹¹⁹ *Indriya*.

¹²⁰ *Saddhindriya*.

2. nous pouvons fournir un effort important et continué dans la pratique, sans relâche, sans être découragés, même si personne ne vient nous guider, nous enseigner¹²¹ ;

3. *sati* est hautement développé, nous n'avons pas besoin de le contrôler ou de le surveiller¹²². Il se diffuse tout seul partout dans le corps comme un grand arbre dont les branches et les feuilles ont tellement poussé qu'elles arrivent à en cacher le tronc. Elles peuvent se balancer par elles-mêmes sans être secouées par quelqu'un. Nous aurons une connaissance claire sur tous les sujets de manière spontanée, sans même y penser et à tout instant, que nous soyons debouts, en train de marcher, de nous asseoir ou de nous allonger. On appelle cette sorte de connaissance *mahāsatipaṭṭhāna* ;

4. *samādhindriya* : la concentration de notre esprit est parfaite. Quoi que nous fassions, l'esprit reste concentré. Si le corps veut manger, dormir, bouger, penser, parler, qu'il fasse ce qu'il veut ; si le corps est souffrant, qu'il le soit, l'esprit reste imperturbable. Il demeure toujours avec un seul et unique objet ;

5. le discernement émerge tout seul et il y a une forte chance que nous puissions atteindre le but de notre pratique¹²³, c'est-à-dire atteindre l'état de *sotāpanna*, de *sakadāgāmī*, de *anāgāmī* et même d'*arahant*¹²⁴.

Nous voulons tous uniquement ce qui est bien, mais si nous ne pouvons pas distinguer ce qui est bien de ce qui est souillé, nous pouvons rester assis et méditer jusqu'à notre mort sans jamais

¹²¹ *Viriyaṅdriyam*.

¹²² *Satindriyam*.

¹²³ *Paññindriyam*.

¹²⁴ *Sotāpanna*, *sakadāgāmī*, *anāgāmī*, *arahant* : celui qui est entré dans le courant, celui qui ne revient qu'une fois, celui qui ne revient plus, celui qui n'est plus destiné à renaître.

trouver le *nibbāna*. Par contre, si nous sommes capables de voir les choses clairement et que nous prenons la résolution de pratiquer sérieusement, nous pourrons l'atteindre sans trop de difficultés. Le *nibbāna* est en réalité quelque chose de simple, parce qu'il est fixe et qu'il ne change jamais.

Ce sont plutôt les affaires du monde qui sont difficiles, parce qu'elles changent sans cesse et qu'elles sont incertaines. Aujourd'hui, elles sont comme ceci et demain elles seront autrement. Une fois que nous avons fait quelque chose, nous devons prendre soin de bien le préserver, tandis que le *nibbāna* n'est pas quelque chose que nous devons garder ou entretenir. Une fois que nous l'avons réalisé, nous l'abandonnons. En pratiquant, nous lâchons prise au fur et à mesure, comme une personne qui mange du riz et qui, après en avoir pris une bouchée, la recrache aussitôt, plutôt que de l'avaler et la laisser se transformer en matières fécales.

Cela signifie que nous ne revendiquons pas la propriété de nos actes de bienveillance. Nous faisons du bien, puis nous en lâchons prise, nous ne considérons pas que le fait de faire du bien nous appartient. Il s'agit là du désengagement¹²⁵.

Dans le monde, les gens s'approprient tout ce qu'ils obtiennent de leurs actions et ils doivent donc le mettre à l'abri et le surveiller. Sinon, ils risquent qu'on le leur vole ou bien que cela s'use tout seul. Et ils auront de la peine si cela se produit.

C'est comme une personne qui avale du riz : après avoir mangé, elle sera obligée de déféquer. Après avoir déféqué, elle aura à nouveau faim, et donc elle devra à nouveau manger, et à nouveau déféquer. Elle n'en aura jamais assez. Elle aura toujours faim. Mais avec le *nibbāna*, vous lâchez prise continuellement.

¹²⁵ *Virāga-dhamma*.

C'est comme labourer un champ : la terre se détache de la charrue toute seule et retombe dans le sillon au fur et à mesure que la charrue avance. On n'a pas besoin de la ramasser et de la mettre dans un sac ou un panier attaché à la patte du buffle. Celui qui est suffisamment stupide pour ramasser la terre lorsqu'elle se détache de la charrue et la mettre dans un sac n'aboutira jamais à rien. Soit son buffle s'embourbera, soit il trébuchera sur le sac et il s'écroulera par terre au milieu du champ. Il ne finira jamais de labourer son champ, ne pourra pas semer des grains de riz et n'aura rien à récolter. Et en fin de compte, son ventre criera famine.

Buddho, notre mot pour la méditation, est le nom que l'on utilise pour appeler le Bouddha après son Éveil. Ce mot désigne quelqu'un qui s'est épanoui ou qui est éveillé. « S'éveiller » signifie dans ce cas se réveiller en sursaut, ce qui permet de prendre conscience de ce qui se passe autour de soi.

Pendant six longues années avant son Éveil, le Bouddha voyagea, à la recherche de la vérité, en interrogeant différents maîtres, tout cela sans succès. Alors, il partit seul et un soir de pleine lune du mois de mai, il s'assit sous l'arbre de *Bodhi*, faisant le vœu de ne pas se relever jusqu'à ce qu'il ait atteint la vérité. Finalement, vers l'aurore, alors qu'il méditait sur sa respiration, il réalisa l'Éveil. Et il trouva ce qu'il recherchait, juste à la pointe de son nez. Il s'exclama alors : « Cela faisait bien longtemps que je cherchais cette vérité et je suis parvenu à la trouver seulement quand mon esprit s'est calmé et s'est établi dans les *jhāna*, la source de *vipassanā*. »

Le *nibbāna* ne se trouve pas très loin de nous. Il est juste au bout de notre nez ou sur nos lèvres, mais nous n'arrivons pas à le trouver. Si nous sommes vraiment sérieux dans notre quête de la pureté, ne faisons pas autre chose que de persévérer dans notre pratique.

Lâchons prise de tout, que ce soit du bonheur, de la souffrance, du bien, du mal, de la Voie, des fruits, et même du *nibbāna*. Et lorsque nous aurons ainsi lâché prise de tout, que nous restera-t-il ? Rien du tout, évidemment, et c'est ça le *nibbāna*.

C'est comme quelqu'un qui n'a pas du tout d'argent : comment des voleurs pourraient-ils le voler ? Par contre, celui qui veut tout garder, tout prendre, tout transporter sur lui, risque de se faire tuer. Avec tout ce qu'il garde sur lui, et qui l'encombre de plus en plus, il aura du mal à s'en sortir.

Dans ce monde, nous vivons naturellement avec le bien et le mal. Les personnes qui ont développé le désengagement sont remplies de vertu et connaissent pleinement le vice, mais ne s'accrochent à rien, elles ne s'approprient ni la vertu ni le vice. Elles les abandonnent complètement, et ainsi déchargées de tout poids, elles se sentent légères et à l'aise. Le *nibbāna* n'est pas quelque chose de si difficile que cela. À l'époque du Bouddha, certains moines sont devenus des *arahant* pendant qu'ils quêtait leur nourriture, certains pendant qu'ils urinaient, d'autres en regardant des paysans labourer un champ.

Réaliser des actions vertueuses est difficile au début, les premiers pas sont pavés de difficultés. Cela nécessite d'avoir *sati sampajañña* et *vitakka vicāra* à tout moment. Continuons à pratiquer ainsi et le succès sera immanquablement au rendez-vous.



Ajuster le souffle, ajuster l'esprit

7 mai 1959

Vitakka et *vicāra*, c'est diriger sa pensée sur son souffle et l'évaluer, l'ajuster pour qu'il soit agréable. Quand le souffle est ajusté, l'esprit l'est aussi, automatiquement. Et quand l'esprit est ajusté, la forme¹²⁶ l'est également. Lorsque la forme est belle, son reflet dans le miroir est naturellement beau. Cependant, le reflet d'un objet donné peut différer selon les types de miroir. Par exemple, si nous nous regardons dans un miroir convexe, notre reflet sera plus grand que nous. Si nous nous regardons dans un miroir concave, notre reflet sera anormalement petit. Mais si nous nous regardons dans un miroir plat, régulier et normal, il nous fournira un reflet exact de nous-mêmes. Nous polissons le miroir afin qu'il soit propre et brillant, pour y voir clairement notre reflet.

De la même manière, l'ajustement de notre souffle pour qu'il soit agréable a, de façon naturelle, un effet bénéfique sur notre esprit. C'est comme une cuisinière qui a du talent : elle sait comment confectionner des plats, de sorte qu'ils soient non seulement toujours bons, mais aussi variés, soit du point de vue de leur couleur, soit du point de vue de leur goût, soit du point de vue de leur présentation, afin que son employeur ne se lasse jamais de sa cuisine. Elle ne fait pas la même chose toute l'année. Par exemple, elle ne fait pas du gruau de riz pour le petit-déjeuner tous les matins, car à la longue, son employeur s'en lasserait et chercherait une remplaçante.

¹²⁶ *Rūpa*.

Donc, la cuisinière qui réussit à faire plaisir à son employeur en variant souvent sa cuisine va certainement obtenir une augmentation de salaire, ou peut-être une prime exceptionnelle.

Il en va de même avec la respiration. Si nous savons comment ajuster et modifier le souffle — si nous mettons sans cesse en pratique *vitakka* et *vicāra* pendant que nous restons avec le souffle de notre respiration, nous deviendrons perspicaces et habiles pour tout ce qui concerne le souffle et les autres éléments du corps. Nous serons toujours conscients de tout ce qui se passe dans notre corps. Et alors, *pīti*, *sukha* et *ekaggatā* suivront d’eux-mêmes. Nous nous sentirons comblés, tant dans le corps que dans l’esprit. Et le corps et l’esprit seront en paix. Tous les éléments seront calmes, libres de toute agitation et de tout dérangement.

C’est comme prendre soin d’un bébé. Par exemple, quand l’enfant commence à pleurer, nous savons à quel moment il faut lui donner du lait, de la nourriture ou une sucrerie, à quel moment il faut lui donner un bain ou le prendre dans nos bras et le promener, à quel moment il faut le mettre dans son berceau et le bercer et lui donner une poupée pour qu’il joue avec. Si nous nous occupons ainsi de l’enfant, il arrêtera de pleurer, de geindre, et cela nous permettra de terminer ce que nous avons à faire. Notre esprit est comme un petit enfant innocent. Si nous savons nous en occuper de façon habile, il sera obéissant, heureux et satisfait, et grandira jour après jour.

Lorsque notre corps et notre esprit ressentiront la plénitude et le contentement, nous nous sentirons rassasiés. Ainsi, nous n’aurons pas à ouvrir les casseroles pour chercher à manger, ouvrir les portes et les fenêtres ou faire les cent pas. Nous pourrions dormir en paix sans être aucunement perturbés. Les fantômes et les démons — les

douleurs des *khandha* — ne viendront pas prendre possession de nous. De cette manière, nous pourrions être à l’aise car nous saurons que nous nous asseyons avec des êtres humains, que nous nous allongeons avec des êtres humains, que nous mangeons avec des êtres humains. Et il n’y a naturellement pas de problème lorsque les êtres humains vivent avec d’autres êtres humains. Par contre, s’ils vivent avec des fantômes et des démons, il est inévitable qu’ils se disputent et ils ne trouveront jamais la paix.

Si nous ne savons pas évaluer et ajuster le souffle de notre respiration, il est impossible que notre méditation aboutisse à quoi que ce soit. Nous pouvons poursuivre notre méditation jusqu’à ce que nous mourions de vieillesse, mais nous n’acquerrons ni connaissance ni compréhension.

Il y avait une fois un moine, âgé de soixante-dix ans, ordonné depuis trente ans, qui voulait apprendre à pratiquer *vipassanā* avec moi. Il avait entendu dire qu’Ajahn Lee enseignait très bien la méditation. Il m’a demandé : « Quelle méthode enseignez-vous ? » Je lui ai dit : « La méditation sur la respiration. Vous savez : *bud-dho*, *bud-dho*. » Dès qu’il a entendu cela, il a dit : « Je pratique cette méthode depuis l’époque d’Ajahn Mun¹²⁷, je ne fais que répéter *buddho*, *buddho* depuis ma jeunesse et je n’en ai jamais rien tiré de

¹²⁷ Ajahn Mun : Ajahn Mun Bhuridatta naquit en 1870 à Baan Kham Bong, un village d’agriculteurs dans la province d’Ubonratchathani dans le nord-est de la Thaïlande. Il fut ordonné moine en 1893 et passa le reste de sa vie à pérégriner 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 *Kammaṭṭhāna*) 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 : <http://www.accesstoinsight.org>, John Bullitt éd, 10 mars 2010).

bon. Il n'y a rien d'autre que *buddho, buddho*, et cela ne me conduit nulle part. Et maintenant, vous allez encore m'enseigner à '*buddho-iser*'. À quoi cela sert-il ? Vous voulez que je '*buddho-ise*' jusqu'à ma mort ? » Voilà ce qui arrive lorsque les gens n'ont aucune idée de la manière d'ajuster et d'évaluer le souffle de leur respiration. Ils ne trouveront jamais ce qu'ils recherchent. Savoir ajuster le souffle de la respiration est donc primordial pour la pratique de *ānāpānasati*.

Pour apprendre à nous connaître, apprendre à connaître notre corps et notre esprit, ou apprendre à connaître les éléments (terre, eau, feu, air), l'espace et la conscience, afin de savoir d'où ils viennent, comment ils apparaissent, comment ils se dissolvent, comment ils sont *anicca, dukkha, anattā*, nous devons déployer tous nos efforts pour expérimenter, jusqu'à ce que nous acquérions la connaissance par nous-mêmes. Alors, cette connaissance sera quelque chose de valable.

Si notre connaissance provient simplement de ce qui se trouve dans les livres ou de ce que les autres nous disent, c'est une connaissance qui provient des étiquettes et des concepts, et non de notre propre discernement. Ce n'est pas la connaissance véritable.

Savoir seulement d'après ce que les autres nous disent, c'est comme marcher derrière eux. Qu'est-ce que cela peut donner de bon ? D'abord, ils pourraient nous conduire dans une mauvaise direction. Ensuite, si la route qu'ils empruntent est poussiéreuse, ils pourraient projeter de la poussière dans nos oreilles et dans nos yeux.

Donc, dans notre pratique du *Dhamma*, nous ne devrions pas simplement croire ce que les autres disent. Nous ne devrions pas

croire les étiquettes¹²⁸. Par contre, nous devrions pratiquer la concentration de l'esprit jusqu'à ce que nous acquérions la connaissance par nous-mêmes. Elle constituera alors le discernement et nous serons ainsi hors de tout péril.



¹²⁸ *Saññā*.

La concentration « juste à point »

4 octobre 1960

Lorsque nous méditons, nous devons penser. Si nous ne pensons pas, nous ne pouvons pas méditer, parce que penser constitue une partie nécessaire de la méditation.

Prenons les *jhāna*, par exemple. On nous enseigne que *vitakka*, c'est amener l'esprit à son objet, que *vicāra*, c'est investiguer si l'objet de notre choix nous convient. Par exemple, la manière de respirer. Nous devons voir celle qui nous convient le mieux : la respiration lente, la respiration rapide, la respiration courte, la respiration longue, la respiration étroite, la respiration large ; la respiration chaude, fraîche ou tiède, la respiration au bout du nez, la respiration qui va seulement aussi loin que la base de la gorge, la respiration qui descend jusqu'au cœur.

Lorsque nous avons trouvé l'objet qui nous convient, saisissons-le et faisons en sorte que l'esprit soit un avec cet objet. C'est ce qu'on appelle *ekaggatā*. Une fois que cela est fait, il faut le maintenir au premier plan et veiller à ce que l'esprit ne quitte pas l'objet, que l'objet ne quitte pas l'esprit. On peut comparer cela à ce qui se passe quand nous mangeons : la bouchée de riz que nous allons avaler doit se trouver en face de notre bouche et la bouche en face de la bouchée de riz. Nous ne devons pas rater la cible. Sinon, nous allons fourrer la nourriture dans notre oreille ou sous notre menton, dans notre œil, sur notre front, et nous n'arriverons jamais à manger.

C'est la même chose avec notre méditation. Parfois, l'objet de la pensée soit disant « unique » fait un demi-tour vers le passé, un retour en arrière de plusieurs centaines d'années. Parfois, il décolle vers le futur et il revient avec toutes sortes de choses qui ne font qu'encombrer l'esprit. C'est comme si nous rations notre bouche et que la bouchée de riz passe par-dessus notre tête avant de retomber derrière. Les chiens qui traînent par là vont en profiter. Ou bien, c'est comme si nous amenions la nourriture à notre bouche, et qu'au lieu de la mettre dedans, nous la jetions devant nous. Lorsque cela se produit, c'est un signe que notre esprit n'est pas encore installé intimement avec l'objet de la méditation. *Vitakka* n'est pas suffisamment ferme. Nous devons amener l'esprit à l'objet et veiller à ce qu'il ne bouge pas.

C'est comme lorsque vous mangez : assurez-vous que vous orientez bien la nourriture dans la direction de votre bouche avant de la mettre dedans. Ceci, c'est *vitakka* : la nourriture est en face de la bouche, la bouche est en face de la nourriture. Vous êtes sûr que c'est une bouchée de nourriture et vous savez aussi que c'est quelque chose de sucré ou de salé, qu'il s'agit d'un mets raffiné ou grossier.

Une fois que vous savez tout au sujet de la bouchée de nourriture, vous n'avez plus à hésiter à la mettre dans votre bouche et à la mâcher. Ceci, c'est *vicāra* : examiner, investiguer l'objet de votre méditation. Parfois, cela apparaît au niveau de la concentration de type seuil¹²⁹ — examiner l'objet de la méditation qui au début est grossier — pour l'affiner de plus en plus. Vous pouvez examiner le souffle de votre respiration. Si votre souffle est long, examinez ses caractéristiques. S'il est court, examinez ses caractéristiques. S'il est lent, examinez ses caractéristiques. Tout ceci vise à voir si l'esprit

¹²⁹ *Upacāra samādhi*.

reste bien avec le souffle et inversement, pour voir si la respiration est fluide, non obstruée ou obstruée. Examiner votre souffle ainsi, c'est *vicāra*.

Lorsque l'esprit donne naissance à *vitakka* et à *vicāra*, vous avez à la fois la concentration et le discernement. *Vitakka* et *ekaggatārammaṇa* font partie de la concentration ; *vicāra* fait partie du discernement.

Lorsque vous avez à la fois la concentration et le discernement, et que l'esprit est serein, la connaissance peut apparaître. Mais si *vicāra* est trop fort, cela peut troubler votre esprit. S'il y a trop de calme, cela peut étouffer la pensée. Vous devez donc veiller à ce que votre esprit soit calme juste ce qu'il faut. Si vous n'avez pas un sens du « juste à point », cela peut avoir des effets néfastes. Si l'esprit est trop calme, vos progrès seront lents. Si vous pensez trop, votre concentration disparaîtra.

Donc, observez les choses attentivement, minutieusement. Encore une fois, c'est comme manger. Il y a plein de choses que nous voulons manger, mais qui peuvent nous étouffer, au point d'en mourir. Il vaut donc mieux réfléchir avant de consommer telle ou telle chose. Il vaut mieux d'abord se demander : « Est-ce bon pour moi ? Si oui, puis-je en manger ? Mes dents sont-elles encore suffisamment solides pour cela ? » Certaines personnes n'ont plus que les gencives et cependant elles veulent mâcher de la canne à sucre, et ça, ce n'est pas normal. Certaines personnes, même si leurs dents leur font mal et qu'elles sont en train de tomber, veulent quand même manger des aliments durs. Cela ne peut que leur faire du mal.

C'est la même chose avec l'esprit. Dès qu'il est un tout petit peu calme, il commence à être curieux et cherche à connaître ceci, cela. Il

veut être ceci, être cela, il veut obtenir ceci, cela, sans se rendre compte que sa capacité est limitée. Donc, nous devons d'abord nous assurer que notre concentration est solidement établie, que notre discernement et notre concentration sont équilibrés de façon adéquate. Ce point est très important. Avant de passer à une autre étape dans notre pratique, *vicāra* doit être mûr, *vitakka* doit être ferme.

Imaginons que nous ayons un buffle. Nous l'attachons à un pieu planté dans le sol. Si notre buffle est fort, il est possible que quand il se mettra à courir, il arrache le pieu du sol et s'enfuit. Nous devons savoir évaluer la force de notre buffle. S'il est vraiment fort, nous devons bien enfoncer le pieu dans le sol et nous assurer qu'il est solidement planté, et nous aurons probablement besoin de rester sur place pour le surveiller. En d'autres termes, si nous nous rendons compte que nous divaguons, que notre esprit part à la dérive, alors, nous devons essayer de le tenir en place pour qu'il se calme, mais pas au point qu'il perde conscience de ce qui se passe.

Si l'esprit est trop calme, c'est comme être dans les nuages. De temps en temps, il peut arriver qu'il ne sache plus où il se trouve. Parfois, il n'est conscient de rien et reste passif. Parfois, il a l'impression qu'il sait, mais cette impression apparaît et disparaît en alternance. Il s'agit là de la concentration sans *vitakka*, sans *vicāra*, sans réflexion, et cela devient alors la concentration erronée¹³⁰.

Donc, nous devons observer minutieusement les choses et utiliser notre faculté de jugement, sans laisser l'esprit bouger avec ses propres pensées. Notre activité de pensée est une chose à part. Notre esprit, lui, s'établit au cœur de l'objet de la méditation. Quelle que soit la direction de son mouvement, il tourne toujours autour du

¹³⁰ *Micchā samādhi*.

cœur de l'objet de la méditation, sans s'en éloigner. C'est comme si nous courrions autour d'un pilier en le tenant avec une ou deux mains : nous pouvons faire des tours et des tours, et pourtant nous ne sommes pas épuisés. Mais si nous lâchons prise du pilier après avoir fait trois tours, nous aurons le vertige, et — Paf! —, nous nous casserons la figure.

Il en va de même pour l'esprit. S'il reste avec *ekaggatārammaṇa*, il peut continuer à penser sans ressentir la fatigue, sans se faire aucun mal, parce que l'activité de pensée, qui est *cintāmaya paññā*,¹³¹ et la sérénité, qui est *bhāvanāmayā paññā*,¹³² sont toutes deux présentes, ensemble. On appelle cela *kusalopāya*.¹³³ C'est le discernement au niveau de la concentration. Tout s'enchaîne. La générosité¹³⁴ a besoin d'un discernement qui se situe au niveau de *yonisomanasikāra*,¹³⁵ *sīla* a aussi besoin d'un discernement au niveau de *yonisomanasikāra*. Cela n'empêche pas la pratique de la concentration.

Au contraire, cela va permettre de renforcer *vitakka* et *vicāra*. Et quand *vitakka* et *vicāra* veillent sur l'esprit, il devient alors de plus en plus stable. Plus nous persévérons dans la pratique de la concentration, plus notre esprit devient stable et déterminé, au point que tous les empêchements se détachent complètement de l'esprit. L'esprit ne vagabonde plus à la poursuite des concepts. Et alors, la connaissance peut apparaître.

¹³¹ *Cintāmaya paññā* : discernement qui provient de la réflexion.

¹³² *Bhāvanā paññā* : discernement qui provient du développement mental.

¹³³ *Kusalopāya* : faire quelque chose de bien de manière intelligente, en réfléchissant à la manière dont on le fait, afin d'obtenir un bon résultat (NDT).

¹³⁴ *Dāna*.

¹³⁵ *Yonisomanasikāra* : attention appropriée.

Cette connaissance n'est pas quelque chose d'ordinaire. Elle va effacer notre vieille connaissance, celle que nous avons obtenue grâce à *yonisomanasikāra*, celle que nous avons obtenue grâce à la réflexion au niveau de *vitakka* et *vicāra*.

Il faut lâcher prise de tout cela et maintenir l'esprit calme. Lorsqu'il est calme et libre des empêchements, il devient l'essence de tout ce qui rend heureux, de tout ce qui est habile. Lorsque notre esprit se trouve à ce niveau, il n'est attaché à aucun concept. Tous les concepts que nous connaissons, qu'ils concernent le monde ou le *Dhamma*, dont nous nous souvenons plus ou moins bien, sont balayés. Nous faisons table rase de tout. C'est seulement à ce moment-là que la nouvelle connaissance peut apparaître.

C'est pour cela que l'on nous enseigne à lâcher prise de tous les concepts, de toutes les conventions. Nous devons accepter d'être démunis de tout. Naturellement, quand les gens sont démunis de tout, ils deviennent ingénieux et pleins de ressources. Si nous ne nous plaçons pas dans cet état, nous n'acquerrons jamais le discernement. En d'autres termes, nous ne devons pas avoir peur d'être stupides ou de rater des choses. Nous ne devons pas avoir peur de ne pas posséder ou de ne pas être quelque chose. Nous nous moquons du discernement né de ce que nous avons appris auprès des autres parce que ce sont des concepts qui sont impermanents. Nous nous moquons du discernement né de ce que nous avons acquis en raisonnant et en pensant, parce que ce sont des concepts qui sont non-soi.

Nous devons laisser tomber tout cela et maintenir l'esprit équilibré et imperturbable. Nous devons veiller à ce qu'il reste toujours équanime, qu'il ne s'incline ni vers la gauche — le

déplaisir¹³⁶ —, ni vers la droite — le plaisir¹³⁷. Et c'est ça, *sammā samādhi*. Lorsque *sammā samādhi* apparaît dans l'esprit, il possède une ombre. Dès que nous apercevons cette ombre, nous obtenons *vipassanā*, qui est la connaissance.

La connaissance acquise grâce à *sammā samādhi* n'appartient pas à la catégorie des pensées ou des idées, mais de *sammā diṭṭhi*, grâce auquel nous voyons le faux dans ce qui est faux, l'exactitude dans ce qui est exact. Nous voyons les choses telles qu'elles sont. Prendre ce qui est erroné pour ce qui est juste ou vice-versa constitue la vue erronée¹³⁸.

Pour formuler ceci en termes de cause et d'effet, cela veut dire que nous voyons les Quatre Nobles Vérités. Nous voyons *dukkha* et nous voyons que *dukkha* nous fait vraiment souffrir. Nous voyons les causes de *dukkha* et nous voyons que cela provoque vraiment *dukkha*. Ce sont des Nobles Vérités, qui sont absolument, indéniablement, indiscutablement vraies. On appelle cela *sammā diṭṭhi*. C'est-à-dire que nous voyons que *dukkha* a une cause. Nous voyons qu'en raison de telle cause, nous devons souffrir, vraiment souffrir. Nous voyons les moyens de mettre fin à *dukkha* ; nous voyons que la voie que nous suivons nous conduira, sans le moindre doute, au *nibbāna*. Que nous parvenions ou non à atteindre ce but, nous ne doutons pas que cette voie est vraiment la bonne voie, que notre vision est juste. On appelle cela *sammā diṭṭhi*.

Quant aux moyens de mettre fin à *dukkha*, nous savons qu'ils existent vraiment. Nous savons que tant que nous suivrons cette voie, nous parviendrons vraiment à supprimer *dukkha*. Lorsque

¹³⁶ *Attakilamatthānuyoga*.

¹³⁷ *Kāmasukhalikānuyoga*.

¹³⁸ *Micchā diṭṭhi*.

l'esprit arrive à voir et à connaître ainsi la réalité des choses, on appelle cela la connaissance résultant de la vision pénétrante¹³⁹.

Nous pouvons expliquer ceci d'une manière encore plus simple. *Vipassanā* signifie que nous voyons que toutes les choses, internes aussi bien qu'externes, y compris nous-mêmes, sont impermanentes. La mort, la vieillesse sont également impermanentes. Tout a un caractère trompeur et changeant. Tout peut changer, constamment. Être capable de voir les choses ainsi, c'est voir *anicca*. Il ne faut pas se contenter de *anicca*. Il ne faut pas être désespéré par *anicca*. Conservez l'esprit neutre et équilibré.

En voyant que les autres sont sujets à l'inconstance, parfois nous sommes contents, parfois nous sommes tristes. Par exemple, quand on apprend qu'une personne qu'on n'aime pas est mourante ou souffre d'une maladie, ou qu'elle a perdu son titre, sa fonction — ces choses peuvent arriver à tout moment, car le corps ainsi que la situation des gens ne sont pas stables —, on est content d'apprendre ces nouvelles et on souhaite que cette personne-là meure ou que le malheur la frappe rapidement. Ça, c'est une souillure¹⁴⁰. Notre esprit s'est incliné.

À l'inverse, nous sommes malheureux d'apprendre de mauvaises nouvelles du même genre lorsqu'elles concernent nos proches. Ou encore, en apprenant que nos proches rencontrent le succès dans leur carrière, qu'ils sont devenus des notables, nous en sommes heureux. Notre esprit n'est plus en accord avec la Noble Octuple Voie. Il n'est pas établi dans *sammā diṭṭhi*. Nous devons donc maintenir notre esprit dans l'équanimité : ne pas être contents ou mécontents des choses ; ne pas être contents du succès, ne pas être

¹³⁹ *vipassanā-ñāṇa*.

¹⁴⁰ *Kilesa*.

décus par l'échec. Avec *sammā ditṭhi*, nous voyons les choses telles qu'elles sont.

S'efforcer de corriger l'esprit de sorte qu'il ne déraile pas, qu'il reste toujours sur le droit chemin, c'est *sammā saṅkappa*.

Concernant la souffrance, que ce soit notre propre souffrance ou celle des autres, nous souffrons parce que nous laissons notre esprit succomber au malheur. Pourquoi sommes-nous frappés par le malheur ? Parce que nous sommes malhabiles. Parce que l'esprit n'est pas stable — c'est-à-dire qu'il ne se trouve pas dans l'état de *sammā samādhi*.

Nous devons prendre soin de notre esprit et veiller à ce qu'il ne s'installe pas dans la souffrance. La souffrance est bien là, d'accord, mais nous ne laissons pas notre esprit souffrir avec. Bien que le monde entier souffre, nous ne souffrons pas avec. Le corps peut ressentir la douleur, mais l'esprit ne ressent pas la douleur. Laissez le corps suivre son chemin et souffrir, mais ne laissez pas l'esprit souffrir avec le corps.

Conservez l'esprit neutre. Ne vous réjouissez pas du plaisir, car le plaisir est une forme de souffrance. Comment cela ? Parce que le plaisir peut se transformer. Il peut apparaître et disparaître. Il peut être fort ou faible. Il ne peut pas durer. Et c'est cela, *dukkha*. Les ennuis, les soucis sont aussi *dukkha*. Il y a ainsi deux sortes de *dukkha*.

Lorsque l'esprit obtient une vision claire de *dukkha*, autrement dit qu'il voit réellement ce qu'est *dukkha*, cela signifie que *vipassanā* est apparu dans l'esprit, et il va investiguer le caractère non-soi¹⁴¹ de toute chose.

¹⁴¹ *Anattā*.

Nous ne cherchons pas à imposer un droit ou une autorité quelconque sur quoi que ce soit, nous ne prétendons pas être capables de contrôler des choses qui sont non-soi. Nous ne pouvons pas empêcher la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort de suivre leur cours. Si le corps doit vieillir, laissez-le vieillir. S'il doit souffrir, qu'il souffre. S'il doit dépérir, laissez-le dépérir. Ne vous réjouissez pas de la mort, que ce soit la vôtre ou celle des autres. Ne soyez pas perturbé par la mort, que ce soit la vôtre ou celle des autres. Maintenez l'esprit dans l'équanimité. Il s'agit là de *Saṅkhārupekkhā-ñāṇa*¹⁴² : laisser les *saṅkhāra* — toutes les choses fabriquées — suivre leur nature inhérente.

L'esprit qui peut agir ainsi est l'esprit établi dans *vipassanā*. Ceci, brièvement, est *vipassanā* : vous voyez que toutes les fabrications sont *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Vous pouvez en lâcher prise et les laisser dans leur état.

C'est là où les choses deviennent bonnes. Comment cela ? Vous n'êtes pas obligé de vous épuiser, en trimbalant partout les *saṅkhāra*. Si nous mettons tout ce qui est *anicca* derrière nous, ce qui est *anattā* devant nous et l'attachement à l'existence¹⁴³ au milieu — ce dernier étant le porteur de la palanche — qu'est-ce que cela va donner ?

Et bien, nous trimbalons tout sur nos épaules. Parfois, quand *anattā* est plus lourd, cela nous fait trébucher et nous tombons la tête en avant. Parfois, *anicca* est plus lourd et nous tire par derrière, et — Paf ! —, nous tombons sur nos fesses, les pattes en l'air, et

¹⁴² *Saṅkhārupekkhā-ñāṇa* : étape dans laquelle tous les *khandha* sont vus avec un sentiment d'équanimité.

¹⁴³ *Upādāna*.

nous avons du mal à nous relever, presque engloutis par la Terre comme Devadatta¹⁴⁴, à cause du gros poids que nous portons.

Voilà l'image de ceux qui s'attachent à leurs malheurs, qui aiment se vanter du trésor qu'ils trimbalent partout où ils vont dans quatre paniers : un pendu à l'extrémité avant de la palanche, un autre pendu à l'extrémité arrière de la palanche et les deux autres sur les épaules.

L'attachement à l'existence¹⁴⁵ se compose de cinq sortes d'attachement : l'attachement aux phénomènes physiques¹⁴⁶, aux sensations¹⁴⁷, aux concepts et aux étiquettes¹⁴⁸, aux fabrications mentales¹⁴⁹ et à la conscience sensorielle¹⁵⁰.

Nous saisissons ces choses et nous nous y accrochons, pensant qu'elles nous appartiennent. Eh oui, et nous les trimbalons partout avec nous : un poids attaché à la jambe gauche, un autre à la jambe droite, un autre sur l'épaule gauche, un autre sur l'épaule droite, et le dernier sur la tête. Comme nous sommes encombrés, avec tout ce fardeau ! Allez-y et transportez-le.

bhārā have pañcakkhandhā.

Les cinq agrégats sont une lourde charge.

bhārahāro ca puggalo

Chacun transporte cette lourde charge.

¹⁴⁴ Devadatta : moine et cousin du Bouddha, qui voulut prendre la tête du *Saṅgha*. Il essaya pour cela d'assassiner et de faire assassiner à plusieurs reprises le Bouddha. Il fut finalement englouti par la Terre et précipité dans l'enfer *Āvici*.

¹⁴⁵ *Upādāna khandha.*

¹⁴⁶ *Rūpa.*

¹⁴⁷ *Vedanā.*

¹⁴⁸ *Saññā.*

¹⁴⁹ *Sañkhāra.*

¹⁵⁰ *Viññāṇa.*

bhārādānaṃ dukkhaṃ loke

Transporter ainsi cette charge partout où on va, c'est souffrir dans le monde.

Le Bouddha a donc enseigné que quiconque manque de discernement, quiconque est malhabile, quiconque ne pratique pas la concentration qui conduit à la connaissance résultant de la vision pénétrante, devra porter le fardeau de la souffrance, devra éternellement souffrir.

C'est abominable. C'est pitoyable. Il ne pourra jamais s'en sortir, avec tout ce qu'il porte sur lui. Où veut-il donc aller avec tout ça ? Il fait trois pas en avant et deux pas en arrière. De temps en temps, il se décourage. De temps en temps, il reprend courage et fait des efforts pour reprendre sa marche.

Voilà. Lorsque nous sommes capables de voir l'impermanence de toutes les formes de *saṅkhāra*, qu'elles se trouvent en nous ou en dehors de nous, lorsque nous sommes capables de voir qu'elles sont *dukkha* ; qu'elles ne sont personne, ni nous ni quelqu'un d'autre, mais qu'elles tournoient tout simplement sur elles-mêmes, d'elles-mêmes, nous pouvons déposer nos fardeaux. Nous pouvons lâcher prise de toutes les formes de nos attachements : lâcher prise de nos attachements au passé ; lâcher prise de nos soucis, de nos inquiétudes pour l'avenir ; lâcher prise du présent, c'est-à-dire arrêter de nous attacher au soi.

Une fois que ces trois grands paniers ne sont plus sur nos épaules, nous pouvons marcher d'un pas léger. Et à partir de ce moment-là, nous pourrions même danser, car nos jambes seront légères. Notre démarche sera belle. Où que nous allions, les gens seront contents de nous connaître. Pourquoi ? Parce que n'étant plus encombrés, nous sommes gracieux dans tous nos gestes, en courant,

en marchant, en chantant ou en dansant. Et cela fait plaisir aux gens qui nous voient. Nous représentons la beauté du bouddhisme. Nous sommes des gens bienveillants, appréciés dans tous les milieux. Nous apportons avec nous la grâce, le plaisir d'être libre de tout attachement. Nous vivons ainsi heureux.



Autres enseignements

L'art de recevoir

27 septembre 1956

Lorsque nous sommes assis et que nous méditons, imaginons que notre corps est comme notre maison. Répéter le mot *buddho*, c'est comme inviter un moine chez nous et nous devrions penser aux marques de courtoisie dont les gens doivent faire preuve lorsqu'ils invitent un moine chez eux. Que doivent-ils faire ?

- a) Ils doivent lui préparer un siège approprié.
- b) Ils lui offrent à boire et lui préparent de la bonne nourriture.
- c) Ils doivent converser avec lui.

Dans le contexte de la méditation, « préparer un siège approprié » signifie penser au mot *buddho* : *bud* en inspirant, et *dho* en expirant. Si nous avons *sati* de cette manière pendant la respiration, le mot *buddho* restera toujours en contact intime avec le souffle. Mais dès l'instant où notre pensée quitte le souffle, c'est comme si le siège était déchiré. Et n'oubliez pas qu'avant de préparer un siège, vous devez d'abord nettoyer l'endroit. En d'autres termes, nous devrions tout d'abord inspirer et expirer longuement et profondément. Il faut respirer ainsi deux ou trois fois. Ensuite, nous devrions faire en sorte que notre respiration s'allège graduellement, jusqu'au point où nous nous sentons à l'aise. Notre souffle ne devrait être ni trop fort ni trop faible. Ensuite, nous nous concentrons sur le souffle de notre respiration en répétant le mot

buddho, buddho. C'est à ce moment-là que le moine entrera dans notre maison. Notre esprit restera avec lui. Il ne doit pas s'éclipser vers un autre endroit, quel qu'il soit. Si notre esprit se sauve pour entrer en contact avec des concepts externes au sujet du passé ou du futur, c'est comme si nous abandonnions le moine, notre invité. Ce serait alors un manque de politesse. Ce n'est pas une chose à faire.

Une fois que le moine est entré dans notre maison et s'est installé, nous devons, selon la coutume, lui offrir à boire ou lui offrir de la bonne nourriture et ensuite converser avec lui sur des sujets agréables¹⁵¹. Ici, la bonne nourriture, c'est la nourriture des intentions¹⁵², la nourriture des contacts sensoriels¹⁵³ et la nourriture de la conscience¹⁵⁴. Tout cela constitue l'offrande de bienvenue¹⁵⁵, qui est, en l'occurrence, l'ajustement du souffle de la respiration pour qu'il soit confortable, tant pour notre corps que pour notre esprit. Nous devrions observer les différentes manières dont nous inspirons et expirons, observer pour voir celles qui sont bénéfiques, celles qui ne le sont pas. Par exemple, est-il agréable d'inspirer et d'expirer rapidement ? Qu'en est-il d'inspirer et d'expirer lentement ? C'est à nous de tester et de goûter chacune de ces manières de respirer, car la respiration peut être considérée comme une sorte de nourriture.

C'est pour cette raison qu'on appelle nourriture de l'intention le fait d'être vraiment résolu à rester avec le souffle de la respiration. Lorsque nous ajustons le souffle de la respiration jusqu'au point où il est agréablement fluide, cela donne naissance à un sens de

¹⁵¹ *Dhamma paṭisanthāra*.

¹⁵² *Manosañcetanāhāra*.

¹⁵³ *Phassāhāra*.

¹⁵⁴ *Viññāṇāhāra*.

¹⁵⁵ *Āmisa paṭisanthāra*.

plénitude et d'aise. Nous pouvons alors dire que nous avons accueilli le moine avec de la bonne nourriture. Lorsqu'il aura fini son repas, il formulera des vœux pour notre bonheur et notre bien-être, afin que nous ne souffrions plus. Ainsi qu'il est dit : « Le Bouddha peut vraiment éliminer la souffrance. » Cela signifie que lorsque nous aurons ajusté la respiration de façon adéquate, les douleurs physiques disparaîtront. Même si elles persistent, elles ne seront pas insupportables.

La douleur et la souffrance mentales disparaîtront également. L'esprit s'arrêtera de bouillonner et par conséquent, il sera heureux, calme, épanoui et lumineux. C'est ce que l'on entend par : « Le *Dhamma* peut vraiment éliminer les dangers. » C'est-à-dire que les différentes formes de *Māra*¹⁵⁶ qui viennent déranger le corps, comme par exemple la douleur physique, disparaîtront toutes. L'esprit sera libre des dangers et de l'animosité. Cela correspond aux vœux que le moine formule pour notre bonheur et notre bien-être.

Et à propos de ce que l'on dit : « Le *Saṅgha* peut vraiment éliminer les maux, » les différentes maladies mentales, toutes les formes de souffrance qui nous tourmentent : le chagrin, les lamentations, la détresse et le désespoir, la susceptibilité, le sentiment d'être blessé, l'amertume, les divagations, l'étourderie, tout cela disparaîtra. Lorsque le moine nous rend visite, nous lui offrons seulement un mets bien préparé, mais en retour, nous recevons de lui trois bénédictions :

- a) nous sommes protégés de la souffrance ;
- b) nous sommes protégés du danger ;
- c) nous sommes protégés de la maladie.

¹⁵⁶ *Māra* : personnification du mal.

Si nous n'avons pas vraiment la volonté de le recevoir correctement, il est évident que nous n'obtiendrons pas ces trois bénédictions. C'est donc avec une offrande de bienvenue que nous accueillons un moine chez nous. Mais si nous nous sauvons à l'extérieur après l'avoir invité chez nous — en d'autres termes, si notre esprit part avec des pensées externes, s'il quitte le souffle —, cela montre que nous manquons à notre devoir d'hôte et le moine va se retrouver dans une situation difficile. Nous l'oublions, nous ne préparons pas son repas.

Lorsque nous connaissons ainsi le « moine », nous pouvons l'inviter à nous accompagner partout où nous allons. Il pourra nous aider chaque fois que nous souffrons. Nous obtiendrons au minimum ces fruits en retour de notre bonne action. Ici, le « moine » ne se réfère pas à celui qui a la tête rasée et qui porte une robe de couleur safran, mais à celui qui met vraiment en pratique le *Dhamma* du Bouddha, celui qui incarne l'ensemble des vertus du Bouddha, du *Dhamma* et du *Saṅgha*.

Enfin, nous devons converser avec le moine. Une fois qu'il a fini de manger, nous parlons avec lui. Ceci représente la partie de notre méditation au niveau de *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* et *ekaggatārammaṇa*. Cela implique que nous rassemblions tous ces éléments afin qu'ils soient reliés les uns avec les autres, comme les différentes parties d'une ligne téléphonique que l'on installe pour communiquer. Si la ligne est en bon état, nous pouvons entendre ce qui se dit à l'autre bout du fil, à l'autre bout du monde. Mais si la ligne est coupée, nous ne pouvons rien entendre, même si la personne à l'autre bout du fil se trouve à Bangkok même.

Donc, lorsque la ligne est en bon état, la communication est possible, quel que soit l'endroit. Quand l'esprit demeure ainsi dans le

premier *jhāna*, c'est comme si le moine et nous entretenons une conversation et que les sujets de cette conversation portent tous sur le *Dhamma*. À mesure que le temps passe, nous ressentons une joie telle que nous n'avons même pas envie de manger. Cette sensation est appelée *pīti*, nous nous sentons comblés tant au niveau du corps que de l'esprit. En même temps, l'esprit est libre de perturbations et ressent ainsi le bonheur. Une fois que nous avons réussi à saisir la source du bonheur, nous focalisons toute notre attention sur cette source-là. C'est ce qu'on appelle *ekaggatārammaṇa*.

Quiconque parvient à ce niveau sera toujours heureux et évoluera positivement. Le moine lui rendra alors toujours visite, partout où il se trouve. Le moine arrivera toujours à le rejoindre, même dans les montagnes ou au fin fond de la forêt pour lui apporter son aide.



La retenue des sens

5 août 1958

La retenue des six sens¹⁵⁷ signifie contrôler les sens et s'assurer qu'ils sont en harmonie avec leurs objets.

1. Exercez la retenue des yeux¹⁵⁸. Ne laissez pas vos yeux devenir plus grands que les objets de la vue et ne laissez pas ces objets devenir plus grands que vos yeux. Un exemple de petits yeux et de grands objets, c'est lorsque vous vous attachez à l'objet que vous avez vu. Vous en gardez le souvenir pendant des jours et des nuits avec le sentiment d'être sous son charme. Ceci n'est pas en accord avec la pratique, parce que vous laissez cet objet-là devenir plus grand que vos yeux. En ce qui concerne les grands yeux et les petits objets, c'est lorsque vous ne pouvez pas conserver en votre possession l'objet que vous avez vu et vous le regrettez quand il n'est plus dans votre champ de vision. Vous avez du mal à en lâcher prise. On appelle cela avoir les yeux plus grands que leurs objets. Cela donne naissance à l'avidité. Lorsque des objets sont plus grands que vos yeux, cela donne aussi naissance à l'avidité et à l'illusion. Celui qui ne sait pas exercer la retenue des yeux allume les feux de la passion, de l'aversion et de l'illusion, qui vont brûler ses yeux et il devra en souffrir.

¹⁵⁷ *Indriya-saṁvara.*

¹⁵⁸ *Cakkhu-saṁvaro.*

2. Exercez la retenue des oreilles¹⁵⁹ de sorte que les oreilles et les sons qu'elles entendent soient bien proportionnés entre eux. Parfois, vos oreilles sont plus grandes que les sons qu'elles entendent, parfois les sons sont plus « grands » que les oreilles. Par exemple, vous ruminez pendant plusieurs jours d'après le peu que vous avez entendu. Ceci est un exemple d'oreilles plus grandes que le son. Mais quand un moine donne des enseignements et qu'une centaine de personnes l'écoute, c'est un exemple de son plus grand que les oreilles. Si les oreilles sont plus grandes que le son, cela peut provoquer la préférence ou l'aversion. Et les feux de la passion, de l'aversion et de l'illusion brûlent les oreilles de ceux qui ne pratiquent pas la retenue des oreilles, car ils ne font pas attention au mal et donc celui-ci peut pénétrer à flot dans leur cœur.

3. Exercez la retenue du nez¹⁶⁰. Faites attention au nez et aux odeurs. Ne vous attachez à aucune bonne odeur. Ne haïssez pas les mauvaises odeurs. Éloignez-vous simplement d'elles si vous ne pouvez pas les supporter. Si vous savez investiguer le nez et les odeurs, vous verrez que parfois une odeur est plus grande que le nez, c'est-à-dire qu'une fois que le nez a senti une odeur, cela suffit pour que les narines en restent imprégnées pendant plusieurs jours, plusieurs mois ou plusieurs années. En réalité, l'odeur a disparu depuis bien longtemps, mais le nez ne l'a pas oubliée. Alors, la passion et l'aversion s'amplifient et ensuite l'illusion se lance à la poursuite de l'odeur. On appelle cela ne pas exercer la retenue du nez.

¹⁵⁹ *Sota-saṃvaro.*

¹⁶⁰ *Ghāna-saṃvaro.*

4. Exercez la retenue de la langue et des saveurs¹⁶¹. Ne cherchez pas à manger des choses plus extraordinaires que ce que vous avez, si cela est mangeable. Si vous aimez ce que vous avez, mangez à satiété. Si vous n'aimez pas ce que vous avez, mangez-en seulement un peu. Mangez seulement ce qui a une valeur nutritive pour le corps, pour que celui-ci ne souffre pas. Ne suivez pas trop vos papilles gustatives (ne faites pas trop plaisir à votre langue parce que vous pourriez en souffrir plus tard.) Parfois, les saveurs sont plus grandes que la langue. Par exemple, vous avez envie de manger du canard ou du poulet, du porc ou du poisson, et donc vous vous mettez en quatre pour en obtenir. Mais une fois que vous en avez obtenu, votre langue rétrécit, et vous avez du mal à l'avaler, vous ne pouvez pas manger autant que vous l'aviez pensé. On appelle cela ne pas avoir le sens de ce qui est suffisant. Quiconque est ainsi n'exerce pas la retenue. En plus de manger, la langue joue un rôle dans la parole. Parfois la langue s'allonge ; elle est grande. Vous exagérez. Vous parlez sans savoir vous arrêter et cela n'a ni queue ni tête. Ainsi que le dit le dicton : « Quand on parle trop, la bouche est mouillée et la salive est collante. » À d'autres moments, le sujet est grand, mais la langue devient petite. Au lieu d'expliquer clairement quelque chose, d'aller droit au but, vous vous embrouillez et personne ne peut connaître la vérité. On appelle cela le laisser-aller de la langue. On ne sait pas la retenir pour qu'elle s'accorde avec ses sujets, et cela, c'est une des sources de la souffrance.

5. Exercez la retenue du corps et des sensations tactiles¹⁶². Parfois, vous éprouvez un bien-être au niveau du corps, parfois non. Autrement dit, vous avez parfois le sentiment que votre corps est trop petit par rapport à l'endroit où il se trouve. Parfois, c'est le

¹⁶¹ *Jivha-samvaro.*

¹⁶² *Kāya-samvaro.*

contraire. Les deux ne s'accordent pas. Les sensations tactiles qui touchent le corps ne conviennent pas. Parfois, le corps est petit, mais les sensations sont grandes. Par exemple, vous avez été en contact il y a plusieurs jours avec quelque chose qui vous a donné une sensation agréable. Bien que cette chose-là ait disparu, la sensation agréable demeure. Parfois, le corps est grand, mais les sensations sont petites. Par exemple, vous vous sentez malheureux partout où vous vous trouvez. Le monde vous paraît étriqué. Vous ne savez pas faire en sorte que votre corps et ses sensations tactiles soient en bonne harmonie. Et cela donne naissance à la souffrance, au mal-être.

6. Exercez la retenue de l'esprit¹⁶³. Maintenez l'esprit juste comme il faut, quand il faut, selon les circonstances. Parfois, vos pensées sont plus grandes que l'esprit : vous vous inquiétez et vous ruminez à propos de quelque chose et cela vous emmène beaucoup plus loin que la vérité de la situation. Cela aboutit à des malentendus et cela rend l'esprit agité et anxieux. Parfois, l'esprit est plus grand que vos pensées : vous prenez un problème mineur et vous le reliez à quatre ou cinq autres problèmes. Ceci est dû au fait que vous ne maintenez pas votre esprit juste avec ce qui se passe. Ainsi que le dit le dicton, c'est : « Couper de l'herbe pour en faire un toit au-dessus d'un champ. » Cela rend l'esprit confus, ce qui ouvre la voie à l'avidité, à la colère et à l'illusion. C'est pour cette raison qu'on nous enseigne à bien exercer la retenue de notre esprit afin qu'il soit en paix.

Voilà ce que l'on entend par la retenue des sens.



¹⁶³ *Mano-samvaro.*

Action juste, résultat juste

11 novembre 1958

Le *Dhamma* est quelque chose de vrai. Si nous ne le voyons pas, c'est parce que nous sommes continuellement en train de tourner. Par exemple, quand nous voyageons en voiture, nous ne pouvons pas voir clairement les choses que nous croisons sur la route. Notamment, nous ne pouvons bien distinguer ni la taille, ni la couleur des pierres sur le sol. Les montagnes, les arbres, les champs devant lesquels nous passons semblent tous être en mouvement. Si depuis notre naissance, nous ne nous déplaçons qu'en voiture, sans jamais penser à marcher, nous serions persuadés que tout court : les voitures, les arbres, ainsi que les montagnes. Cependant, la réalité et l'idée que tout court ne s'accordent pas. En effet, ce qui court réside en nous et dans la voiture, et non dans les arbres ou dans les montagnes.

Tout ce qui relève du *Dhamma* est quelque chose de constant. C'est pour cela qu'il représente la vérité. Tout ce qui est faux n'est pas le *Dhamma*. Dans le domaine du *Dhamma*, le point culminant parmi les choses recherchées par le Bouddha était le discernement. Il ne recherchait pas la paix, car même la paix n'est pas intégralement paisible. Dans l'absolu, le bien-être n'est pas vraiment le bien-être et le calme n'est pas vraiment le calme. Il reste encore

une part d'agitation dans tout cela. Le bonheur suprême se situe au-delà du discernement.

Lorsque nous sommes heureux, nous, les êtres-humains, nous sommes souvent négligents et peu intelligents. Nous devrions prendre exemple sur les Japonais. Leur pays n'est pas riche. Ils cultivent avec difficulté des fruits et des légumes. Ils rencontrent continuellement des problèmes liés aux nombreux volcans encore en activité dans leur pays, prêts à entrer en éruption à tout moment. À cause de cela, les gens ne peuvent dormir tranquilles. Ils doivent fournir un gros effort pour survivre et ils doivent toujours être en état d'alerte, prêts à évacuer lorsqu'un danger se présente. C'est la raison pour laquelle ils sont éveillés et intelligents. Ils sont capables de résoudre les difficultés tant pour eux-mêmes que pour le bénéfice de la nation et de la conduire ainsi vers le progrès. Les gens qui se croient heureux sont souvent stupides, car ils ne se donnent pas la peine de chercher des moyens de supprimer la souffrance.

De nos jours, les gens étudient beaucoup et cependant ils restent stupides. Ils sont stupides parce qu'ils ne savent même pas préparer leur propre repas ; ils ne savent pas confectionner ou laver leurs propres vêtements. Ils ne savent pas se débrouiller. Ils veulent avoir le confort, mais ils ne sont pas capables de faire les choses eux-mêmes. Ils doivent les faire faire par d'autres ; ils dépendent du service des autres et cela constitue en soi une forme de souffrance. Ils se créent des ennuis. Soixante-dix pour cent des Thaïs se plaignent que les étrangers viennent prendre leur travail, mais en fait, la faute réside dans leur incapacité à se débrouiller. Au lieu de faire le nécessaire pour se procurer un bonheur qui se trouve à portée de leur main, ils continuent à espérer obtenir des choses éloignées d'eux. Tandis que les autres se débrouillent par tous les moyens pour

être heureux, nous, nous restons les bras croisés et nous continuons à causer des ennuis à notre famille. Et quand le malheur nous frappe, nous cherchons à corrompre les autres. À la fin du repas, nous quittons la table sans la débarrasser, sans faire la vaisselle. Comment pouvons-nous arriver à quelque chose de bien si tout ce que nous savons faire, c'est manger ? C'est pour cela que le Bouddha a enseigné le *Dhamma* à la fois en termes de causes et de conséquences. Les sujets qu'il a traités concernent tout ce qui nous entoure, notre environnement. Si ce que nous faisons est bien, il y aura automatiquement de bonnes conséquences pour les générations suivantes. Si nous estimons que nous pouvons obtenir la paix et le bien-être en faisant ceci, cela, nous devons le mettre en œuvre de notre mieux et alors il est certain que nous obtiendrons les fruits de nos actions.

Sīla est la source de *samādhī*. *Samādhī* est la source de *paññā*. *Dukkha* a aussi sa source. Quelle est donc la source de *dukkha* ? C'est *avijjā*. Étant donné que *avijjā* se trouve partout, dans tous les recoins, *dukkha*, qui est un grand danger, est donc partout. Lorsque la source de *dukkha* croît, le désastre peut toucher tout le monde. C'est pour cette raison que nous devrions essayer de développer les causes qui donnent naissance au bien-être, afin de prévenir ces dangers, car lorsque les difficultés nous frappent, notre esprit est tourmenté et nous souffrons.

Donc, nous devrions nous examiner régulièrement, constamment. Le jour où nous ne nous sentons pas bien, nous devrions nous poser des questions afin de connaître l'origine de nos maux. Posez-vous des questions comme : « Qu'est-ce que j'ai fait depuis que je me suis levé ce matin ? À quoi ai-je pensé ? » Lorsque nous ne parvenons pas à couper un arbre, nous devons examiner

notre machette, pour voir si elle est édentée ou pas. Si au lieu de vérifier l'état de notre outil, qui est la cause de notre échec, nous essayons de couper l'arbre avec nos dents, il est évident que nous ne pourrons pas atteindre notre but. Nous devons remonter à la source de nos problèmes avant de trouver des moyens d'y remédier et ainsi nous réussirons en fin de compte à éliminer les obstacles.

Cette connaissance doit venir du discernement auquel nous donnons naissance en nous-mêmes. Quelqu'un dont le niveau de discernement est très faible ne connaît ni les causes ni les conséquences. Quelqu'un dont le niveau de discernement est moyen connaît les causes mais ignore leurs conséquences. Quelqu'un dont le niveau de discernement est élevé connaît les causes et peut à partir d'elles prévoir quelles seront les conséquences de ses actions. Mais la plupart d'entre nous ne savent même pas quelles causes ils sont en train de créer, et c'est la raison pour laquelle les résultats obtenus ne peuvent être que mauvais. Si nous voulons progresser dans la vie, nous devons d'abord créer les bonnes causes. Cela, c'est pratiquer la méditation et vivre en accord avec la Noble Voie.

Sammā-kammanta est la source du bien-être. Nos actions prennent toutes sortes de formes. Maintenir notre corps debout est une action. Bouger le corps est aussi une action. Les différentes sortes de travail dans le monde, le fait de courir, de saisir des choses, tout cela est effectué par le corps. Mais dans le domaine du *Dhamma*, rester simplement assis calmement est considéré comme un travail. Tous les gestes, comme s'asseoir, s'allonger, rester debout ou marcher, sont des actions, une forme de travail. Lorsque nos actions sont justes et faites correctement, nous faisons naturellement l'expérience du bien-être. Et alors, comment la souffrance pourrait-elle survenir ? Nous souffrons simplement parce que nous

commettons des erreurs en agissant. Il s'agit de *micchā-kammanta*¹⁶⁴. Puisque la manière dont nous nous asseyons, dont nous nous allongeons, dont nous restons sur nos jambes, dont nous marchons est tordue, le travail que nous entreprenons en plus de nos actions de base est forcément aussi tordu. C'est pour cette raison que le Bouddha a intentionnellement amélioré sa manière de s'asseoir, de rester debout, de marcher et de s'allonger, afin qu'elle soit parfaite, et qu'elle reflète ainsi la pureté de son esprit. Il mettait l'accent sur la méditation sur la tranquillité¹⁶⁵, car si l'esprit donne des consignes au corps sans faire lui-même ce qu'il veut que le corps fasse, cela ne pourra pas marcher, car le corps ne peut pas agir tout seul, l'esprit doit aussi se mettre au travail. Sinon, le corps va prendre les rênes et il va dominer l'esprit. Par exemple, une fois assis, il ne voudra plus bouger, il ne voudra plus se lever.

Micchā-kammanta — les actions erronées sont causées par les pensées sensuelles, qui sont la source des souillures sensuelles. Les formes, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles et les idées se mélangent et proviennent du corps et de l'esprit qui agissent ensemble. Le corps seul ou l'esprit seul ne peut pas faire de mal avec ses actions. Quand l'esprit veut avoir, veut obtenir, c'est l'avidité. Quand l'esprit veut obtenir quelque chose de bon mais qu'il ne l'obtient pas, il se met en colère et cela se voit à travers le corps. Quand l'esprit a une croyance erronée, l'illusion apparaît.

Vitakka éliminera tout désir sensuel tandis que *vicāra* éliminera les pensées de malveillance. Il y a deux types de *vicāra* :

- a) évaluer le souffle de l'inspiration et de l'expiration ;
- b) évaluer le souffle qui circule dans le corps, jusqu'à ce qu'il

¹⁶⁴ *Micchā-kammanta* : action erronée

¹⁶⁵ *Samatha kammaṭṭhāna*.

entre en interaction avec les autres propriétés du corps. Lorsque vous atteignez ce point, vous oubliez tout sentiment de malveillance. Une fois que l'esprit et le corps sont comblés, vous éprouvez *sukha*. *Pīti* et *sukha* sont ainsi les résultats de *vitakka* et *vicāra*. *Vitakka* et *vicāra* peuvent ainsi être considérés comme *sammā-kammanta*. Le principe de la cause et de l'effet s'applique à toutes vos activités.

Dukkha — nous souffrons parce que nous mangeons. Comment « manger » peut-il nous faire souffrir ? C'est parce que nous n'en avons jamais assez. Lorsque nous pensons que nous n'avons pas assez mangé, notre esprit ressent de l'insatisfaction et quand la faim persiste, l'esprit se met à se tourmenter. Parfois, vous vous focalisez sur les causes et vous vous isolez là-dedans sans penser aux résultats. Parfois, vous demeurez avec les résultats¹⁶⁶, vous pensez au travail achevé sans vous attarder sur les difficultés rencontrées au cours de sa réalisation. L'esprit demeure de façon continue avec un sentiment de satisfaction. Lorsque vous devenez habile, vous savez quand vous devez vous focaliser sur les causes et quand vous devez vous focaliser sur les résultats. Vous pouvez alors être considéré comme une personne raisonnable qui sait agir correctement, comme il le faut. Vous n'êtes accroché à aucun des appâts du monde. Vous demeurez exclusivement avec le *Dhamma*, ce qui vous procure le bien-être. Même si le travail est dur et fatigant à faire, cela ne vous dérange pas. Vous le faites avec un esprit tranquille.

Lorsque l'esprit n'est pas agité, la connaissance résultant de la vision pénétrante¹⁶⁷ peut apparaître. Notre travail se transforme alors en travail sur la vision pénétrante¹⁶⁸. C'est-à-dire que nous voyons à propos des propriétés que des sentiments de préférence et

¹⁶⁶ *Vihāra-dhamma*.

¹⁶⁷ *Vipassanā-ñāṇa*.

¹⁶⁸ *Vipassanā-kammaṭṭhāna*.

d'aversion apparaissent lorsque les yeux rencontrent des objets de la vue. Puis, ces sentiments demeurent un instant avant de se désintégrer et enfin ils disparaissent. Nous découvrons que les objets de la vue, qui sont, eux, des propriétés, bougent. Il en va de même pour les yeux qui sont aussi des propriétés. Cette découverte des propriétés qui bougent constitue un « savoir ». Seul celui qui a le discernement peut saisir cette faculté qu'ont les propriétés de bouger. En conclusion, tout correspond aux caractéristiques de *anicca*, *dukkha* et *anattā*.

Sukha — ce que l'on considère comme bonheur sur le plan conventionnel est un « faux bonheur » du point de vue du *Dhamma*, tandis que le bonheur sur le plan ultime est un vrai bonheur du point de vue du *Dhamma*.



Pratique authentique, connaissance authentique

30 août 1958

Lorsque vous méditez assis, ne pensez pas que vous êtes assis ici dans ce *sala*¹⁶⁹ en présence d'autres personnes. Dites-vous que vous êtes assis seul, au fin fond de la forêt. Abandonnez les préoccupations qui vous empêchent d'être serein. Ne pensez à personne. Ne pensez à rien d'autre qu'à ce qui est dans votre corps et focalisez *sati* exclusivement sur le souffle de votre respiration.

Ou bien, vous pouvez imaginer que vous êtes assis juste en face du Bouddha, et vous devez donc faire très attention à votre tenue. Maintenez votre corps bien droit. Ne gigotez pas. Ne vous grattez pas ici et là. Maintenez votre esprit droit face au Bouddha et pensez uniquement au mot *buddho*. Ayez *sati* à chaque inspiration et chaque expiration. Ne vous esquiviez pas.

Si vous ne pratiquez pas la concentration de façon sérieuse, vous trompez vos maîtres, vous trompez les autres, et vous vous trompez également vous-même. Si vous restez seulement assis en tailleur en gardant les yeux clos sans que l'esprit soit calme comme le suggère votre apparence, c'est une tromperie. Vous faites semblant de méditer. Cela ne vous apportera aucun mérite.

¹⁶⁹ *Sala* : (thaï) pavillon qui sert à se réunir, s'abriter ou se reposer.

Une pratique superficielle ne vous donnera rien de bon. Premièrement, vous n'obtiendrez pas de résultats valables. Les quelques résultats que vous êtes susceptible d'obtenir de votre méditation ne seront ni sûrs ni constants.

Deuxièmement, lorsque votre esprit s'éclipse vers d'autres personnes, vers d'autres choses, lorsqu'il ne demeure pas avec le corps, qu'il ne reste pas dans le présent, vous devenez distrait et toutes vos actions vont de travers. Vous êtes comme une personne en train de manger qui pose son regard ailleurs au lieu de faire attention à la bouchée de riz qu'elle met dans sa bouche. Parfois, elle peut se tromper de plat, et au lieu de se servir de la soupe, elle prend une cuillerée de sauce pimentée. Au lieu de prendre un dessert, elle saisit une motte de terre ou un caillou.

Ou bien, vous êtes comme un mal voyant au moment du repas, à qui on a montré la place du riz, du curry, des desserts, etc. Comme vous ne faites pas attention aux indications que l'on vous a données, vous ne vous souvenez plus de la place de chaque chose, vous confondez tout au moment de vous servir et vous prenez un plat pour un autre. En fin de compte, vous n'êtes pas satisfait et vous rejetez la faute sur la personne qui vous a montré la place de chaque plat.

Troisièmement, vous devenez distrait. Vous oubliez *sati*, vous oubliez le souffle et vous vous oubliez vous-même. Ces trois sortes d'oubli sont des obstacles à la pratique. Ce sont des signes que vous manquez à votre devoir.

Il y a deux sortes de connaissance : la vraie et la fausse. La connaissance vraie réside à l'intérieur de vous dans le ici-et-maintenant, dans tous vos gestes et actions. Lorsque vous restez assis, vous en êtes conscient ; lorsque vous êtes debout, vous en êtes

conscient, lorsque vous êtes allongé, vous en êtes conscient ; lorsque vous parlez, vous en êtes conscient ; lorsque vous pensez, vous en êtes conscient, etc. Quant à la connaissance fausse, c'est celle qui consiste à suivre les étiquettes et les perceptions. Ce sont seulement des manifestations de la connaissance, qui sont comme l'ombre de celle-ci. Il ne s'agit donc pas de la connaissance vraie. Il y a connaissance vraie quand *sati* est présent, et qu'on est capable de voir les causes et les effets en toute chose. Ceci, c'est le discernement.

Pour cette raison, chacun de nous devrait s'entraîner afin d'acquérir ce discernement, la connaissance vraie qui ne nous trompera pas, et qui ne nous conduira pas dans l'abîme de la souffrance. Cet entraînement consiste à demeurer résolument dans *samādhī*, à avoir *sati* et à être circonspects lorsque nous respirons, à avoir *sampajañña* dans chacun de nos mouvements, à être fermement déterminés à poursuivre cet entraînement, et enfin à respecter fidèlement nos maîtres et nous-mêmes. Ce sont là les facteurs qui nous conduiront au bonheur que nous recherchons.



Le mérite véritable

23 juillet 1957

Le mérite réside avant tout dans l'intention qui apparaît dans l'esprit dès que nous pensons à faire quelque chose de bien. Par exemple, aujourd'hui nous avons eu l'idée de venir au monastère. Cette pensée était déjà en elle-même une forme de mérite qui est née dans l'esprit. Ensuite, nous sommes venus au monastère, nous avons reçu les préceptes, nous avons entendu les enseignements comme nous en avions initialement l'intention. Ainsi sommes-nous satisfaits d'avoir concrétisé notre intention.

Mais si nous pensons à aller au monastère pour recevoir les préceptes et écouter les enseignements, et que quelqu'un vienne nous empêcher de le faire ou qu'il nous fasse des réflexions négatives, de sorte que notre état d'esprit en soit gâché, le mérite né dans notre esprit, c'est-à-dire notre bonne intention, disparaîtra. Si nous sommes dans cet état d'esprit, même si nous allons malgré tout au monastère à la demande de quelqu'un d'autre, nous aurons l'impression que nous nous forçons à y aller, et une fois arrivés, nous restons assis comme une souche. Cela ne donnera naissance à aucun mérite, à aucune vertu dans notre esprit car le mérite véritable est déjà éteint.

Les actions méritoires que nous effectuons plus tard ne constituent pas le mérite véritable. Par exemple, faire des dons,

observer les préceptes, écouter des enseignements, ou rester assis pour pratiquer la concentration, tout ceci ne constitue pas le mérite véritable. Cependant, nous devons continuer à faire ces choses-là afin que notre mérite ancien puisse croître, plutôt que dépérir. Donc, chaque fois que nous avons l'idée de faire quelque chose de bien, dépêchons-nous de le faire tout de suite. Lorsque nous voulons faire un don, donnons. Lorsque nous avons envie d'observer les préceptes, observons-les. Lorsque nous avons envie d'écouter des enseignements, écoutons-les. Lorsque nous avons envie de méditer, méditons. De cette manière, nos actions donneront des résultats absolument parfaits pendant les trois périodes. C'est-à-dire que notre esprit se sentira heureux, joyeux et satisfait de nos actions méritoires dès que nous aurons pris l'initiative de les accomplir, au moment même de les accomplir, et après les avoir accomplies. Ainsi qu'il est dit en pali :

Yo dhammaṃ desesi adi kalyaṇaṃ majjhe kalyāṇaṃ pariyosāna kalyāṇaṃ

Celui qui a présenté le *Dhamma* excellent en son début, excellent en son milieu, et excellent en sa fin.

Sāttamaṃ sabyañjaṇaṃ kevala paripuṇṇaṃ arisuddhaṃ brahmacariyaṃ

Qui a expliqué la vie pure dans son essence et dans sa lettre, complète et parfaite.

L'intention initiale de faire le bien est en elle-même le mérite véritable. Il s'agit de la première étape de notre bonté. C'est comme quand nous plantons un arbre. Quand nous faisons un don par la suite, c'est comme si nous mettions de l'engrais au pied de l'arbre. Et le fait d'observer les préceptes, c'est comme veiller à ce que les vers et les chenilles ne viennent pas abîmer ses fleurs ou ses feuilles.

Quant à la méditation, c'est comme arroser l'arbre avec de l'eau fraîche. Grâce à cela, notre arbre va continuer à croître jusqu'à ce qu'il nous donne des fleurs et des fruits dont nous pourrons profiter. Si c'est un arbre à fleurs, il donnera des fleurs avec de belles couleurs éclatantes, avec de larges pétales et un parfum rafraîchissant. Si c'est un arbre fruitier, il donnera de nombreux fruits, gros et succulents. C'est ainsi que la générosité, la vertu et la méditation sont des moyens de faire croître le mérite né de notre pensée originelle.

Mais si notre cœur éprouve de la tristesse, les actions méritoires que nous effectuons ne seront pas fructueuses. C'est comme donner de l'engrais à un arbre qui est déjà mort. Même si tout ce que nous voulons du pommier cannelle n'est qu'un unique fruit, nous ne pourrons pas obtenir ce que nous voulons, parce que l'engrais que nous avons pris soin de mettre au pied de l'arbre n'a servi qu'à nourrir les herbes ou d'autres petits légumes qui poussent autour. Il n'est d'aucune utilité pour l'arbre fruitier dont nous espérons avoir des fruits. De la même manière, si nous n'effectuons que des actions méritoires extérieures — des actes de générosité par exemple — sans que la vertu soit développée dans l'esprit, nous ne pourrons pas atteindre notre but d'abandonner l'avidité, l'aversion et l'illusion. L'acte de générosité est seulement l'engrais du mérite. Lorsque la vertu elle-même est morte, comment pouvons-nous profiter de l'engrais ? Ce n'est rien d'autre que des immondices, du fumier. Comment pouvons-nous demander de l'aide à ces choses-là ? Cependant, nous sommes dans une meilleure situation que les gens qui n'ont jamais reçu d'engrais — c'est-à-dire ceux qui n'ont jamais développé *sīla*, *samādhi* ou *paññā* — car au moins nous pouvons faire usage des herbes et des légumes qui ont poussé grâce à

l'engrais destiné à l'arbre, et nous pouvons en faire ne serait-ce que de la soupe, ou les manger en salade.

Donc, à chaque fois que nous faisons quelque chose, nous devons vérifier si la vertu véritable réside bien dans notre cœur. Certaines personnes font des actions méritoires alors que leur esprit est rempli de pensées malveillantes. Elles sont comme du *khao larm*¹⁷⁰ dont la partie supérieure est moelleuse et bien cuite, mais dont le fond est cru ou brûlé. Lorsque c'est le cas, ce *khao larm* est immangeable, parce qu'il n'est pas entièrement bien cuit. Souvent, les actions des gens ne reflètent pas leur état d'esprit. Certaines personnes font des dons alors que leur cœur est encore avide. Elles font des dons en souhaitant devenir millionnaires. Certaines personnes donnent un baht et formulent des vœux pour en obtenir dix mille ou cent mille en retour. Certaines personnes observent les préceptes, mais leur cœur est encore coléreux, jaloux, haineux ou rempli de rancune envers telle ou telle personne. Certaines personnes pratiquent la méditation parce qu'elles espèrent renaître comme des personnes belles et bien faites dans leur vie suivante. Certaines souhaitent renaître au paradis comme des *deva*. D'autres veulent être ceci ou cela, toutes sont à la recherche de quelque chose en échange. Ce type de mérite est encore loin du compte.

On nous a enseigné à être généreux, à donner, afin de nous entraîner à nous débarrasser de l'avidité. On nous a appris à observer les préceptes afin de nous débarrasser de la colère. On nous a appris à méditer afin de mettre fin à l'illusion, et non pour nourrir ces souillures.

¹⁷⁰ *khao larm* : (thaï) dessert fait de riz gluant cuit avec du lait de coco dans un morceau de bambou.

Certaines personnes viennent ici pour méditer et elles restent assises, absolument calmes. Leurs yeux sont fermés, leur posture est droite et immobile. En apparence, tout semble parfait, mais leur esprit court dans tous les sens : vers leurs vergers, leurs champs. L'esprit de certaines personnes va loin, même dans des pays étrangers ; il rend visite à leurs amis, à leurs enfants. Il pense à toutes sortes de choses. Leur esprit ne reste pas assis avec leur corps. Cela signifie que l'esprit et le corps ne font pas un. C'est comme du *khao larm* dont l'extérieur est cuit, mais dont l'intérieur est encore cru.

Si nous veillons toujours à ce que la vraie vertu réside dans notre cœur, nous pourrions alors effectuer toutes les actions méritoires que nous voulons. Il faut éviter de venir au monastère avec un cœur déprimé, avec une vertu en ruine. Autrement dit, si nous avons pris l'initiative de venir au monastère, mais que quelqu'un crie après nous, et que donc nous venons ici de mauvaise humeur ou à contrecœur, toute action méritoire que nous aurons faite par la suite ne nous servira pas à grand-chose.

Nous avons besoin d'entraîner notre esprit pour qu'il demeure solidement dans le *Dhamma*, parce que nous aurons naturellement tous à faire face aux trois dangers du monde :

1. la souffrance, la maladie et la misère ;
2. la mort ; et
3. les gens malveillants.

Nous devons donc nous préparer afin de pouvoir, en cas de besoin, les affronter avec courage et sans affolement. Quelle que soit la manière dont ces dangers viennent nous frapper, nous aurons une stratégie adéquate pour les repousser. C'est pour cette raison que les moines bénissent les gens en prononçant la formule suivante :

« *lcchitaṃ patthitaṃ tumhaṃ khippaṃ eva samijjhatu* » etc., qui signifie : « Que tous vos souhaits se réalisent immédiatement. » En d'autres termes, si notre esprit est fort et puissant, nous parviendrons toujours à mener à bien tout ce que nous voulons entreprendre.

Celui qui laisse s'éteindre sa vertu initiale, ou qui la laisse disparaître de son esprit avant de faire un don, avant d'observer les préceptes et de méditer, est malgré tout meilleur que celui qui ne fait jamais rien, même s'il n'obtient pas les fruits de ces actes méritoires.

Notre vertu d'origine est comme un arbre. S'il ne meurt pas, alors, plus nous lui donnons d'engrais, plus il poussera, plus ses nouvelles branches, ses fleurs et ses feuilles se développeront. Autrement dit, toutes nos actions reflèteront la grâce. Quoi que fassent nos mains, ce sera un acte méritoire. Où que nos pieds se posent, ce sera un acte méritoire. Quelle que soit la parole prononcée par notre bouche, ce sera un acte méritoire. Quelles que soient nos pensées, ce sera un acte méritoire. Toutes nos actions seront méritoires. Toute personne qui peut agir ainsi rencontrera seulement le bonheur.

Le mot *sīla* se réfère textuellement à la prise des cinq, huit, dix ou 227 préceptes. En termes de signification, cela consiste à penser, parler, et agir de manière telle que cela ne fasse de mal à personne. Lorsque vous pensez, vous le faites avec un esprit bienveillant. Lorsque vous parlez, vous le faites avec un esprit bienveillant. Lorsque vous agissez, vous le faites avec un esprit bienveillant. En termes de propriété, la vertu est la fraîcheur. Le fait de prendre les préceptes n'est donc pas l'essence de la vertu, mais c'est simplement une manière de fertiliser la vertu — notre intention originelle —, afin que celle-ci se développe.

Le mot *śīla* serait dérivé du mot *śilā* qui signifie « rocher ». Donc, les gens vertueux doivent faire en sorte que leur cœur soit aussi majestueux qu'un énorme rocher. Quelles sont donc les propriétés d'un rocher ? Il est compact, épais, stable et frais. Même si le soleil le brûle toute la journée, ou que la pluie le fouette toute la nuit, il ne manifeste aucune réaction. Par ailleurs, il peut conserver continuellement sa fraîcheur à l'intérieur. Que veut dire exactement le mot « fraîcheur » dans ce contexte ? Cela signifie avoir une nature courageuse, dynamique, et perspicace. Cela constitue la vertu, et non la nonchalance, la lenteur ou la passivité. On ne peut pas considérer ceux qui possèdent ces trois dernières qualités comme des gens qui ont un esprit calme. Les gens calmes le sont grâce à la vertu qui réside dans leur esprit. Avoir la vertu, c'est comme avoir de l'eau dans notre maison. Comment un incendie pourrait-il se propager à l'intérieur d'une telle maison ?

Celui dont l'esprit est protégé par ce calme ne peut être envahi par des impulsions de colère, de haine ou de malveillance. En outre, le rocher retient également le feu à l'intérieur de lui, mais il ne s'agit pas du feu des souillures. C'est en quelque sorte une source d'énergie dont on peut se servir. Notamment, on peut faire du feu en frottant une pierre contre une autre, et on peut utiliser ce feu comme combustible pour faire la cuisine ou pour éclairer notre maison. Ce sont là quelques-uns des bénéfices de la vertu.

Lorsque nous pratiquons la concentration, si nous ne sommes pas résolus à demeurer fermement et véritablement dans les bonnes actions, le Grand *Māra*¹⁷¹ prendra plaisir à venir nous rendre visite. Nous aurons notamment la visite de *khandha Māra*¹⁷². Nous

¹⁷¹ *Māra* : personnification du mal.

¹⁷² *Khandha Māra* : *Māra* des agrégats.

ressentirons des douleurs partout dans le corps ; nos perceptions seront agitées ; notre esprit pensera à mille choses différentes et notre conscience sera dans la confusion à cause de tout ce dont elle a connaissance. Le résultat, c'est que notre cœur s'effondrera, et le mérite que nous avons déjà accumulé se dissipera. C'est comme manger du *khao larm* qui n'est pas entièrement cuit : il est évident que nous aurons une indigestion, et donc mal au ventre.

En ce qui concerne la pratique de la concentration, nous ne devons pas trop comprimer l'esprit, mais en même temps nous ne pouvons pas lui laisser la bride sur le cou. Nous devons le contrôler quand c'est nécessaire, et lui laisser une certaine liberté quand c'est nécessaire. L'essentiel, c'est que *vitakka* et *vicāra* soient toujours présents pour tout surveiller, à tout instant. De cette manière, l'esprit conserve sa qualité. Il n'ira pas faire l'école buissonnière ou dévier de la voie de la bonté. Puisque rien n'est parfait, de mauvaises choses peuvent s'introduire furtivement, même dans ce qui est bon, de la même manière que les riches s'exposent souvent au risque d'être dévalisés par des voleurs. Il en va de même pour toute action méritoire : il est absolument certain que le Grand *Māra* va se mettre en travers du chemin. Donc, lorsque vous méditez, faites attention à ne pas tomber dans *micchā sati* ou *micchā samādhi*.

Micchā sati, c'est la conscience qui va à l'extérieur, qui quitte *mahāsatipatṭhāna* : le corps¹⁷³, les sensations¹⁷⁴, l'esprit¹⁷⁵, et les qualités mentales¹⁷⁶. Ici, le corps c'est le souffle de la respiration ; les sensations sont les sensations de bien-être ou de mal-être ; l'esprit

¹⁷³ *Kāya*.

¹⁷⁴ *Vedanā*.

¹⁷⁵ *Citta*.

¹⁷⁶ *Dhamma*.

est la conscience du corps ; et la qualité mentale est le fait d'être dans le présent.

Micchā samādhi, c'est le fait d'être distrait. Vous n'êtes pas conscient de la manière dont votre corps est assis ; vous ne savez ni où l'esprit est parti vagabonder, ni comment il est revenu. L'esprit manque à la fois de *sati* et de *sampajañña*. Tant que votre concentration est établie, l'esprit peut s'élever. Et lorsque l'esprit a atteint un niveau élevé, rien ne peut détruire sa bonté. C'est comme les étoiles, la lune ou le soleil qui brillent dans le ciel : bien que des nuages passent devant eux de temps en temps, ils ne peuvent pas se glisser ou s'introduire à l'intérieur des étoiles, de la lune ou du soleil pour les obscurcir, même partiellement.

Le mérite est un noble trésor. C'est la source de toute notre richesse intérieure. Lorsqu'il apparaît dans l'esprit, gardez-le bien, ne laissez personne d'autre le toucher. Lorsque vous avez une source de richesse comme ça, c'est comme si vous aviez un gros diamant brut, ce qui est cent fois mieux que de posséder d'autres formes de richesse, comme par exemple des terres, du bétail ou une suite de domestiques, parce que ces choses-là sont toujours éloignées de vous, et qu'il est difficile d'en prendre soin. Si vous avez un gros diamant brut de grande valeur, tout ce que vous avez à faire, c'est l'envelopper soigneusement dans du coton, et petit à petit, il changera de taille, il grossira. Mais si vous le polissez ou si vous le taillez, son état brut sera transformé et il ne grossira plus jamais, même si vous le gardez cent ans. De la même manière, une fois que la concentration est apparue dans votre esprit, vous devez en prendre soin. Ne laissez aucune étiquette ou aucun concept¹⁷⁷ la perturber. De cette manière, votre concentration se développera

¹⁷⁷ *Saññā*.

graduellement, et votre esprit atteindra des niveaux de plus en plus élevés. Grâce à cela, vous aurez le bonheur, la fraîcheur, et vous parviendrez à mener à bien tout ce à quoi vous aspirez. Et finalement, vous atteindrez les Voies et les Fruits qui vous conduiront au *nibbāna*.



Franchir l'océan de la vie

19 mai 1960

Cet enseignement fut donné le dernier jour de la cérémonie de la pose de la première pierre du nouveau hall d'ordination de Wat Asokaram. Ce fut le dernier qu'Ajahn Lee donna à ses élèves, sympathisants et amis rassemblés (introduction reprise de la traduction anglaise de Thanissaro Bhikkhu).

Je vous invite à écouter attentivement le *Dhamma* que je voudrais présenter maintenant en guise de remerciement pour tous ceux qui ont manifesté leur foi en tant que bons bouddhistes.

Aujourd'hui est le dernier jour de la cérémonie qui se déroule depuis le 9 mai dernier, correspondant au quatorzième jour de la lune ascendante. Nous avons pu constater que tout s'est bien déroulé jusqu'à maintenant. Toutes les activités prévues ont pu être menées à terme. Cependant, il reste encore une tâche personnelle à laquelle chaque individu devra s'intéresser, et que chacun d'entre vous devra continuer à faire jusqu'à son dernier souffle.

Maintenant, je vais vous présenter le *Dhamma* qui suit, que vous voudrez bien considérer comme une tâche que je confie à chacun d'entre vous, pour que vous continuiez à le pratiquer individuellement une fois rentrés chez vous. Vous allez bientôt rentrer chez vous et vous ne devriez pas rentrer les mains vides.

Il y a deux choses que vous devriez rapporter avec vous :

1. une chose pour votre propre usage ;
2. une autre chose que vous partagerez avec vos proches, avec les gens de votre village ou de votre province. Nous faisons cela selon la coutume des gens qui ont quitté leur pays natal à la recherche d'un trésor. Dès que nous aurons trouvé quelque chose de valeur ou simplement de la nourriture, des marchandises quelconques en grande quantité, une fois rentrés chez nous, nous en offrirons d'abord à nos proches et ensuite, s'il en reste encore assez, nous les partagerons avec tous nos voisins afin que tout le monde puisse en profiter.

Par contre, si nous n'avons trouvé que peu de choses, qu'il n'y en a pas assez à partager avec quelqu'un d'autre, nous devrions alors les garder avec soin et faire en sorte qu'elles se multiplient. Nous ne devrions pas les gaspiller ou les laisser s'éparpiller sans nous rendre compte de leur valeur. Conservons-les pour nous-mêmes. Gardons précieusement le peu de vertu que nous avons pu trouver. Les bons soins que nous lui prodiguerons lui permettront de croître, de se renforcer. Une fois que cette vertu aura atteint une taille majestueuse, nous pourrons alors la partager avec nos proches et avec les autres.

Mais si nous ne sommes pas encore satisfaits de ce que nous avons trouvé, alors, nous devons continuer à chercher. Dès que nous aurons trouvé ce que nous voulions, gardons-le précieusement et le plus longtemps possible. Continuons à nous conduire ainsi, et nous en tirerons ainsi toutes sortes de bénéfices. D'une part, nous serons heureux, et d'autre part, les autres pourront aussi bénéficier des fruits de nos bonnes actions, qui seront en effet fructueuses non

seulement pour nous-mêmes, mais également pour le bien-être des autres.

Voilà donc notre devoir, le devoir des bons bouddhistes. Chaque fois que nous partons quelque part en pèlerinage, nous devons conserver à l'esprit l'idée que nous devrions rentrer chez nous avec un trésor dans notre poche. S'il s'avère que ce trésor est gros, nous devrions le partager avec les autres, nous devrions faire en sorte que ce trésor — la vertu découverte — soit bénéfique pour beaucoup de personnes. Mais si nous n'avons pas trouvé grand-chose, préservons soigneusement le peu que nous avons pu trouver. Il s'agit là d'un acte méritoire que les gens vertueux font, en accord avec le bouddhisme. De cette façon, le trésor que nous avons eu du mal à trouver ne sera jamais perdu. Il sera immortel. Il constituera une protection perpétuelle tout au long de notre vie. Il nous sera utile de deux manières :

1. il nous procurera des résultats fructueux dans cette vie même ;
2. après la mort, le mérite que nous aurons obtenu nous guidera sur la voie qui mène à une bonne renaissance. Même si nous devons encore renaître dans ce monde humain, nous nous retrouverons dans un milieu civilisé et non dans un endroit misérable où les gens souffrent. Il en sera ainsi grâce aux bonnes actions que nous aurons faites. Elles porteront leurs fruits.

Ce sont là les instructions, l'avertissement ou encore la boussole, que je voudrais vous donner, à vous tous qui êtes venus vous rassembler ici pour développer ensemble votre vertu. Rappelez-vous bien de tout ceci.

Maintenant, je vais vous présenter ce que j'ai ressenti en moi. Je vous prie d'écouter attentivement et de garder votre esprit calme, dans une attitude correcte et claire. Restez bien libres de tout

concept¹⁷⁸, de toute préoccupation¹⁷⁹. Que votre esprit soit radieux et joyeux dans le présent, ici et maintenant.

À présent, je vais vous donner un enseignement que vous voudrez bien considérer comme quelque chose que je vous confie, à vous qui êtes venus vous rassembler ici dans ce monastère, à vous, laïcs et ordonnés, qui êtes venus ici de toute part, de différentes provinces, avec un même esprit vertueux. Pourtant, votre venue n'a pas toujours la même origine. Certains ont reçu une invitation officielle ou un avis de ce rassemblement, accompagné du programme détaillé de la cérémonie, et ils sont donc venus nous rejoindre pour participer à toutes les activités méritoires pendant ces onze journées. Certains d'entre vous encore sont venus simplement parce qu'ils ont entendu parler de la cérémonie. Ils n'ont reçu ni invitation ni programme, mais aussitôt que la nouvelle de ce rassemblement est parvenue à leurs oreilles, ils ont souhaité y participer. Certaines personnes sont venues pour la simple raison qu'il s'agit d'activités leur permettant de faire quelque chose de bien, de vertueux. Même si personne ne les a invitées, elles ont eu envie d'y participer. Elles ont senti qu'elles devaient le faire. Tandis que d'autres personnes, y compris de nombreux moines et novices, sont venues pour nous rendre service. Il s'agit là d'un acte de solidarité. Dès qu'elles ont appris la nouvelle, elles ont eu la bonne intention de nous apporter leur aide, car certaines sont nos amies, ou bien elles font partie de la même association ou du même groupe. Certaines de ces personnes sont nos disciples et elles estiment que même sans avoir été formellement appelées, elles devaient venir nous rejoindre pour aider leur maître. C'est avec de telles pensées que les gens sont

¹⁷⁸ *Saññā*.

¹⁷⁹ *Ārammaṇa*.

venus pour participer à toutes les activités, et grâce à leur soutien, nous avons pu les mener à bien sans rencontrer de difficultés.

Pour tout ceci, je voudrais exprimer mes sincères et profonds remerciements à chacun d'entre vous, car une cérémonie comme celle-ci implique des tâches et activités diverses et nombreuses. Si j'avais dû m'occuper de tout cela seul, il est évident que je n'aurais pas réussi. Toutes ces activités ont pu être menées à bien grâce à votre bonté à tous.

Je vais maintenant parler de quelque chose qui vous concerne directement. Le succès dans toutes ces activités va vous apporter deux fruits : le premier, c'est le mérite que chacun d'entre vous obtiendra, il n'y a aucun doute là-dessus ; le second, c'est le fait que vous vous êtes rendus utiles en rendant service aux autres, c'est la générosité.

Le mérite est une affaire personnelle, c'est quelque chose dont chacun doit s'occuper individuellement. Quant à la générosité, à partir du moment où une personne a reçu votre soutien et votre aide, elle ne vous oubliera pas. Elle éprouvera toujours de la reconnaissance envers vous. Elle se souviendra toujours qu'en telle année, à tel moment, lorsqu'elle a eu le projet de réaliser une telle cérémonie, elle a obtenu le soutien et l'aide de ses amis, de ses disciples. Elle pensera que si jamais un jour vous avez besoin d'aide pour quoi que ce soit, elle fera tout ce qu'elle peut pour vous rendre aussi service, afin de vous exprimer sa gratitude. Que vous fassiez appel à elle ou non, elle le fera. Même si elle n'est pas en mesure de se rendre sur place pour vous aider, elle vous soutiendra dans toutes vos activités par la pensée. Elle aura automatiquement cette intention bienveillante de vous aider, d'une manière ou d'une autre.

Lorsqu'elle apprendra la nouvelle, par quelque moyen que ce soit, d'une activité méritoire que vous avez entreprise, même si son corps ne lui permet pas de se déplacer, ou que ses paroles ne peuvent pas vous atteindre, il lui restera cependant un moyen de vous aider. Son esprit se souviendra de votre bonté. Elle vous soutiendra dans votre activité par le biais de tous les mérites qu'elle aura accumulés et dont elle souhaite partager les fruits avec vous tous. C'est comme si nous étions en train de cultiver la terre à un certain endroit, cultiver du riz ou des légumes, ou encore planter des arbres fruitiers, et qu'ensuite nous manquions d'eau à cause de la sécheresse. Lorsque cela se produit, nous devons alors chercher des solutions au problème, par exemple trouver de l'eau, ou réparer les digues de la rizière. Dans un moment difficile comme celui-ci, lorsque quelqu'un éprouve de la reconnaissance envers nous et qu'il a envie de nous aider, mais qu'il ne peut pas apporter physiquement son aide pour effectuer ces travaux, qu'il est incapable de nous aider à réparer les digues ou à transporter de l'eau sur ses épaules, il peut alors nous apporter de l'aide sous une autre forme, par le biais de son esprit, en développant des pensées de bienveillance envers nous.

Développer des pensées de bienveillance est quelque chose de mystérieux, qui est difficile à percevoir. C'est comme le rayon lumineux projeté par nos yeux. Nous avons tous ce rayon lumineux qui traverse l'espace, exactement de la même manière que les rayons des phares d'une voiture éclairent la route. Seulement, ce rayon de nos yeux est subtil. Il ne peut donc pas être perçu, quelle que soit la direction de notre regard. Parce qu'il est subtil, ce rayon peut donc aller très loin. Par contre, un rayon grossier ne peut pas aller loin. C'est pour cette raison que les gens qui développent la

concentration sont capables de voir des mondes mystérieux lorsque leur esprit est fermement établi dans la concentration.

Le rayon lumineux des yeux dispose naturellement d'une source d'énergie inépuisable, mais nous ne sommes pas capables d'en faire usage. Pourquoi ? Parce que notre esprit n'est pas calme. Nous sommes comme une personne qui est tout le temps préoccupée, qui est tout le temps absorbée dans son travail et qui est donc sans cesse perturbée. Lorsque nous sommes dans cet état d'esprit, même si nos yeux possèdent potentiellement cette sorte d'énergie, nous ne sommes pas capables d'en faire usage. Ce rayon lumineux de nos yeux est très subtil, et il pourrait aller très loin si notre esprit n'était pas perturbé. Si l'esprit était vraiment calme, nous pourrions immédiatement voir très loin. C'est cela la clairvoyance.

C'est là quelque chose d'ordinaire et de naturel qui existe dans tout être humain. Si l'esprit de quelqu'un est faible, les courants externes peuvent alors interrompre net le rayon lumineux de ses yeux. Par contre, si son esprit est fort et résistant, les multiples courants du monde seront incapables d'interférer avec ce rayon. Et il peut alors tout voir de très loin, que ses yeux soient ouverts ou fermés. Il s'agit là d'un potentiel que possède naturellement le corps humain, mais il ne sert pas à grand-chose à cause de la confusion qui règne dans l'esprit du propriétaire du corps. Lorsque l'esprit est dans un tel état, la personne est comme un ivrogne. Même si elle dispose de bons outils, elle n'a pas l'idée d'en tirer profit de façon intelligente. Elle va plutôt s'en servir comme d'une arme pour faire du mal à autrui. C'est seulement si cette personne est sobre qu'elle saura comment utiliser ces outils pour accumuler des biens et assurer son bien-être physique. Mais si elle est déséquilibrée, et qu'elle dispose d'un simple couteau, elle le plantera dans le crâne de

quelqu'un et finira en prison. Même si elle ne se fait pas attraper et n'est pas mise en prison, elle devra vivre en se cachant, ou enfermée dans sa propre maison.

La même chose est vraie des êtres humains nés dans ce monde : leur esprit n'est pas dans un état normal, même s'ils sont naturellement dotés de bonnes qualités. Et les bonnes qualités dont ils disposent en eux finissent par se transformer en dépravations. Cela fait partie de l'état naturel des choses.

Maintenant, à propos de ce qui ne peut pas être perçu à l'œil nu, comme l'esprit, ou l'habileté, il s'agit là de quelque chose de très profond, de très subtil, beaucoup plus que le corps. Et donc aider les gens par l'intermédiaire de l'esprit est quelque chose de plus profond encore. La personne qui a toujours bien entraîné son esprit, jusqu'au point où elle fait l'expérience du bonheur et de la paix, peut aider les autres à distance en utilisant la force de son esprit bien établi, à l'instant même où elle apprend que ceux-ci souffrent. Elle peut ainsi envoyer le courant de son esprit bienveillant pour secourir les gens qui se trouvent en difficulté.

On compare les gens ordinaires à l'eau salée de l'océan. On peut s'en servir pour se laver, mais elle n'est cependant pas agréable pour le corps. Elle est utilisée juste pour dépanner au cas où l'eau douce viendrait à manquer. Elle est difficilement consommable et n'est pas bonne pour la santé. On la consomme seulement quand on n'a vraiment rien d'autre.

C'est pour cette raison que l'on considère que le cœur des êtres humains qui continue à tournoyer dans ce monde est comme un

objet qui flotte sur l'océan. Selon les sages, il y a quatre océans : ce sont le flot de la sensualité, le flot du devenir, le flot des vues, le flot de l'ignorance¹⁸⁰.

Ces quatre océans-là sont profonds, plus profonds que les océans du globe. Accrochés à l'esprit qui nage dans ces océans, nous nous noyons ainsi dans l'eau salée. C'est pour cette raison que certaines personnes roulent sur elles-mêmes comme les vagues lors de la marée montante, ou quand la mer est agitée. Elles ne trouvent pas le sommeil, elles s'agitent en tout sens, à gauche, puis à droite, et elles ne dorment toujours pas. Leur corps ondule alors, tout comme les vagues dans la mer. Et d'où viennent ces vagues ? Des quatre océans, évidemment. En d'autres termes, elles viennent :

— du flot de la sensualité : les désirs sensuels, l'attachement aux objets, l'attachement aux souillures ;

— du flot du devenir : vouloir être ceci, vouloir être cela, lutter pour échapper à l'état dans lequel nous nous trouvons ;

— du flot des vues : s'obstiner à s'attacher à ses propres points de vue, ce qui est la cause de querelles avec les autres ; ceci est un signe que nous flottons dans l'eau salée.

— du flot de l'ignorance : c'est l'obscurité derrière nous — ne pas connaître le passé ; devant nous — ne pas connaître le futur ; dans le présent — ne pas chercher à savoir ce qui est bon et mauvais à l'intérieur de soi, laisser l'esprit vagabonder en pleine illusion. C'est ce que l'on entend par l'ignorance.

La nature normale de l'esprit humain est de flotter de cette manière à la dérive, et c'est pour cette raison que le Bouddha, par compassion illimitée envers l'humanité, nous a montré la nécessité de développer pour nous-mêmes le mérite et la vertu. Il nous a

¹⁸⁰ *Kāma ogha, bhava ogha, diṭṭhi ogha, avijjā ogha.*

conseillé de développer notre sens de la générosité et de construire un bateau. Ici, le bateau désigne notre corps physique. Quant aux provisions dont nous avons besoin pour franchir l'océan, ce sont les choses nécessaires à l'existence humaine que nous, en tant que bouddhistes, voulons bien offrir pour le bénéfice des temples, des monastères. Cela constitue le développement de la générosité. Celui qui développe beaucoup la générosité pourra franchir l'océan, car il aura assez à manger tout au long du voyage. Pour celui qui la développe peu, il se peut qu'il se retrouve à court de provisions au milieu de l'océan. Il se peut aussi qu'il erre au large. Si la chance lui sourit, les vagues l'emporteront vers le rivage, et il échappera alors au naufrage. Mais si les vagues sont grosses, et que son bateau est petit, il ne sera pas capable d'atteindre la terre ferme. Il finira par chavirer et couler au fond de l'océan. Ayant contemplé ce fait, le Bouddha, nous a donc conseillé de développer notre bonté. Cette bonté est liée à nos biens matériels et notre comportement vis-à-vis de notre corps. Nous devrions prendre soin de notre corps de façon à ce qu'il soit sain et en bonne santé. Cela nous procurera deux résultats. Le premier, c'est que notre bateau ne sombrera pas. Le second, c'est que nous aurons d'abondantes provisions pour la traversée, et nous pourrons ainsi franchir l'océan.

D'ordinaire, les gens qui ont un bateau pour naviguer sur l'océan, prévoient d'emporter beaucoup de vivres. Cependant, il peut arriver qu'ils se trouvent à court d'eau douce. Si cela se produit, alors, même s'il leur reste encore d'autres provisions, ils seront dans une situation difficile. Pour remédier à cette situation, le Bouddha nous a appris à nous débrouiller autrement. Il nous a appris à être capables de distiller l'eau de mer afin qu'elle devienne potable.

Si nous avons le discernement, nous pouvons distiller de l'eau de mer afin de disposer d'eau propre à la consommation. Nous serons

alors capables d'atteindre l'Amérique sans avoir à faire escale quelque part au cours de la traversée pour nous procurer de l'eau douce. Si nous avons le discernement, nous serons capables de boire de l'eau de mer. Comment ? Nous nous rendrons compte que l'eau de mer provient d'abord de l'eau douce, avant de devenir salée. Là où il y a le goût salé, il doit y avoir le goût insipide. Ces deux caractéristiques vont de pair, et on ne peut avoir l'une sans l'autre. Une fois que nous nous rendons compte de ceci, nous pouvons faire le tour du monde avec notre bateau. Si nous savons distiller, notre eau de mer se transformera en eau douce. Même au milieu de l'océan, nous aurons de l'eau douce à boire, pour nous laver, et tout ira bien.

Donc, ceux d'entre nous qui sont en train de nager dans l'océan, autrement dit, qui sont en train de tournoyer dans ce monde, devront :

1. colmater la coque de leur bateau pour qu'il soit bien étanche ;
2. remplir leur bateau de vivres en quantité suffisante ; et
3. apprendre comment distiller de l'eau de mer pour obtenir de l'eau douce.

Ici, le bateau désigne notre corps. Ce n'est pas un grand bateau. S'il était plus grand que ça, nous, êtres humains, aurions une vie très difficile. Le corps fait une coudée de large, une brassée de long, et un empan d'épaisseur. C'est ce bateau dont nous devons colmater la coque afin qu'il soit bien étanche. Colmater la coque du bateau désigne la pratique de la retenue des sens¹⁸¹. Nous devrions notamment pratiquer la retenue des yeux, c'est-à-dire veiller à ce que le mal ne pénètre pas en nous, de la même manière que nous

¹⁸¹ *Indriya-samvara-sīla.*

veillons à ce que des arapèdes ne se plaquent pas contre la coque de notre bateau ; ou pratiquer la retenue des oreilles, c'est-à-dire éviter d'écouter des choses qui peuvent provoquer le mal. Le mal s'infiltrer par tous les moyens, à travers notre nez, notre langue, notre corps et notre esprit. Le mal est comparable aux arapèdes ou aux charançons du bois qui peuvent proliférer et abîmer, voire détruire, notre bateau. Nous devrions donc nous garder du mal.

C'est pour cette raison qu'on nous enseigne à pratiquer la retenue des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit. Nous devrions nous abstenir de toute action qui constitue une forme de corruption morale. Nous devrions nous en protéger à l'aide de la retenue des sens, prenant en compte tous les aspects d'une chose avant d'agir. Si nous laissons des arapèdes proliférer sur la coque tout entière de notre bateau, ce bateau qui est notre corps s'usera ou s'abîmera et sombrera enfin au fond de l'océan. Voilà pour ce qui concerne le corps. D'autre part, nous devrions veiller à ce que les souillures n'apparaissent pas dans notre cœur. Nous devrions exercer la retenue des sens de cette manière en tout temps ; nous devrions soigner, colmater continuellement nos six médias sensoriels avec les remèdes appropriés dont nous disposons.

Quel est le bon remède pour les yeux ? C'est la capacité de distinguer et de juger la qualité des choses dès que nous les apercevons. Si nous trouvons que des choses méritoires ou bénéfiques manquent quelque part, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du monastère, nous devrions essayer de combler ce manque. Nous ne devrions pas rester indifférents. Nous devrions combler le manque comme nous le pouvons, pas à pas. Cela constitue le remède pour nos yeux.

En ce qui concerne les oreilles, lorsque nous entendons des gens prononcer des paroles vertueuses, qu'elles nous soient destinées ou non, que ces gens-là souhaitent nous les enseigner ou non, du moment où ces paroles pénètrent dans nos oreilles, nous devrions en tirer profit pour développer notre propre vertu. Quel que soit celui qui prononce ces paroles — enfant ou adulte, moine, novice ou nonne, personne grande ou petite, personne à peau sombre ou à peau claire... —, cela n'a pas d'importance. Nous devrions plutôt choisir de prêter attention à l'essence de ce qui est dit et qui nous est utile. Il s'agit là d'un son émis qui sert à colmater nos oreilles. C'est comme le *man*¹⁸² que l'on utilise pour colmater la coque de notre bateau. Il empêche les sons nuisibles de pénétrer.

Quant aux odeurs, si nous avons l'impression que telle ou telle odeur est agréable à l'odorat et que nous éprouvons de la joie grâce à elle, nous devrions rechercher uniquement cette odeur-là, car elle peut procurer à notre esprit la paix et le bonheur. C'est là la manière de soigner notre nez.

À propos du corps, nous allons au monastère pour écouter des enseignements, pour méditer, pour faire des récitations, pour rendre hommage au Bouddha en nous prosternant devant lui ou en pratiquant la circambulation avec une chandelle¹⁸³. Nous faisons tout cela humblement à l'aide de notre corps, avec sérénité, avec beaucoup de retenue. Nous élevons notre esprit avec ces gestes corporels. On peut considérer qu'en faisant cela, nous colmatons notre corps, de la même manière que nous colmatons la coque d'un bateau avec du *man*.

¹⁸² *Man* : (thaï) enduit fait avec une espèce de chanvre mélangé avec la sève d'une plante (NDT).

¹⁸³ *Dakkhināvatta*.

En ce qui concerne l'esprit, le colmatage se fait à l'aide du *Dhamma*¹⁸⁴. Nous soignons l'esprit par la façon dont nous pensons. Nous devrions éviter de penser aux choses qui nous rendent malheureux ou qui nous dépriment. Que cela ait un caractère mondain ou que cela concerne le *Dhamma*, si penser à de telles choses donne naissance à la colère ou à l'illusion dans l'esprit, alors, nous ne devrions pas y prêter attention. À la place, nous devrions nous rappeler des bonnes choses que nous avons faites dans le passé.

Comme ce que nous sommes en train de faire en ce moment même : nous sommes venus nous rassembler ici pour nous rappeler les actions méritoires que nous avons faites ensemble en l'an 2500¹⁸⁵. Même si depuis lors nous nous sommes séparés, nous avons eu malgré tout l'occasion de nous réunir encore une fois maintenant pour accomplir des actions méritoires. Et c'est l'occasion pour nous de repenser à ce que nous avons fait de bien. Cela nous donne du baume au cœur.

En plus de cela, nous faisons des efforts pour pratiquer ensemble le développement de la concentration, qui est une action vertueuse. Développer la concentration est donc une manière de colmater notre cœur, de prévenir la formation de brèches. C'est de cette manière que nous prenons soin de la coque de notre bateau, autrement dit le corps. On appelle ce « colmatage du bateau », les principes de la retenue des sens (les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit). Notre bateau peut ainsi flotter sur l'océan sans jamais sombrer.

¹⁸⁴ *Dhamma osadha*.

¹⁸⁵ 2500 : 1957 selon l'ère commune (NDT).

Ensuite, que faisons-nous avec notre bateau ? En premier lieu, nous devons le remplir de provisions. Nous sommes bien conscients que depuis notre naissance, nous disposons de tout ce qui est nécessaire pour subvenir à nos besoins, nous avons notamment de quoi nous nourrir, nous vêtir, nous abriter et nous soigner, et que nous sommes heureux grâce à tout ce dont nous disposons. À partir du moment où nous sommes conscients de tout cela, nous commençons à nous intéresser aux conditions de vie des autres. C'est alors que nous faisons des offrandes aux moines avec les quatre nécessités de la vie. C'est la même chose que remplir notre bateau de provisions. Ensuite, nous dressons un mât et déployons une voile. Autrement dit, nous invitons un moine à s'installer sur le siège pour enseigner le *Dhamma* afin d'orienter notre esprit dans la bonne direction. Alors, l'esprit peut filer tout droit en suivant le courant du *Dhamma*, et le corps aussi. Par exemple, une fois que nous avons entendu le *Dhamma*, nous éprouvons tellement de plaisir que nous voulons l'entendre à nouveau. C'est un signe que notre bateau a pris le vent. Tant que le vent est fort, notre bateau avance rapidement. Cela permettra à notre bateau d'atteindre facilement l'autre rivage. S'il n'a pas de voile alors qu'il est très chargé, notre bateau risque de chavirer. C'est pour cette raison que nous avons pour coutume de donner des enseignements lorsque quelqu'un fait un don ou un acte méritoire. Les enseignements sont comme un moteur qui pousse notre esprit dans le courant du *Dhamma*. Pour que notre bateau puisse aller quelque part, il a besoin d'une voile. Quelle que soit la quantité de provisions que nous mettions à bord, notre bateau s'orientera dans la direction que nous voulons. Ceci, c'est donc la deuxième étape.

La troisième étape consiste à savoir distiller l'eau de mer afin d'en faire de l'eau douce : c'est la pratique de la méditation sur la tranquillité et de la méditation de la vision pénétrante. Nous développons *vitakka* et *vicāra* à l'intérieur de notre esprit. Qu'est-ce que l'eau de mer ? L'eau de mer désigne les souillures. Les souillures de l'esprit sont plus salées que le sel lui-même. Lorsque nous essayons de manger du sel — ne serait-ce qu'un tout petit peu, nous ne pouvons pas l'avaler parce que nous le trouvons trop salé. Mais les souillures sont encore plus salées que ça. Elles peuvent complètement recouvrir une personne de telle sorte qu'elle soit entièrement rongée, et s'abîme entièrement. Lorsque c'est le cas, que pouvons-nous faire ? Nous devons les filtrer ou les distiller. Filtrer renvoie à *yonisomanasikāra*. Quoi que nous fassions, nous devons réfléchir et examiner les choses avec circonspection avant de passer à l'acte. Ceci, c'est le premier alambic de notre distillerie.

Notre second alambic est la méditation, la contemplation de nos *saṅkhāra* en utilisant des stratégies habiles, et le développement des facteurs de *jhāna*. Le premier facteur est *vitakka* : le fait de conserver à l'esprit la préoccupation qui peut servir de fondation pour l'esprit, ce qu'on appelle le champ d'application adéquat¹⁸⁶, qui nous conduira dans la bonne direction, vers les quatre *satipaṭṭhāna*. C'est la manière dont nous distillons l'eau de mer.

Les quatre *satipaṭṭhāna* sont :

- se concentrer sur le corps en tant que tel¹⁸⁷ ;
- se concentrer sur les sensations en tant que telles¹⁸⁸ ;

¹⁸⁶ *Gocara-dhamma*.

¹⁸⁷ *Kāyānupassanā satipaṭṭhāna*.

¹⁸⁸ *Vedanānupassanā satipaṭṭhāna*.

- se concentrer sur l'esprit en tant que tel¹⁸⁹ ; et
- se concentrer sur les qualités mentales en tant que telles¹⁹⁰.

Lorsque ces quatre *satipaṭṭhāna* sont tous réunis dans le corps et l'esprit, ceci constitue la manière de les examiner appelée l'« ordre direct »¹⁹¹. Quant à ce qu'on appelle l'« ordre inverse »¹⁹², c'est le contraire de l'« ordre direct ». C'est par exemple rassembler ces quatre *satipaṭṭhāna* et les transformer en un seul.

L'ordre direct, c'est simplement pratiquer dans l'ordre de *vitakka* et de *vicāra*. Lorsque nous prenons les quatre *satipaṭṭhāna* et les transformons en un, nous nous concentrons seulement sur une partie du corps, comme il est dit dans le *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* : nous nous concentrons sur le corps en tant que tel comme objet de la méditation sur la tranquillité. En d'autres termes, nous prenons l'ensemble des quatre parties et les rassemblons en une seule unité que l'on nomme « corps ». Les quatre propriétés (terre, eau, vent et feu) sont unies et forment une entité que l'on appelle « corps ». Lorsque nous voyons qu'il est composé de plusieurs parties, qu'il possède de nombreux aspects qui peuvent provoquer la confusion et qui empêchent l'esprit de se calmer, nous choisissons de nous concentrer seulement sur une de ces parties. Par exemple, nous laissons de côté les propriétés du feu, de la terre, de l'eau, pour rester établis uniquement avec la propriété du vent. Nous nous focalisons donc sur la propriété de notre choix. On appelle ceci le corps en tant que tel.

La propriété du vent est le souffle de la respiration qui entre et qui ressort. Lorsque nous conservons le souffle de la respiration à

¹⁸⁹ *Cittānupassanā satipaṭṭhāna.*

¹⁹⁰ *dhammānupassanā satipaṭṭhāna.*

¹⁹¹ *Anuloma.*

¹⁹² *Patiloma.*

l'esprit et que nous l'observons constamment, attentivement, on appelle ceci développer le corps en tant que tel. Lorsque le souffle entre, nous l'observons. Lorsqu'il ressort, nous l'observons. Nous l'examinons sans relâche et nous découvrons qu'il est parfois grossier, parfois raffiné, parfois frais, parfois chaud.

Parfois, alors que nous sommes sur le point d'atteindre quelque chose de bon dans la méditation, nous nous décourageons. C'est comme lorsque nous voulons faire bouillir de l'eau dans notre distillerie. Normalement, quand nous faisons bouillir de l'eau, deux choses peuvent se produire : parfois, si le feu est trop fort, l'eau se met à bouillir fortement, et par conséquent elle se transforme en grande partie en vapeur, déborde de la casserole et éteint le feu ; parfois, si le feu est trop faible, l'eau ne bout pas et donc elle ne produit pas du tout de vapeur. Si le feu est juste à point — ni trop fort, ni trop faible — juste ce qu'il faut entre les deux extrêmes, c'est la Voie du Milieu¹⁹³. Le feu est suffisamment fort pour que l'eau produise de la vapeur, mais pas au point de soulever le couvercle de la casserole, juste assez fort pour que la vapeur sorte de l'alambic que nous utilisons pour distiller l'eau de mer, et c'est cette vapeur qui se transforme en gouttes d'eau douce.

C'est cela qu'on nous demande d'observer. Lorsque le désir de réussir dans la méditation est vraiment très fort, cela peut empêcher l'esprit de se calmer. Le souffle de la respiration devient agité et il ne peut pas devenir subtil. Le désir se met en travers du chemin. Parfois, le désir est trop faible. Nous sommes calmes, le souffle est fin et léger, et nous finissons par tomber dans le sommeil. S'il en est ainsi, l'eau ne parviendra jamais à bouillir. Nous devons ajuster les choses et les surveiller tout le temps en utilisant *sati* et *sampajañña*.

¹⁹³ *Majjhimā paṭipadā*.

Lorsque l'esprit demeure avec le souffle grossier, nous le savons. Lorsqu'il demeure avec le souffle raffiné, nous le savons. Lorsque *sati* et *sampajañña* sont ainsi constants, nous éprouvons *pīti*. Notre corps ressent le bien-être, il est léger, calme, et frais. L'esprit possède un sens de plénitude, il est épanoui et radieux dans sa concentration. C'est alors que l'eau douce commence à s'accumuler dans notre distillerie. L'eau de mer, quant à elle, commence à se dissiper. Disparaissent également les obstacles tels que : le désir sensuel, la malveillance, la paresse et la torpeur, l'agitation et l'anxiété, et l'hésitation et le doute¹⁹⁴, qui laissent l'esprit se précipiter vers le passé ou vers le futur, et qui l'empêchent de voir clairement le présent.

Lorsque l'esprit est vraiment installé dans le calme, il devient raffiné, et cela donne naissance à la paix intérieure. L'esprit est alors heureux, radieux et il éprouve un sentiment de plénitude, de sorte que nous pouvons rester assis pendant de longues heures d'affilée. C'est la même chose qu'emporter avec nous une seule jarre d'eau douce dans notre bateau. Si nous sommes capables de distiller l'eau de mer, notre jarre unique deviendra une jarre miraculeuse, et nous aurons suffisamment d'eau potable pour faire le tour du monde.

De la même manière, grâce à *vitakka*, les pratiquants du développement de la concentration, élèvent leur esprit vers l'objet de leur pensée, comme premier pas vers le premier *jhāna*. Ensuite, ils examinent minutieusement et continuellement l'objet de leur méditation avec *vicāra*. Lorsque les propriétés du corps ont été évaluées de façon complète, et que l'esprit est capable de discerner les inconvénients des cinq empêchements, le corps devient calme.

¹⁹⁴ *Byāpāda, kāmachanda, thīnamiddha, uddhacca kukkuccha, vicikicchā.*

On appelle cet état la sérénité physique¹⁹⁵. L'esprit devient également calme. On appelle cet état la sérénité mentale¹⁹⁶. Le corps trouve un état de bien-être, libre de douleurs ou de lourdeur : c'est la légèreté du corps¹⁹⁷. C'est aussi une forme de ravissement. L'esprit se sent plein et satisfait, non distrait, non agité, comme une personne qui a mangé à satiété, ou un enfant qui ne dérange plus sa mère ou son père une fois qu'il a assez mangé.

Les gens vertueux, lorsque leur cœur est imprégné de *pīti*, sont libres de toute agitation. Leur cœur ne bouillonne plus. Ils utiliseront l'eau douce qu'ils ont réussi à obtenir à partir de l'eau salée pour laver et leurs vêtements et leur corps. Ensuite, ils se serviront de cette eau douce pour nettoyer d'autres choses, notamment la propriété de la terre qui est comme un chiffon sale, la propriété de l'eau, un autre chiffon sale, la propriété du vent, encore un autre chiffon sale, et la propriété du feu, qui lui aussi est un chiffon sale. Ces chiffons sont tous prêts à se déchirer, ils sont toujours en train de se salir. Nous devrions donc en prendre soin continuellement. Lorsque les facteurs de la concentration seront apparus dans l'esprit, le pouvoir de *pīti* viendra laver ces quatre propriétés : terre, eau, vent et feu.

À partir de ce moment-là, si nous avons besoin de chaleur, nous ne serons plus obligés de nous mettre au soleil ; si nous avons besoin de fraîcheur, nous ne serons plus obligés de nous mettre dans un courant d'air. Par ailleurs, même si nous nous trouvons au soleil, nous ressentirons la fraîcheur si nous le voulons. Si nous sommes dans l'eau, nous ressentirons la chaleur si nous le voulons. Ainsi

¹⁹⁵ *Kāya-passaddhi*.

¹⁹⁶ *Citta-passaddhi*.

¹⁹⁷ *Kāya-lahutā*.

serons-nous tout le temps à l'aise, tant au niveau du corps que de l'esprit, comme une personne qui a de quoi se couvrir convenablement, et qui n'a aucune raison d'avoir honte lorsqu'elle doit se présenter en société.

C'est pour cela que les pratiquants ne craignent pas les difficultés. Pourquoi ? Parce qu'ils disposent de leur propre refuge, leur propre source d'eau douce. Ils ont de quoi se laver et boire. Ils peuvent donc tout faire avec, par exemple laver leur corps, leurs yeux, leurs oreilles, leur nez, leur langue et leur esprit ; ou laver les quatre propriétés (terre, eau, vent et feu). Non seulement elle peut satisfaire leurs besoins en tant qu'outil, mais elle est également consommable. En ce qui concerne la seconde propriété de l'eau — elle est potable —, les pratiquants sont amenés à développer la concentration à un niveau plus élevé, pour que l'esprit parvienne à ressentir *pīti* et *sukha* en lui-même. Et lorsque l'esprit éprouvera le bonheur, le corps ressentira aussi le bien-être ; le cœur sera imprégné d'aise. Il n'y a pas de bonheur plus élevé que celui qui provient de la paix de l'esprit. Ainsi, *pīti* est comme de l'eau que l'on utilise pour laver le corps et l'esprit, alors que *sukha* est de l'eau que l'on garde pour nettoyer uniquement l'esprit.

Donc, quiconque a le discernement nécessaire pour distiller de l'eau de mer afin d'obtenir de l'eau douce fera l'expérience du bonheur et du bien-être. Ceci, c'est notre première distillerie.

Avec la seconde distillerie, nous filtrons l'eau distillée obtenue afin qu'elle soit encore plus pure. Prenons comme exemple une raffinerie de sucre. Après la première étape de raffinage, il reste encore quelques résidus d'alcool, d'où la nécessité de le raffiner une seconde fois pour obtenir du sucre vraiment pur. Ceci peut être comparé au développement de la méditation sur la vision

pénétrante, qui est quelque chose de très raffiné, si raffiné qu'on ne peut le percevoir à l'œil nu. Quoi que nous fassions, quelle que soit notre posture : debout, assis ou allongés, ou en train de parler, de donner un enseignement, notre bouche parle, notre esprit pense à son sujet, tandis que nous développons continuellement la méditation sur la vision pénétrante. Même quand nous choisissons nos mots ou même si les pensées apparaissent d'elles-mêmes à l'intérieur de l'esprit, nous ne sommes attachés ni aux fabrications corporelles¹⁹⁸, c'est-à-dire à l'état du corps ; ni aux fabrications verbales¹⁹⁹ — aux pensées concernant le choix des mots que nous voulons prononcer ; ni aux mots prononcés. Notre esprit ne se précipite pas à leur poursuite.

Quant à certaines pensées qui pourraient apparaître à cause de *avijjā* et de *taṇhā*, l'esprit sera capable de les repérer immédiatement grâce à sa perspicacité. Dans cet état, l'esprit n'est pas impliqué dans les fabrications corporelles, verbales ou mentales. L'esprit est alors libéré de toutes les fabrications, quelle que soit leur forme : corporelle, verbale ou mentale. Elles apparaissent, se transforment et enfin s'éteignent, toutes ainsi, simplement.

Lorsque qu'une personne aura pu saisir les caractéristiques communes de toute chose, qu'elle verra que ces choses sont toutes égales en termes :

- d'impermanence, inconstance²⁰⁰ ;
- de souffrance, vie misérable et dure à supporter²⁰¹, et

¹⁹⁸ *Kāya saṅkhāra.*

¹⁹⁹ *Vacī saṅkhāra.*

²⁰⁰ *Anicca.*

²⁰¹ *Dukkha.*

- de non-soi, impossibilité de les contrôler²⁰² ;
alors, elle verra venir à elle toutes les vertus, qu'elle soit debout, assise, allongée, qu'elle soit en train de faire un travail physique quelconque ou de parler avec quelqu'un, ou même si elle est assise seule en train de penser. Cette personne sera reconnue comme quelqu'un qui pratique véritablement la méditation sur la vision pénétrante. Elle sera capable d'installer une distillerie gigantesque. Elle sera capable de transformer l'eau de l'océan en nuages. Ceux-ci flotteront haut dans le ciel, prêts à soulager les gens de leur misère, notamment lors d'une sécheresse, en se déversant sous forme de pluie sur la terre où vivent les êtres humains, leur permettant ainsi de bien cultiver leurs terres.

De la même manière, la vertu des gens qui ont libéré leur cœur des griffes des choses mondaines est comme les nuages. Lorsque les nuages se transforment en pluie, celle-ci permet à beaucoup de gens de vivre dans le bonheur et le bien-être. Ceci, c'est un des bénéfices qui provient des gens qui ont développé le discernement.

Je m'adresse donc à vous, bons bouddhistes, pour vous demander de toujours vous rappeler de ces trois choses :

1. colmatez la coque de votre bateau ;
2. dressez le mât, déployez les voiles et orientez-les dans la direction d'où souffle le vent, et en même temps, remplissez votre bateau de provisions. Autrement dit, développez votre sens de la générosité ;
3. faites tous les efforts nécessaires pour distiller l'eau salée afin d'obtenir de l'eau douce.

Quiconque peut donner naissance à ces habiletés en lui-même deviendra une personne bonne. Vous devez au minimum être

²⁰² *Anattā.*

capables de faire ces trois choses-là. Celui qui est vigilant et persévérant dans sa pratique sera capable de libérer son esprit de tout devenir²⁰³. Donc, à vous tous qui vous êtes rassemblés ici pour accomplir ensemble des actes vertueux, je me permets de vous offrir ce *Dhamma* que je viens d'exposer. Emportez-le avec vous et mettez-le en pratique. Vous trouverez ainsi le bonheur, connaîtrez une bonne évolution et vous vous épanouirez dans le *Dhamma* du Bouddha.



²⁰³ *Bhava*.

Glossaire

Amata Dhamma : le Sans-mort

Āmisa paṭisanthāra : offrande de bienvenue

Anāgāmī : celui qui ne revient plus (dans le monde humain)

Ānāpānasati : *sati* de la respiration, du souffle, méditation sur la respiration, le souffle

Ānāpānasati bhāvanā : développement de *sati* de la respiration, du souffle

Anattā : non-soi

Anicca : inconstant, impermanent

Anuloma : ordre direct, en accord avec la manière habituelle

Appamaññā bhramavihāra : Attitude Sublime incommensurable

Appanā samādhi : concentration de l'esprit supérieure, transcendante (troisième niveau de concentration, le premier étant *khaṇika samādhi* et le deuxième *upacāra samādhi*)

Arahanta : être noble ou pur, c'est-à-dire une personne dont le cœur est libre des fermentations des souillures, et qui n'est ainsi plus destinée à renaître. Un adjectif pour désigner le Bouddha et le plus haut niveau de ses Nobles Disciples

Ārammaṇa : préoccupation, objet de la pensée

Ariya sacca : Noble Vérité. Le mot Noble (*ariya*) peut aussi ici signifier idéal ou exigence, et dans ce contexte il possède le sens de vérité objective ou universelle. Cette vérité présente quatre aspects :

le stress, sa cause, sa disparition et la voie de la pratique qui mène à sa dissolution

Asañkhata-dhātu : propriété non fabriquée, élément non créé, non conditionné

Āsava : fermentations, effluents, souillures mentales (sensualité, états d'existence, vues et absence de conscience) du point de vue de leur rôle en tant que cause du flot de la renaissance

Āsavakkhaya-ñāna : capacité à réduire les effluents, connaissance de la fin des effluents

Asmimāna : fierté de soi, orgueil

Attakilamathānuyoga : complaisance (extrême) dans l'auto-affliction, la mortification, l'ascétisme

Avijjā : ignorance, conscience obscurcie, connaissance contrefaite, méconnaissance, absence de conscience

Avijjā ogha : flot de l'ignorance

Āyatana : média sensoriel. Les médias sensoriels internes sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'intellect. Les médias sensoriels externes sont les objets correspondants

Byāpāda : malveillance

Bhava ogha : flot du devenir

Bhāvanā : développement mental

Bhāvanā paññā : discernement qui provient du développement mental

Bhramavihāra : attitudes sublimes (*mettā* : bienveillance, *karuṇā* : compassion, *muditā* : joie empathique, *upekkhā* : équanimité)

Buddha (*Buddho*) : qualité innée de l'esprit qui lui permet de connaître de façon pure, distincte les thèmes dont il se préoccupe

Cakkhu-saṃvaro : retenue des yeux

Cetopariya-ñāṇa : capacité à connaître l'esprit, les pensées d'autres personnes

Ceto-vimutti : libération à travers le calme de l'esprit

Chanda : désir, zèle, aspiration

Cintāmaya paññā : discernement qui provient de la réflexion

Citta : esprit, esprit-cœur, intérêt pour la pratique

Cittānupassanā satipaṭṭhāna : se concentrer sur l'esprit en tant que tel

Citta-passaddhi : sérénité mentale, tranquillité de l'esprit

Citta saṅkhāra : fabrications mentales

Cutūpapāta-ñāṇa : connaissance de la mort et de la renaissance des êtres

Dakkhināvatta : circumambulation en tenant une chandelle à la main, en laissant le temple à sa droite

Deva : dieu, être divin

Dhamma : événement ; phénomène ; la manière dont les choses sont en tant que telles ; leurs qualités inhérentes, les principes fondamentaux qui sous-tendent leur comportement.

Également, les principes de comportement que des êtres humains devraient suivre afin de pouvoir être en accord avec l'ordre naturel des choses, les qualités de l'esprit qu'ils devraient développer afin de réaliser la qualité inhérente de l'esprit en tant que tel. Par extension, *Dhamma* désigne aussi toute doctrine qui enseigne ce type de sujet. Voir les choses – mentales ou physiques – selon les termes du *Dhamma* signifie les voir simplement comme des événements ou des phénomènes, lorsqu'ils sont directement perçus en tant que tels, voir la régularité des principes qui sous-tendent leur comportement. Les voir selon les termes du monde signifie les voir par rapport à leur

signification, leur rôle, leur coloration émotionnelle – c'est-à-dire de la manière dont ils s'intègrent à notre vision de la vie et du monde.

Dhamma desanā : enseignement

Dhamma osadha : *Dhamma* comme médicament, remède du *Dhamma*

Dhamma paṭisanthāra : accueil spirituel, aimable

Dhammānupassanā satipaṭṭhāna : se concentrer sur les qualités mentales en tant que telles

Dhammavicaya : investigation de la vérité, analyse des qualités

Dhātu : élément ; potentiel ; propriété ; les propriétés élémentaires qui constituent le sens intérieur du corps et de l'esprit : la terre (solidité), l'eau (liquidité) le feu (chaleur), le vent (énergie ou mouvement), l'espace et la conscience. Le souffle est considéré comme un aspect de la propriété du vent, et toutes les sensations d'énergie dans le corps sont classifiées comme étant des sensations respiratoires. Selon la physiologie ancienne indienne et thaïe, les maladies proviennent d'une aggravation ou d'un déséquilibre d'une quelconque de ces quatre propriétés. Le bien-être est défini comme un état dans lequel aucune d'entre elles ne domine : elles sont toutes calmes, non stimulées, équilibrées et immobiles

Dibbacakkhu : capacité à voir des images grossières et subtiles, proches et éloignées

Dibbasota : capacité à entendre des sons éloignés, oreille divine

Diṭṭhi-ogha : flot des vues, des conceptions erronées

Diṭṭhupādāna : agrippement aux vues

Dosa : aversion, colère

Dukkha : souffrance, stress, insatisfaction

Dukkha sacca : vérité de la souffrance, du stress, de l'insatisfaction (la première des Quatre Nobles vérités)

Ekaggatā : unification de l'esprit

Ekaggatārammaṇa : unicité de l'absorption mentale

Ghāna-saṁvaro : retenue du nez

Gocara-dhamma : champ d'application adéquat

Iddhipāda : quatre bases du pouvoir, du succès : *chanda*, désir de pratiquer ; *virīya*, effort, persévérance dans la pratique ; *citta*, intérêt constant dans la pratique ; *vīmaṁsā*, investigation, examen, révision constante de sa pratique et réflexion sur sa pratique

Iddhividhi : capacité à manifester des pouvoirs surnaturels, magiques

Indriya-saṁvara-sīla : retenue des sens

Jāgariyānu yoga : sensation d'être pleinement éveillé

Jhāna : absorption méditative dans une notion ou une sensation unique

Jivhā-saṁvaro : retenue de la langue

Kāma ogha : flot de la sensualité

Kāma taṇhā : désir ardent pour les objets des sens

Kāmachanda : désir sensuel, pour les objets des sens

Kāmasukhallikānu yoga : complaisance dans le plaisir

Kammaṭṭhāna : « base d'action », technique, objet de méditation, acte de méditer, méditation

Kāya saṅkhāra : fabrications corporelles

Kāya-lahutā : légèreté physique, légèreté du corps

Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna : se concentrer sur le corps en tant que tel

Kāya-passaddhi : sérénité physique, tranquillité du corps

Kāya-samvaro : retenue du corps

Khandha : agrégats (*rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, *viññāṇa*)

Khandha Māra : *Māra* des agrégats

Khaṇika samādhi : concentration momentanée (premier niveau de concentration, le deuxième étant *upacāra samādhi* et le troisième *appaṇā samādhī*)

Kilesa : souillures, au nombre de dix : avidité, convoitise (*lobha*), aversion, haine (*dosa*), illusion, égarement (*moha*), orgueil (*māna*), vues, opinions, conceptions erronées, fausses (*diṭṭhī*), doute, incertitude (*vicikicchā*), lourdeur mentale (*thīna*), agitation mentale (*uddhacca*), absence de conscience personnelle (*ahirika*), absence de conscience sociale, inconséquence (*anottappa*)

Kusala : habile, bénéfique (contraire : *akusala*)

Kusala dhātu : éléments habiles

Lobha : avidité, convoitise

Lokavidū : celui qui connaît le monde – adjectif normalement utilisé pour désigner le Bouddha

Lokiya : mondain, niveau mondain

Lokiyavijjā : connaissance au niveau mondain

Lokuttara : supra-mondain, transcendant

Magga : Voie, sentier

Magga citta : état d'esprit qui constitue la voie menant aux qualités transcendantes qui culminent avec la Libération. *Phala citta* désigne l'état mental qui suit immédiatement *magga citta* et qui fait l'expérience de son fruit

Magga sacca : Vérité de la Voie (la quatrième des Quatre Nobles Vérités)

Mahāsatipaṭṭhāna : quatre grands cadres de référence, quatre grandes fondations de *sati*

Majjhimā paṭipadā : Voie du milieu

Manomayiddhi : pouvoirs psychiques, magiques de l'esprit

Mano-samvaro : retenue de l'esprit

Manosañcetanāhāra : nourriture des intentions

Māra : « tentateur », personnification du mal, des influences négatives

Mettā : bienveillance

Micchā diṭṭhi : vue, conception erronée

Micchā kammanta : action erronée

Micchā samādhi : concentration erronée

Moha : illusion

Muditā : joie empathique

Nāma : nom, phénomènes mentaux

Ñāṇa : connaissance

Ñāṇa-cakkhu : œil de l'esprit, de la connaissance

Nibbāna : Libération ; délivrance de l'esprit de l'avidité, de la colère et de l'illusion, des sensations physiques et des actes mentaux. Comme ce terme est aussi utilisé pour désigner l'extinction d'un feu, il possède des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. (Selon la physique qui était enseignée à l'époque du Bouddha, la propriété du feu à l'état latent existe à un degré plus ou moins grand dans tous les objets. Lorsqu'elle est activée, elle s'empare / prend possession de son combustible et s'y attache. Lorsqu'il est éteint, il est délivré.)

Nimitta : signe, image, vision, qui peut apparaître au cours de la méditation

Nirodha : cessation de la souffrance, du stress, de l'insatisfaction (la troisième des Quatre Nobles Vérités)

Nīvaraṇa : empêchement, obstacle, qui peut apparaître au cours de la méditation (au nombre de cinq : *kāmachanda* : désir sensuel, avidité, *byāpāda* : malveillance, colère, *thīnamiddha* : torpeur, *uddhacca kukkucca* : agitation, regret, inquiétude, *vicikicchā* : doute sceptique)

Paccattaṃ : individuellement, séparément, par soi-même

Paññā : discernement, sagesse

Paññā ratanaṃ : joyau du discernement

Paññā-vimutti : libération à travers le discernement

Pāpa : mal, mauvais

Pāramī : perfection(s), au nombre de dix : générosité (*dāna*), vertu (*sīla*), renonciation (*nekkhamma*), discernement (*paññā*), effort (*virīya*), patience (*khanti*), véracité (*sacca*), détermination (*adhiṭṭhāna*), bienveillance (*mettā*), équanimité (*upekkhā*)

Parinibbāna : *nibbāna* final ou complet, mort du Bouddha, mort d'un *Arahant*

Passaddhi : tranquillité, calme, quiétude

Paṭibhāga nimitta : contre-signes, images

Patiloma : ordre inverse

Phala citta : désigne l'état mental qui suit immédiatement *magga citta* et qui fait l'expérience de son fruit

Phassāhāra : nourriture faite des contacts, contact en tant que nourriture

Pīti : ravissement

Pubbenivāsānussati-nāṇa : capacité à se souvenir de vies antérieures, précédentes

Puñña : mérite, acte méritoire, bien

Rāga : désir des objets des sens

Rūpa : forme, phénomènes physiques

Rūpa-nāma : forme, phénomènes physiques – nom, phénomènes mentaux

Sacca : vérité

Sakadāgāmī : celui qui ne revient qu'une fois

Samādhi : concentration, acte de conserver l'esprit centré ou absorbé dans une préoccupation unique

Samādhi-bala : force de la concentration

Samatha : tranquillité

Samatha kammaṭṭhāna : méditation sur la tranquillité

Sammā ājīva : Moyens d'existence Justes

Sammā diṭṭhi : Vue Juste

Sammā samādhi : Concentration Juste

Sammā saṅkappa : Résolution, Intention Juste

Sammā sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit de manière juste (voir la définition de *sati*)

Sammā vācā : Parole Juste

Sammā vāyāma : Effort Juste

Sammā kammanta : Action Juste

Sampajañña : attitude d'alerte (souvent associé à *sati*), claire compréhension

Samudaya : cause de la souffrance, du stress, de l'insatisfaction

Saṅgha : communauté de ceux qui suivent le Bouddha. Au niveau conventionnel, désigne les moines bouddhistes. Au niveau idéal (*ariya*), désigne ceux qui, parmi les personnes qui suivent le Bouddha – laïcs ou religieux – ont pratiqué jusqu'à acquérir au moins la première des qualités transcendantes qui culminent avec la Libération

Saṅkhāra : fabrication (mentale) – les forces et les facteurs qui fabriquent les choses, le processus de fabrication et les choses fabriquées qui en résultent. En tant que quatrième *khandha*, désigne l'acte de fabriquer des pensées, des désirs, etc., à l'intérieur de l'esprit. Comme terme englobant pour parler des cinq *khandha*, il désigne toutes les choses fabriquées, composées ou façonnées par la nature

Saṅkhāra dhamma : fabrication, phénomène conditionné

Saṅkhārupekkhā-ñāṇa : étape de la vision pénétrante libératrice dans laquelle tous les *khandha* sont vus avec un sentiment d'équanimité

Saññā : perception, étiquette, concept

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

Satipaṭṭhāna : quatre cadres de référence, fondation de *sati*

Sīla : vertu

Silā : rocher

Sīlabbatupādāna : agrippement aux règles, aux préceptes et aux rites

Sotāpanna : celui qui est entré dans le courant

Sota-saṃvaro : retenue des oreilles

Sukha : bonheur, plaisir, joie

Tanhā : désir ardent

Tapa : feu intérieur purifiant, ardeur, austérité

Thīnamiddha : paresse et torpeur, léthargie

Uddhacca kukkucca : anxiété et agitation, énervement

Uggaha nimitta : signe, image acquis

Upacāra samādhī : concentration de type seuil, (deuxième niveau de concentration, le premier étant *khaṇika samādhī* et le troisième *appaṇā samādhī*)

Upādāna : attachement

Upekkhā : équanimité

Uttarimanussadhamma : condition extraordinaire, ordre d'existence supra humain

Vacī saṅkhāra : fabrications verbales

Vedanā : sensation (de trois types : agréable, désagréable, ni agréable ni désagréable)

Vedanānupassanā satipaṭṭhāna : se concentrer sur les sensations en tant que telles

Vicāra : évaluation

Vicikicchā : hésitation, incertitude, doute

Vihāra-dhamma : le *Dhamma* en tant que demeure

Vīmaṃsā : examen approfondi, investigation

Vimutti : Libération, délivrance

Viññāṇa : conscience sensorielle

Viññāṇāhāra : aliment, nourriture fait de la conscience, conscience en tant qu'aliment, nourriture

Vipassanā : vision pénétrante, méditation sur la vision pénétrante

Vipassanā-kammaṭṭhāna : travail sur la vision pénétrante

Vipassanā-ñāṇa : connaissance résultant de la vision pénétrante, vision pénétrante libératrice (discernement clair et intuitif dans les phénomènes physiques et mentaux lorsqu'ils apparaissent et disparaissent, les voir pour ce qu'ils sont selon les termes des Quatre Nobles Vérités et des caractéristiques de l'inconstance, du stress et du non-soi)

Vipassanūpakkilesa : souillures de la vision pénétrante (*obhāsa* : apparition de lumière, *ñāṇa* : connaissance, *pīti* : ravissement, *passaddhi* tranquillité, *sukha* : bonheur, bien-être, *adhimokkha* : ferme conviction, *paggaha* : ardeur, ferveur, *upaṭṭhāna* : *sati* fortement établi, *upekkhā* : équanimité, *nikanti* : délice)

Virāga : détachement, absence de passion

Virāga-dhamma : désengagement

Visuddhi : pureté

Vitakka : pensée dirigée

Yonisomanasikāra : attention appropriée



Table des matières

Préface des traducteurs	11
Préface de Thanissaro Bhikkhu pour la traduction anglaise de keeping the breath in mind et lessons in samadhi (<i>ānāpānasati</i> et leçons en <i>samādhi</i> dans la traduction française)	13
<i>Ānāpānasati</i>	17
Introduction	19
Preliminaires	29
Méthode 1	33
Méthode 2	41
Annexe	65
Leçons en <i>samādhi</i>	69
Nettoyer le terrain intérieur	71
Celui qui sait	77
À la pointe de votre nez	91
Ajuster le souffle, ajuster l'esprit	101
La concentration « juste à point »	107
Autres enseignements	121
L'art de recevoir	123
La retenue des sens	129
Action juste, résultat juste	133
Pratique authentique, connaissance authentique	141
Le mérite véritable	145
Franchir l'océan de la vie	155
Glossaire	179

Textes Choisis n° 13

Ānāpānasati,
Leçons en *samādhi*,
et autres enseignements

Ajahn Lee Dhammadharo

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