



BONTÉ  
ET  
BONHEUR

# Bonté et Bonheur

*La pratique des dix perfections*

Thānissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

## Préface

En avril – mai 2019, les membres du Refuge, une association Bouddhiste près de Marseille, m’ont invité à mener une retraite de méditation de dix jours sur le thème des dix perfections (*pāramī*) : la générosité, la vertu, la renonciation, le discernement, la persévérance, l’endurance, la vérité, la détermination, la bienveillance et l’équanimité.

Les perfections sont un ensemble de qualités qu’on associe traditionnellement à la voie du bodhisatta – le futur Bouddha – car elles l’ont aidé dans sa quête de l’éveil au cours de ses nombreuses vies. Les perfections sont tirées des Jātakas, les récits des vies antérieures du Bouddha, dans lesquelles le bodhisatta tient souvent le rôle d’une personne laïque. C’est la raison pour laquelle les perfections procurent un excellent cadre pour comprendre comment donner à notre vie de tous les jours un but qui soit pleinement satisfaisant et qui ait du sens. Elles nous montrent comment accomplir nos devoirs, endosser nos responsabilités et relever les défis qui se présentent à nous, d’une façon qui favorise le développement de notre bonté et de notre bonheur véritables. En grandissant, elles nourrissent à la fois les qualités d’un esprit bon – qui voit les liens de causes à effets – et celles d’un cœur bon : déterminé, bien intentionné et résilient.

Lors de la retraite, les enseignements ont été répartis en deux séries : l’une sur les dix perfections, donnée principalement le soir, et l’autre en matinée, abordant des problèmes fréquemment rencontrés en méditation. Au cours de la journée plusieurs périodes ont été consacrées à répondre aux questions des participants sur les enseignements et sur leurs expériences méditatives.

Ce livre est basé sur les enseignements de la retraite et une partie des questions-réponses. Certains ajouts et corrections ont été faits afin de couvrir les thèmes principaux de la retraite de manière plus complète que ce que j’ai pu faire sur place.

Les enseignements s’appuient sur les suttas (discours) du Canon Pāli, et sur les écrits ou propos des ajaans (maîtres) de la tradition thaïe de la forêt, dans laquelle j’ai été formé. Pour ceux qui ne connaissent pas bien le Canon, j’ai ajouté à la fin du livre les extraits des discours utilisés pour expliciter un peu plus quelques-unes des idées développées dans les enseignements. Ils sont suivis d’un glossaire des termes Pāli.

À ceux qui ne sont pas familiarisés avec la tradition thaïe de la forêt, sachez qu'il s'agit d'une tradition de méditation fondée à la fin du dix-neuvième siècle, début du vingtième, par Ajaan Sao Kantasīlo et Ajaan Mun Bhūridatto. Les différents ajaans mentionnés dans les enseignements ont tous eu pour maître Ajaan Mun. De ceux-là, Ajaan Fuang Jotiko et Ajaan Suwat Suvaco furent mes deux maîtres. Ajaan Fuang, bien qu'il ait passé quelque temps auprès d'Ajaan Mun, a été formé principalement par l'un de ses étudiants, Ajaan Lee Dhammadharo.

La préparation de ce livre a bénéficié de l'aide de nombreuses personnes. En particulier, je souhaiterais remercier les membres du Refuge grâce auxquels cette retraite fut possible ; mon interprète, Khamaṇo Bhikkhu (Than Lionel) ; ainsi que Philippe et Watthanee Cortey-Dumont, qui furent mes hôtes durant la totalité de mon séjour en France. Ici à Metta, les moines du monastère qui m'ont aidé à préparer le manuscrit, tout comme Addie Onsanit et Isabella Trauttmansdorff. Toute erreur restant dans ces pages est bien sûr de ma responsabilité.

Si vous souhaitez comparer ce livre à la version en anglais, notez que cette traduction française est basée entièrement sur les transcriptions de la retraite en France, tandis que la version anglaise, très similaire, est tirée en partie de ces transcriptions et en partie de celles d'une retraite donnée sur le même thème au Brésil en février 2020.

*Thānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

22 Avril 2019, Soir

## Introduction

Bonsoir et bienvenu à notre retraite sur les dix perfections. C'est toujours un plaisir de venir ici méditer avec vous. J'espère que cette expérience sera profitable à tous.

Les dix perfections sont une liste d'enseignements qui permet de donner à notre vie de tous les jours une direction et un but précis, en développant la voie qui mène à l'éveil. Cette notion de but est importante, car l'esprit, par nature, a besoin d'avoir un but pour être heureux. Les dix perfections posent des questions qui vont vous forcer à réfléchir aux objectifs que vous vous êtes fixés dans la vie, et à vous demander si vous ne voulez pas viser plus haut. Les questions qu'elles posent sont les suivantes :

- Quel type de bonheur souhaitez-vous atteindre ?
- Votre comportement et vos actions conduisent-ils dans cette direction, ou bien dans une autre ?
- S'ils vous mènent dans une autre direction, quels changements pouvez-vous faire ?

À ces questions les dix perfections répondent que les êtres humains sont capables de trouver un bonheur vrai, qui se situe dans une dimension au-delà du temps, de l'espace et du changement. C'est le plus noble de tous les buts. Dans certains cas, il peut être atteint dans cette existence, mais dans d'autres, cela peut prendre plusieurs vies. Les perfections vous demandent donc d'adopter l'attitude d'un coureur de fond : cela va prendre du temps, alors allez-y doucement et préparez-vous à un long voyage.

Avant de parler de l'approche que le Bouddha a adoptée pour trouver et développer ces dix perfections, il est bon de connaître les deux conceptions de la vie qu'il a rejetées, car elles lui sont parfois attribuées à tort.

La première est qu'on ne peut rien atteindre dans la vie, que tout désir qui vise à trouver un bonheur supérieur à notre expérience habituelle est irréaliste, et qu'il faut au contraire nous contenter d'accepter les choses telles qu'elles sont.

Il y a quelque temps, je regardais une interview télévisée d'un enseignant de Dhamma qui disait exactement cela : que le bonheur réside simplement dans le fait de se relaxer et d'accepter les choses comme elles sont, car on ne peut pas les changer. La journaliste qui conduisait l'interview lui a demandé, " Mais cette attitude n'est-elle pas défaitiste et pessimiste ? " Et la personne a répondu, " Seulement si vous y pensez. "

Le Bouddha, quant à lui, n'était pas défaitiste, et ni le Canon ni les ajans ne parlent d'atteindre l'éveil en se relaxant. Toutes les images qu'emploie le Bouddha parlent d'une quête, d'un combat, ou véhiculent l'idée d'un savoir-faire qu'on apprend à maîtriser. Comme il le dit, la voie est un chemin qui mène à la victoire : " l'inégalable triomphe du combattant ", comme il aime à l'appeler. Et il n'a jamais dit qu'il ne fallait pas penser. On met fin au désir non pas en se résignant, mais en utilisant notre discernement pour trouver une stratégie, une voie de pratique qui mène à un bonheur si total qu'il rend tout désir caduc. On trouve ce bonheur non pas en revoyant nos ambitions à la baisse, mais en les choisissant judicieusement, et ensuite, en les élevant toujours plus haut. Pour accomplir cela, vous devez repousser les limites de ce dont vous vous pensez capable.

La deuxième approche que le Bouddha n'a pas adoptée est la vision matérialiste, qui soutient que la mort du corps met fin à la conscience, et que nous n'avons donc que cette vie pour accomplir nos buts. Cette perspective nous mènera sans doute à essayer de donner du sens à notre existence en créant un monde meilleur où les gens peuvent vivre harmonieusement, avec toutes les angoisses et les vulnérabilités que cela implique. Cela ne résoudra pas, cependant, notre problème principal, qui est que nous sommes constamment poussés par nos faims, et que celles-ci nous conduisent à nous nourrir les uns des autres.

Avant qu'il ne commence sa quête vers l'éveil, le Bouddha a eu une vision : le monde lui est apparu comme un petit ruisseau rempli de poissons. Le ruisseau s'asséchait et les poissons se battaient entre eux pour avaler le petit peu d'eau qu'il restait. Même ceux qui réussirent à repousser les autres finirent par mourir eux aussi. Si c'était tout ce que la vie avait à offrir, ce serait vraiment déprimant.

Le problème de ces deux approches est qu'elles considèrent que la souffrance fait partie de la vie et qu'il faut l'accepter. Or, c'est précisément ce que le Bouddha a refusé d'accepter. Il voulait se libérer de la souffrance et de la nécessité de se nourrir.

L'optique matérialiste est également différente de celle du Bouddha, car elle commence par faire une hypothèse sur la nature de la relation entre le corps et l'esprit – affirmant que corps vient avant l'esprit – et de là tire des conclusions sur ce que nous sommes capables de faire et de connaître. C'est tout l'inverse de la démarche du Bouddha. Il a commencé par maîtriser des savoir-faire qui lui ont permis d'accomplir et de connaître ce qu'il n'avait jamais accompli auparavant : mettre un terme à la souffrance et trouver un bonheur intemporel. Ensuite, en développant les compétences requises pour trouver ce bonheur, il a fait des découvertes radicales sur la façon dont le corps et l'esprit sont liés.

L'une des découvertes qu'il a faites lors de son éveil est que la conscience n'a pas besoin d'un corps pour survivre. Le désir et la conscience se nourrissent l'un de l'autre et peuvent ainsi se maintenir d'une vie à la suivante, indéfiniment. Ce n'est pas simplement une idée que le Bouddha a récupérée de la culture indienne. En réalité, il y avait de nombreux matérialistes dans l'Inde ancienne. Donc, en enseignant la renaissance, il ne transmettait pas une idée acceptée par tous. C'était à cette époque une question très controversée.

Il a également découvert que nos actions produisent des résultats qui vont au-delà de cette vie, et que ces résultats obéissent à des lois de causes à effets basées sur la qualité des intentions qui sous-tendent ces actions. Et comme les intentions proviennent de l'esprit, cela place l'esprit en premier.

Et là, il est important de noter que le mot Pali *citta* peut vouloir dire à la fois esprit et cœur. En d'autres termes, nous considérons l'ensemble cœur/esprit comme quelque chose qui pense et qui comprend, mais aussi qui désire. Du point de vue du Bouddha ces deux fonctions ne sont pas totalement séparées. Nos pensées sont façonnées par nos désirs, et nos désirs par nos pensées. En particulier l'acte de formuler une intention utilise ces deux aspects du cœur/esprit. Chaque intention est basée le désir d'atteindre un but et s'appuie sur notre compréhension sur ce qu'il est possible d'accomplir.

Développer les dix perfections nous permet d'entraîner notre esprit afin qu'il devienne bon, et que sa compréhension des lois de causes à effets soit correcte. Il pourra alors en faire bon usage pour atteindre le but noble qu'il s'est fixé. Nous entraînons également notre cœur afin que lui aussi devienne bon, aspirant à un bonheur qui ne cause aucun tort, et ayant développé la force de mener à bien ce désir. Ensuite, nous combinons cet esprit bon et ce cœur bon afin qu'ils produisent des intentions et des actions qui sont habiles et cohérentes, nous

conduisant au meilleur but possible : un bonheur qui n'a pas besoin de se nourrir. Et là, nous serons vraiment en sécurité.

Le Bouddha a découvert qu'il est possible d'atteindre ce but, et il vous lance un défi : voulez-vous mettre à profit cette vie et voir si ce bonheur existe vraiment ? Le Bouddha nous offre cette possibilité. Alors, souhaitez-vous découvrir jusqu'où cette voie peut vous mener ?

Les perfections dont nous allons parler pendant cette retraite sont les qualités de cœur et d'esprit nécessaires pour parvenir à cet éveil. Si nous voulons trouver le bonheur véritable, nous devons leur accorder la priorité et accepter d'échanger un confort de court terme pour un bonheur à long terme.

Les dix perfections sont les suivantes : la générosité, la vertu, la renonciation, le discernement, la persévérance, l'endurance ou la patience, la vérité, la détermination, la bienveillance et l'équanimité. Vous remarquerez que ce sont à la fois les qualités d'un esprit noble et celles d'un cœur noble. Nous essayons d'apporter aux désirs du cœur une compréhension plus sage, plus avisée, afin que ces désirs deviennent justes et bons.

Ces qualités sont des forces. Beaucoup d'entre elles sont également mentionnées dans les suttas comme des trésors. Elles nous apprennent à voir les défis de la vie non pas comme des obstacles, mais comme des occasions de développer ces qualités dans notre cœur et notre esprit.

Le rôle et l'importance des perfections sont reflétés dans la signification du mot Pali qu'on traduit par perfection : *pāramī*. Cela peut vouloir dire " principal, premier ", de la racine *para*, ou cela peut être relié à *param*, " de l'autre côté ". Autrement dit, les dix perfections sont la priorité absolue pour quelqu'un dont le but est de transcender la souffrance, de trouver le déliement, la liberté qui se trouve de l'autre côté du fleuve de la naissance et de la mort.

Cette retraite a pour objectif d'expliquer ce que sont les perfections et de commencer à les mettre en pratique en méditation. Nous vous demanderons pendant la durée de la retraite, d'adopter comme hypothèse de travail la façon dont le Bouddha comprend l'esprit, car elle sous-tend toutes les perfections. Cela vous donnera l'opportunité d'examiner votre vie sous cet éclairage nouveau.

La perspective du Bouddha est que si nous entraînonons notre cœur et notre esprit afin qu'ils deviennent véritablement bons, alors nous serons vraiment heureux. Le bonheur et la bonté, lorsqu'ils sont authentiques, vont naturellement de pair. Le message du Bouddha est donc très différent de celui de la culture moderne, qui prétend que le bonheur véritable n'est pas possible. " Achetez plutôt

notre produit », disent-ils. “ Contentez-vous de consommer ce que nous avons à vendre. ” Il y a également beaucoup de courants de pensée dans notre société qui affirment qu’être digne et vertueux n’est ni possible, ni judicieux. Alors en adoptant les perfections, nous refusons cette attitude cynique que nous voyons partout autour de nous.

Pour ce qui est de l’organisation de la retraite : le soir nous donnerons des enseignements sur les perfections, et les matins seront consacrés principalement aux problèmes rencontrés en méditation. Cependant, comme il y a dix perfections et huit soirées, certaines des perfections seront abordées en matinée. Il y aura également des sessions de questions réponses, mais comme nous sommes trop nombreux pour procéder en levant la main, nous mettrons à votre disposition des petits morceaux de papier pour écrire vos questions. Vous pourrez ensuite les déposer dans le bol. L’une des séances de l’après-midi sera consacrée à répondre aux questions.

De par l’organisation de la retraite, quelques-unes des perfections ne seront pas abordées avant les tous derniers jours, mais il est bon d’en dire quelques mots dès à présent. Par exemple, l’équanimité et l’endurance. Il y a beaucoup de monde dans la salle, et d’après ce que j’ai compris, il est censé pleuvoir les deux prochains jours, donc nous allons avoir l’occasion de cultiver ces deux qualités. Beaucoup des ajaans thaïlandais disent que l’endurance et l’équanimité sont les points faibles des occidentaux, alors voilà notre chance de prouver qu’ils ont tort.

Un autre exemple est la perfection de la renonciation Nous n’en parlerons pas avant plusieurs jours, mais c’est précisément là que la méditation entre en jeu. Alors nous allons commencer à méditer tout de suite, pour que vous compreniez notre discussion sur la renonciation et sur le lien qu’il y a entre la pratique formelle et les perfections.

#### MÉDITATION GUIDÉE

Fermez les yeux et mettez-vous en position. Faites venir à l’esprit des pensées de bienveillance. Avoir de la bienveillance, c’est souhaiter trouver un bonheur vrai. C’est une qualité que le Bouddha a mis en lien avec le discernement. Il a dit qu’à chaque fois que vous éprouvez de la malveillance envers quelqu’un, c’est le signe que vos vues sont fausses. Et comme le but de ses enseignements est de

trouver le bonheur véritable, la bienveillance sous-tend toutes les autres perfections.

Alors, commencez par avoir de la bienveillance pour vous-même. Dites-vous, “ Puissé-je être véritablement heureux. ” Et réfléchissez à ce que cela veut dire. Le bonheur ne vient pas simplement d’un souhait, il vient de nos actions. Donc, lorsque vous exprimez de la bienveillance envers vous-même, vous vous dites, “ Puissé-je comprendre les causes du bonheur véritable et être capable d’agir en conséquence. ”

Ensuite, dirigez cette pensée vers d’autres personnes. Commencez par celles qui vous sont proches : votre famille, vos amis. Puissent-ils eux aussi trouver le bonheur véritable.

Puis, laissez cette pensée se propager vers des cercles de gens de plus en plus larges : vers ceux que vous connaissez et que vous aimez bien, vers ceux que vous aimez bien sans trop les connaître, vers les personnes envers lesquelles vous êtes plus neutre, et vers les gens que vous n’aimez pas. Rappelez-vous que même si ces personnes ont causé beaucoup de tort, vous pouvez quand même souhaiter qu’ils changent leur comportement ; et ça, c’est un vœu que vous pouvez faire pour tout le monde sans être hypocrite.

Laissez ces pensées de bienveillance se propager même vers les gens que vous ne connaissez pas. Et pas seulement les gens, les êtres vivants de toutes sortes, dans toutes les directions – à l’est, à l’ouest, au nord, au sud, au-dessus, en dessous, vers l’infini. Puissions-nous tous trouver le bonheur véritable dans notre cœur.

À présent, portez votre attention sur la respiration. Le mot respiration dans ce contexte ne veut pas seulement dire l’air qui entre et qui ressort des poumons. Il désigne également le flux d’énergie qui circule dans le corps, et ce à plusieurs niveaux. Au niveau le plus évident, il y a le flux d’énergie qui permet à l’air d’entrer et de ressortir des poumons. Donc, prenez quelques longues respirations et essayez de voir où vous sentez cette énergie respiratoire. Si les longues respirations vous sont plaisantes, continuez sur ce rythme. Si ce n’est pas confortable, vous pouvez en changer. Essayez différents types de respiration afin de voir ce qui convient le mieux au corps en ce moment : longue ou courte, rapide ou lente, profonde ou peu profonde, lourde ou légère.

Si des pensées qui ne sont pas liées à la respiration détournent votre attention, abandonnez-les immédiatement et vous vous retrouvez présent à votre respiration. Si votre esprit s’égare dix fois, ou même cent fois, ramenez-le dix fois

ou cent fois. Ne vous laissez pas décourager. Chaque fois que vous revenez, récompensez votre effort en prenant une inspiration particulièrement satisfaisante. De cette façon, l'esprit sera plus enclin à vouloir revenir à la respiration. Si vous avez des douleurs dans le corps, où qu'elles soient, ne vous focalisez pas dessus. Concentrez-vous au contraire là où les sensations sont agréables.

Lorsque la respiration devient plaisante, le danger est d'avoir tendance à abandonner le souffle pour suivre le plaisir, ce qui vous fait perdre la base de votre concentration. C'est pourquoi, afin de contrecarrer cette tendance, dès que la respiration devient confortable, la prochaine étape consiste à inspirer et à expirer en étant conscient du corps tout entier. Et le premier pas dans cette direction est d'observer les sensations de la respiration dans différentes parties du corps, section par section.

Commencez autour du nombril. Localisez cette partie du corps dans votre esprit. Observez-la pendant quelque temps en inspirant et en expirant, afin de voir quel type de respiration convient le mieux à cet endroit. Si vous ressentez une tension ou une pression quelconque, laissez-les se détendre et se dissiper. Respirez de manière à ce qu'aucune nouvelle tension ne se forme pendant l'inspiration, et sans vous crisper pendant l'expiration.

À présent, fixez votre attention vers la droite, vers le côté droit de l'abdomen, et suivez les mêmes étapes à cet endroit. Premièrement, localisez cette partie du corps dans votre esprit. Deuxièmement, observez-la pendant quelque temps en inspirant et en expirant afin de voir quel type de respiration convient le mieux à cet endroit. Et troisièmement, si vous ressentez une tension ou une pression quelconque, laissez-les se détendre.

Maintenant, déplacez votre attention vers la gauche, vers le côté gauche de l'abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

À présent, portez votre attention sur le plexus solaire, juste à la pointe du sternum, et procédez de la même façon.

Maintenant, déplacez votre attention vers la droite, vers le flanc droit.

Puis vers la gauche, vers le flanc gauche.

Ensuite, fixez votre attention au milieu de la poitrine. Essayez d'être particulièrement sensible à l'énergie respiratoire autour du cœur, et respirez d'une manière qui soit très apaisante pour cet endroit.

À présent, déplacez votre attention vers la droite, à l'endroit où la poitrine et l'épaule se rencontrent.

Et ensuite, au même endroit sur la gauche.

Maintenant, fixez votre attention au bas de la gorge.

À présent, portez votre attention au milieu de la tête. Inspirez et expirez en imaginant que l'énergie respiratoire entre de partout dans la tête : pas seulement par le nez, mais aussi par les yeux, les oreilles, par l'arrière de la tête, descendant depuis le sommet du crâne, et allant jusqu'au fond du cerveau. Laissez se dissiper toutes les formes de tension que vous pouvez ressentir n'importe où dans la tête : autour de la mâchoire, autour du front, autour des yeux et dans la nuque.

Maintenant, fixez votre attention à la base du cou, juste au bas du crâne.

Lorsque vous inspirez, imaginez que l'énergie respiratoire entre par la nuque, descend le long du cou, traverse les épaules, les bras, jusqu'au bout des doigts. Lorsque vous expirez, imaginez que l'énergie se propage dans l'air par les pores de la peau depuis toutes ces parties du corps.

À mesure que vous développez votre sensibilité à ces endroits du corps, si vous vous apercevez qu'un côté a accumulé plus de tension que l'autre, laissez ce côté se détendre et faites en sorte qu'il reste détendu tout au long de l'inspiration, et tout au long de l'expiration.

Une fois que les formes de tension les plus évidentes commencent à se dissiper, voyez si vous arrivez à détecter des niveaux de tension plus subtils qui étaient jusqu'alors dissimulés par ces couches plus grossières. Laissez se détendre même les tensions les plus infimes que vous parvenez à déceler.

À présent, tout en maintenant votre attention sur la nuque, inspirez en imaginant cette fois-ci que l'énergie pénètre à cet endroit et descend des deux côtés de la colonne vertébrale, jusqu'au coccyx. Puis expirez en imaginant que l'énergie se propage dans l'air depuis la colonne vertébrale toute entière. Et là encore, si vous remarquez que le dos a accumulé plus de tension d'un côté que de l'autre, laissez ce côté se détendre. Et essayez de devenir de plus en plus sensible aux formes de tensions les plus infimes qui peuvent apparaître dans cette partie du corps. Dès que vous parvenez à les détecter, laissez-les se détendre.

Maintenant, fixez votre attention sur le coccyx. Lorsque vous inspirez, imaginez que l'énergie pénètre à cet endroit et descend à travers les hanches, le long des jambes, jusqu'au bout des doigts de pied. Puis expirez en visualisant l'énergie se propageant dans l'air depuis ces parties du corps. Et là encore, s'il y a

plus de tension d'un côté que de l'autre, laissez ce côté se détendre et faites en sorte qu'il reste détendu, tout au long de l'inspiration et de l'expiration. Lorsque vous explorez ces parties du corps, essayez de détecter des formes de tension toujours plus subtiles et laissez-les se dissoudre.

Vous avez à présent terminé un cycle complet d'examen du corps. Si vous méditez tout seul, vous pouvez recommencer ce cycle autant de fois que vous le désirez. Mais pour l'instant, choisissez un endroit du corps qui vous semble particulièrement agréable ou intéressant. Laissez votre attention s'établir à cet endroit, puis, se propager et remplir tout le corps, de façon à être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, et du corps tout entier lorsque vous expirez.

Le champ de votre attention aura tendance à se rétrécir, particulièrement pendant l'expiration, alors répétez-vous à chaque fois que vous inspirez et expirez : “ le corps tout entier, le corps tout entier. ” Laissez votre respiration trouver le rythme qui lui convient. Il n'y a rien d'autre que vous ayez à faire en ce moment, rien auquel vous devez penser. Votre devoir est simplement de maintenir cette attention centrée, mais vaste. Elle a le pouvoir de soigner le corps et de soigner l'esprit, et elle procure une bonne fondation pour le développement de la vision pénétrante. Mais ne vous préoccupez pas de la vision pénétrante pour l'instant, assurez-vous simplement que cette fondation est aussi solide que possible.

#### (MÉDITATION)

Avant de quitter la méditation, faites à nouveau venir à l'esprit des pensées de bienveillance. Pensez à ce sentiment de paix et de bien-être que vous avez ressenti pendant la méditation et dédiez-le aux autres. Soit à des personnes en particulier dont vous savez qu'elles souffrent en ce moment. Soit à tous les êtres vivants dans toutes les directions : puissions-nous tous trouver la paix et le bonheur dans notre cœur.

Et à présent, vous pouvez ouvrir les yeux.

Q : Pourriez-vous nous donner le mot Pali pour chaque perfection ?

R : *Dāna* est la générosité, *sīla* la vertu, *nekkhama* la renonciation, *paññā* le discernement, *virīya* la persévérance, *khanti* l'endurance ou la patience, *sacca* la

vérité, *adhiṭṭhāna* la détermination, *mettā* la bienveillance, et *upekkhā* l'équanimité.

Q : Quelle relation y a-t-il entre les perfections et le kamma ?

R : Les perfections sont les qualités de cœur et d'esprit qui vont déterminer si le kamma que vous allez créer est bon ou mauvais. Tous les enseignements du Bouddha sont liés au kamma à l'exception de nibbāna.

Q : La relation entre renonciation et méditation me paraît très importante. Pourriez-vous en dire plus ?

R : Pour que l'esprit entre en concentration, vous devez mettre de côté votre intérêt pour toutes les pensées liées à la sensualité. Et c'est exactement ce qu'est la renonciation. Lorsque le Bouddha parle de sensualité, il ne parle pas des plaisirs des sens. Il parle de notre fascination pour les pensées liées à ces plaisirs. Par exemple, vous vous dites qu'une fois notre session terminée, vous aimeriez bien aller à Moustiers manger une pizza. Votre envie de penser à la pizza, c'est ça, la sensualité, pas la pizza elle-même. Et c'est uniquement lorsque vous parvenez à vous défaire de ce type de pensées que l'esprit peut atteindre la concentration juste. En parallèle, le seul moyen de vaincre la sensualité est de donner à l'esprit un plaisir supérieur qui n'a rien à voir avec les sens, et c'est précisément ce que procure la concentration. Voilà comment la renonciation et la concentration sont liées.

23 Avril 2019, Matin

## Vue d'ensemble

Ce matin j'aimerais vous donner une vue d'ensemble des dix perfections.

Si vous vous souvenez bien, les perfections sont les suivantes : la générosité, la vertu, la renonciation, le discernement, la persévérance, l'endurance, la vérité, la détermination, la bienveillance et l'équanimité.

Cette liste ne provient pas des suttas les plus anciens. Les perfections y sont enseignées individuellement, souvent aux moines et aux personnes laïques, mais leur compilation provient d'une période plus récente, probablement juste avant l'achèvement du Canon, environ deux ou trois siècles après le décès du Bouddha. La liste est associée aux récits qu'on appelle les Jātakas, qui racontent les vies antérieures du Bouddha. Dans ces histoires, il est le plus souvent une personne laïque, c'est pourquoi les perfections sont de précieux guides pour apprendre à vivre la vie laïque d'une façon qui mène à l'éveil.

On trouve différentes collections de Jātakas dans les différentes branches du bouddhisme, chaque école ayant choisi d'inclure certains récits plutôt que d'autres. Par conséquent, leurs listes de perfections diffèrent également. L'une de ces écoles, appelée les Sarvāstivādins, a produit une liste de six perfections, qui fut plus tard adoptée par le Mahāyāna : la générosité, la vertu, l'endurance, la persévérance, jhāna (l'absorption mentale), et le discernement.

Dans toutes ces écoles anciennes, de nombreuses histoires issues de la culture indienne furent incluses dans les Jātakas. Rama, par exemple, y est dit avoir été une incarnation antérieure du Bouddha. Cela fut peut-être fait dans le but de donner aux Bouddhistes nouvellement convertis le sentiment qu'ils n'abandonnaient pas leur héritage culturel. Si cela c'était passé en France, ils auraient sans doute inclus l'histoire de d'Artagnan, par exemple. En Grande Bretagne, celle de Robin des Bois et du Roi Arthur. Imaginez donc qu'il s'agit d'un ensemble de récits très éclectiques.

Après qu'ils eurent terminé leur collection, les différentes écoles se sont demandées : " Que nous apprennent ces histoires sur la façon dont le Bouddha a pratiqué ? Quelles qualités a-t-il développé dans chaque cas ? " Voilà la question qui a mené à la liste des perfections. Cependant, comme vous le verrez, les mêmes

perfections sont listées dans les suttas comme étant les qualités cultivées par l'arahant. La question s'est donc posée : quelle différence y a-t-il entre la voie de l'arahant et celle du Bouddha ? Est-elle quantitative ou qualitative ? Quantitative voudrait dire qu'ils ont développé les mêmes perfections, mais le Bouddha à un degré supérieur. Si la différence est qualitative, cela signifierait que les perfections du Bouddha étaient d'un autre type.

Dans le Theravāda et d'autres écoles traditionnelles, ils ont décidé que la différence était quantitative ; le Mahāyāna lui, a décrété qu'elle était qualitative. Par exemple, le discernement développé par le Bouddha était différent de celui des arahants, et ainsi de suite.

On trouve quelques différences entre le Dhamma enseigné dans les Jātakas et celui enseigné dans les suttas. Par exemple, la sagesse dans les Jātakas a plus à voir avec l'ingéniosité qu'avec les vues justes. Mais dans les deux cas, l'idée centrale est que le discernement est stratégique.

Se pose également la question du comportement du bodhisatta – le future Bouddha tel qu'il est décrit dans les Jātakas – car il n'est pas toujours un modèle très inspirant. Parfois il tue, parfois il vole, parfois il a des relations sexuelles illicites, parfois il boit, mais il ne ment jamais – un point sur lequel nous reviendrons lorsque nous parlerons de la vertu. Le Theravāda explique ces manquements à l'éthique en disant que, n'étant pas encore éveillé, le bodhisatta n'avait pas totalement compris le Dhamma. Il apprenait encore les ficelles du métier.

Une autre difficulté provient du fait que les Jātakas ne donnent aucune explication sur les perfections. Ils disent simplement que le futur Bouddha avait ces qualités, mais expliquent rarement comment ou pourquoi une histoire en particulier illustre telle ou telle perfection. C'est la raison pour laquelle, dans le cadre de notre retraite, nous allons nous pencher sur chaque perfection individuellement, en utilisant les suttas et les enseignements des ajaans de la forêt pour les comprendre et apprendre à les développer.

La liste a une autre caractéristique problématique : il n'y a pas de progression claire d'une perfection à la suivante. Alors, afin de l'associer à une liste que le Bouddha a bel et bien enseignée, et pour que notre discussion soit plus cohérente, nous allons réagencer les perfections dans le cadre de ce que le Bouddha a appelé les quatre déterminations. Cela veut dire que nous allons considérer toutes les perfections à travers le prisme de l'une d'entre elles : la détermination.

Les quatre déterminations sont les suivantes :

- ne pas négliger le discernement,
- protéger la vérité,
- être dévoué au renoncement,
- s'entraîner au calme.

Si vous placez les perfections dans ces quatre catégories, cela donne :

- dans le discernement : le discernement et la bienveillance,
- dans la vérité : la vérité, la vertu et la persévérance,
- dans le renoncement : la générosité et la renonciation,
- et dans le calme : l'endurance et l'équanimité.

Cette organisation est quelque peu arbitraire, puisque certaines des perfections pourraient être à leur place dans plusieurs catégories. L'équanimité et la renonciation, par exemple, peuvent aussi être considérées comme des aspects du discernement. Et la vertu est également enseignée comme une forme de générosité, puisque vous offrez la sécurité. Cela dit, le fait que ces perfections pourraient appartenir à plusieurs catégories montre que leur pratique forme un ensemble homogène, chaque perfection intégrant des éléments de toutes les autres.

Voilà la première raison d'organiser notre discussion de cette façon.

La deuxième raison est que, comme toute détermination, les perfections sont issues de la volonté. Elles sont produites par des actes délibérés. Ceci est en accord avec l'observation faite par le Bouddha que tous les phénomènes sont enracinés dans le désir. Nous devons *vouloir* les perfections pour qu'elles deviennent réalité. Ce sont des qualités de cœur et d'esprit que nous pouvons choisir de développer pour atteindre le but que nous nous sommes fixé : l'éveil.

Il est important de réaliser que nous sommes tout le temps en train de faire des choix, et que ces choix ont un impact. L'éveil n'est pas l'inévitable résultat de notre vraie nature, et ce n'est pas non plus quelque chose auquel nous avons droit. Les perfections sont présentes dans notre cœur à l'état de potentiel, mais les potentiels des qualités opposées sont là également. Il y a des moments, par exemple, où la bienveillance nous vient naturellement ; mais à d'autres moments, la malveillance semble tout aussi naturelle. Il suffit d'observer le comportement

des jeunes enfants pour voir que les deux qualités leur viennent instinctivement, ce qui veut dire que si nous voulons que les perfections se développent, nous devons faire le choix de les cultiver délibérément et systématiquement.

On pourrait donc dire que la détermination est un désir focalisé qui nous aide à remettre de l'ordre dans nos différents désirs, en accordant la priorité à certains, afin que ceux qui vont dans la direction opposée ne nous empêchent pas d'avancer.

Voilà la deuxième raison.

La troisième raison est que les perfections doivent commencer par le discernement. Notre expérience est enracinée dans le désir, mais comme nos désirs ignorent la façon dont les liens de causes à effets fonctionnent réellement, nous n'arrivons pas à trouver le bonheur que nous recherchons. Pour que le désir mène au bonheur, il faut qu'il soit guidé par les vues justes et la résolution juste, les deux premiers facteurs du noble octuple sentier. Vous devez être convaincu qu'il est possible et souhaitable de développer chacune des perfections. Pour cela, il faut pouvoir imaginer qu'un bonheur véritable est possible et que vous en êtes capable. Dans le même temps, le discernement nous guide pour faire grandir ces perfections. Par exemple, la bienveillance, la générosité et la persévérance sont des qualités que nous connaissons déjà, mais le discernement doit leur donner une direction si nous voulons qu'elles deviennent de vrais savoir-faire. Voilà pourquoi le discernement doit venir en premier.

Cependant, en pratique, on constate qu'en cultivant les autres perfections, le discernement se développe également. Autrement dit, les perfections grandissent ensemble. Elles s'aident les unes les autres. Le discernement sert de guide aux autres perfections, et en retour, celles-ci l'aiguisent et l'affinent encore plus. Si l'on considère le discernement comme étant plus une qualité de l'esprit, et les autres perfections plus des qualités de cœur, cela nous montre comment la pratique des perfections réunit le cœur et l'esprit de la meilleure des façons. En fait, elles le font d'une manière qui transforme le discernement en une qualité du cœur, tandis que les autres perfections deviennent aussi des qualités de l'esprit. Et c'est seulement lorsque ces deux facettes du cœur/esprit sont ainsi cultivées ensemble, qu'elles peuvent connaître la vérité du Dhamma.

Par exemple, vous ne pouvez pas véritablement connaître les vues justes tant que vous n'avez pas accompli les tâches qu'elles vous ont assignées. Vous ne pouvez pas véritablement connaître le désir dévorant tant que vous n'avez pas

réussi à l'abandonner. Et vous ne connaîtrez réellement la voie que lorsque vous l'aurez développée en totalité, jusqu'à la fin de la souffrance.

Ce type de connaissance fait écho aux deux sens du mot Pāli *attha*, qui peut correspondre à la substance d'un enseignement – comment il peut être expliqué par des mots – mais également au but auquel il mène. Dans le cas du Dhamma les deux significations sont pertinentes, car vous ne pouvez pas véritablement connaître le Dhamma tant que vous n'avez pas fait l'expérience, au moins en partie, du but auquel il conduit.

Cela veut dire que le discernement doit être précédé par la conviction. Les enseignements que vous entendez sont intéressants, ils semblent avoir du sens, mais vous ne pouvez pas savoir s'ils sont vrais tant que vous n'êtes pas arrivé au bout du chemin. Ce type de connaissance avérée ne peut venir que par la pratique. Et pour pratiquer les perfections, vous devez être convaincu qu'elles valent la peine d'être testées. La preuve de ces enseignements réside dans leur mise en application et dans les résultats qui en découlent. C'est là que vous verrez par vous-même qu'en donnant la priorité aux perfections – non seulement quand vous méditez, mais dans toutes vos activités, aussi bien familiales que professionnelles – vous en retirez un grand bénéfice, et tous ceux qui vous entourent en profitent également.

Voilà donc les trois leçons que nous enseigne cette manière d'organiser les perfections :

- Chaque perfection contient en elle toutes les autres.
- Toutes requièrent pour pouvoir se développer un désir focalisé.
- Dans chaque cas, elles doivent être guidées par le discernement pour mener à l'éveil. Pour retirer le bénéfice maximum du développement de chaque perfection, vous devez comprendre à quoi elle correspond et comment elle se combine avec les autres. Mais pour que votre compréhension soit complète, vous devez aussi apprendre du développement des perfections du cœur, comme la bienveillance et la vérité.

De cette façon, le développement simultané du cœur et de l'esprit peut mener à un bonheur authentique – un bonheur qui vous est profitable à vous et à tous ceux qui vous entourent.

Q : Si l'on comprend *sati* comme étant le fait de conserver quelque chose à l'esprit, quelle est la bonne manière d'utiliser cette qualité pour développer les perfections ?

R : Vous devez conserver à l'esprit ce désir que vous avez de vouloir développer les dix perfections, de façon à ce que lorsque vous rencontrerez des difficultés dans votre vie, vous pourrez vous dire, " Il n'y a pas de quoi s'énerver. Au contraire, c'est l'occasion de cultiver les perfections. " En Thaïlande, ils ont cette expression : " Pas d'obstacles, pas de perfections. " Voilà une réflexion qui peut vous donner du courage. Une fois que vous avez été capable d'utiliser une certaine situation pour développer une perfection, gardez cette leçon en tête afin de pouvoir vous en servir la prochaine fois que vous rencontrerez une difficulté similaire.

Souvenez-vous également que toutes les perfections sont une forme de détermination, vous devrez donc faire un effort pour ne pas l'oublier quand d'autres désirs voudront emmener l'esprit dans la direction opposée. C'est de cette façon que la pratique des perfections est une forme de *sati*.

#### MÉDITATION EN MARCHANT

Dans quelques instants nous allons commencer notre période de méditation en marchant. Quand vous méditez en marchant, vous pouvez choisir de vous concentrer soit sur le mouvement de vos pieds, soit sur la respiration. Si cela vous aide, vous pouvez utiliser un mot de méditation pour accompagner la respiration. Traditionnellement, on utilise *buddho*, qui veut dire " éveillé ". Pensez " Bud " avec un pas, et " dho " au suivant ; ou alors " Bud " en inspirant, et " dho " en expirant. Vous pouvez marcher au rythme que vous voulez. Idéalement, un rythme proche de la normale, car en pratiquant la méditation en marchant, nous essayons d'amener le calme que nous avons cultivé en méditation assise dans toutes nos activités. En Amérique, on dit que c'est comme apprendre à marcher et à mâcher de chewing-gum en même temps. Là, vous essayez de maintenir *sati* en marchant et en respirant.

Dans le canon, on nous donne l'image d'un homme qui porte sur sa tête un bol d'huile rempli à ras-bord. Il doit se faufiler entre une foule de gens d'un côté et une reine de beauté de l'autre. La reine de beauté chante et danse, tandis que la foule s'exclame : " Regardez ! La reine de beauté est en train de chanter et de danser ! " Derrière l'homme s'en tient un second qui brandit une épée, prêt à lui

trancher la tête s'il renverse ne serait-ce qu'une goutte d'huile. Alors, essayez d'avoir le même niveau de concentration quand vous méditez en marchant. On se retrouve ici à 10h30 et je veux que vous ayez tous votre tête sur les épaules.

23 Avril 2019, Après-midi

## Questions

Q : Vous traduisez *renunciation* par renonciation. Quelle différence faites-vous avec le renoncement ?

R : En anglais, les deux mots sont également très similaires, mais en Pāli, ils sont différents. On utilise renoncement pour traduire “relinquishment”, qui en Pāli se dit *cāga*, et renonciation pour *nekkhama*.

*Cāga* veut dire se défaire de quelque chose, l'abandonner. Il peut s'agir d'un objet ou d'une attitude. Vous abandonnez un désir, un *kilesa* (le mot Pāli qui désigne les souillures mentales qui ternissent le cœur), ou votre BMW. Ça, c'est le renoncement. *Nekkhama* veut dire spécifiquement abandonner les pensées de sensualité. On a parlé brièvement de la sensualité hier, mais j'aimerais en dire un peu plus maintenant. La sensualité, ce n'est pas tant les plaisirs des sens que notre fascination pour les pensées ayant trait à ces plaisirs. Nous sommes beaucoup plus attachés à ces pensées sensuelles qu'aux plaisirs eux-mêmes.

Par exemple, supposons que vous décidiez de vous échapper ce soir et d'aller manger une pizza à Moustiers. Vous pouvez passer le reste de l'après-midi à penser à la pizza que vous allez commander. Quand vous arrivez à Moustiers, vous découvrez que la pizzeria est fermée. Mais, ce n'est pas grave. D'autres restaurants sont ouverts, et le plaisir de manger autre chose vous satisfera tout aussi bien. Par contre, si on vous interdisait de penser à la pizza pendant les cinq prochaines heures, il y aurait probablement une rébellion. Une fois que vous avez décidé que vous voulez penser à quelque chose, vous devenez très attaché à ces pensées. Et comme l'a dit le Bouddha, ce type de pensées affaiblit l'esprit, car vous vous dites, “Je ne serai heureux que sous telles et telles conditions.” Vous êtes comme une plante de serre : votre bonheur ne peut survivre que dans un environnement très contrôlé – un environnement qui peut très vite changer et échapper à votre contrôle. Quand nous pratiquons la méditation, ce type de pensées est l'une des

premières choses que nous apprenons à mettre de côté, car si vous pouvez remplacer ces pensées par le bonheur que procure la méditation, vous pourrez alors être heureux en toutes circonstances.

Q : Pourriez-vous m'indiquer le nom du ou des suttas qui disent explicitement qu'il n'y a pas de dieu unique créateur de l'univers au sens où les chrétiens l'entendent ?

R : Aucun sutta ne dit explicitement qu'il n'y a pas de dieu créateur. On trouve deux suttas dans lesquelles sont mentionnés des dieux qui se prennent pour des créateurs. Le premier est Dīgha Nikāya 1 ou " Brahmajāla ", et l'autre Dīgha Nikāya 27, intitulé " Aggaññu ". Dans les deux cas, la création de l'univers n'est qu'une création parmi de nombreuses autres. Autrement dit, au lieu du Big Bang, les suttas décrivent un Multi Bang.

Cependant, le Bouddha dit à ce propos deux choses qui sont importantes, car elles ont un impact sur votre pratique. La première est que si vous croyez que le plaisir et la douleur dont vous faites l'expérience dépendent d'un dieu créateur, alors il n'y a pas de voie de pratique qui mène à la fin de la souffrance, puisque dans un tel cas, c'est le dieu qui décide du plaisir et de la douleur que vous allez connaître et que vos actions n'ont aucun rôle à jouer en la matière. Le Bouddha dit que si vous avez ce genre de croyances, il vous sera difficile de savoir ce qu'il convient de faire et ce qu'il faut éviter de faire, car tout a été déterminé par le créateur. Ce sutta-là est Aṅguttara Nikāya 3:62.

L'autre point important est que si vous passez votre temps à penser à la création du monde, vous allez devenir fou. Le problème n'est pas de savoir qui a créé le monde, mais le fait que nous souffrons, et si vous êtes convaincu que nos actions dans le moment présent peuvent faire la différence entre le stress et l'absence de stress, vous ouvrez la porte à l'éveil, en vous focalisant sur ce que vous êtes en train de faire en ce moment. Vous réalisez qu'en changeant vos actions ici et maintenant, celles-ci vous mèneront à la fin de la souffrance.

23 Avril 2019, Soir

## La Détermination

Comme je l'ai dit ce matin, la perfection qui va servir de cadre à notre discussion pendant cette retraite est la détermination. Cela s'appuie sur l'observation faite par le Bouddha que tous les phénomènes sont enracinés dans le désir. Le but du désir est de trouver du plaisir, du bonheur et de l'aise, et d'éviter la douleur et la souffrance. Autrement dit, tout commence pas un mécontentement. Vous n'aimez pas la douleur qui vous fait souffrir, et vous n'êtes pas satisfait de vos expériences de plaisir. Vous voulez mieux.

Nous avons tous entendu dire de nombreuses fois que le Bouddha a identifié le désir comme étant la cause de la souffrance, mais il fait aussi partie de la voie. Ou pour l'exprimer différemment, il y a un type de mécontentement qui mène au stress, mais il y en a un autre qui motive notre pratique. C'est de ce type de désir et de mécontentement dont nous allons parler ce soir.

Il y a tant de plaisirs dans la vie et tant de douleurs qu'il est impossible de jouir de tous les plaisirs et d'éviter toutes les douleurs. Par ailleurs, si vous choisissez de poursuivre certains plaisirs, cela aura pour conséquence de vous en interdire d'autres. Par exemple, si vous souhaitez obtenir le respect de personnes intègres, mais que vous voulez également avoir des affaires extra-conjugales, vous allez devoir abandonner l'un ou l'autre de ces désirs. C'est comme planter différentes espèces d'arbres dans votre jardin : certaines vont bien s'entendre ensemble, d'autres non. Si vous plantez des eucalyptus, ils tueront tout le reste.

Nous devons donc choisir entre les désirs que nous voulons poursuivre et ceux que nous devons laisser de côté, ce qui veut dire qu'il faudra négocier avec ces désirs afin de décider de quels plaisirs nous devons nous passer et quelles douleurs il nous faudra endurer. Pour arbitrer cette négociation, nous devons examiner les raisons et les justifications que l'esprit propose pour chaque désir. Cela signifie que ces désirs ne sont pas juste de l'id (en psychologie, l'id, ou le ça, désigne le désir à l'état brut.) En réalité, les désirs ne sont pas juste des impulsions pures et simples. Donc, pour gagner cette négociation qui se joue en permanence dans l'esprit, chaque désir doit donner une raison. Certaines de ces raisons ne sont pas

nécessairement très habiles, mais tous les désirs en sont pourvus. C'est pourquoi nous pouvons utiliser notre raison pour faire le tri et prendre la bonne décision.

Faire ce tri veut dire que vous devrez forcément composer et faire des choix. Tous les désirs visent le bonheur, mais tous sont basés sur des conceptions différentes de ce que constitue le bonheur et de la meilleure façon d'y arriver. C'est pourquoi notre discernement quant à la nature du bonheur véritable peut remettre de l'ordre dans nos désirs en leur donnant une cohérence, car ils ont tous le même objectif. Mais pour y parvenir, le discernement doit présenter le bonheur à long terme d'une manière attrayante.

Le Bouddha lui-même a attribué son éveil à deux qualités inhérentes à tout désir fort. La première est l'insatisfaction. Il refusait de se satisfaire du niveau de compétence qu'il avait développé tant que celui-ci n'était pas suffisant pour atteindre l'éveil. Autrement dit, vous ne vous contentez pas de ce que vous avez si vous n'êtes pas encore au niveau requis. Quant à la seconde qualité, il s'agit du refus d'abandonner tant que vous n'êtes pas parvenu à vos fins.

Bien sûr, l'insatisfaction est présente dans tout désir, mais le Bouddha l'a focalisée spécifiquement sur le niveau d'habileté de ses actions. Tant que ses actions ne menaient pas au bonheur véritable il continuait de développer ses compétences. Quant au type d'effort qu'il devait fournir, celui-ci nécessitait qu'il fasse des sacrifices, ce qui veut dire qu'il avait également besoin de cultiver l'endurance et l'équanimité.

Lorsqu'un désir est focalisé de la sorte, on l'appelle détermination. La détermination est un désir global, qui remet de l'ordre dans nos différentes aspirations et leur donne une orientation afin qu'elles puissent travailler ensemble pour atteindre le but si ardemment désiré. Quand nous aborderons la perfection de la vérité, nous verrons que le Bouddha nous explique comment diriger ce type de détermination vers l'éveil.

Mais en résumé, voilà l'explication : lorsque nous rencontrons une personne dont les actions nous inspirent confiance, nous passons du temps avec cette personne, nous écoutons son Dhamma et nous le contemplons jusqu'à ce qu'il nous semble avoir du sens. Alors, nous générons le désir de pratiquer ce Dhamma.

Ce que cette personne nous enseigne, c'est qu'un jour nous allons devoir faire face à la mort et que nous devons penser dès à présent à ce qu'il nous restera à ce moment-là. Elle nous enseigne également qu'il est possible de trouver un chemin qui mène à un bonheur qui ne meurt pas.

Souvenez-vous des quatre déterminations que nous avons mentionnées ce matin :

- la première est de ne pas négliger le discernement,
- la deuxième est de protéger la vérité,
- la troisième est d'être dévoué au renoncement,
- et la quatrième est de s'entraîner au calme.

Commençons par le **discernement**. Bien que toutes nos expériences commencent par un désir, elles ne produisent pas toujours les résultats escomptés. Soit nous suivons des désirs malhabiles et employons des méthodes malhabiles, soit nous n'arrivons pas à rester motivé lorsque nous rencontrons des obstacles et nous abandonnons nos désirs et nos méthodes habiles. Pour atteindre le bonheur véritable nous avons besoin du discernement pour remettre de l'ordre dans nos désirs. Cela nous permettra de choisir un but juste et de pouvoir trouver les moyens appropriés pour atteindre ce but, tout en restant motivé en dépit des difficultés. De cette manière, le discernement doit guider les autres déterminations.

Dans les enseignements du Bouddha, le discernement a des aspects à la fois de la tête et du cœur, et dans les deux cas il vise un bonheur à long terme.

Côté tête, un calcul est fait : comprendre les lois de causes à effets et apprendre à les utiliser pour trouver un bonheur qui vaut l'effort déployé pour l'obtenir. Lorsque le Bouddha a donné sa plus courte explication de l'éveil, il s'agissait d'un principe de cause à effet. Ce principe montre qu'il y a bien un lien entre les deux, mais qu'il n'est pas déterministe. Nous avons la liberté de choix. Nous reviendrons sur ce point plus en détail demain soir.

Quant au côté cœur du discernement, il se focalise sur un bonheur qui ne change pas, que rien ne peut perturber, et qui ne cause de tort à personne. C'est cette partie de l'esprit qui aspire à un repos à long-terme. Comme l'a dit le Bouddha, il n'y a pas de bonheur autre que la paix. On pourrait discuter ce point en disant qu'il existe de nombreuses formes de bonheur qui ne sont pas du tout paisibles. Nous avons également tendance à penser que le bonheur a besoin d'être varié : du fromage de chèvre aujourd'hui, du bleu demain. Mais c'est simplement parce que nos plaisirs habituels ne sont pas réellement satisfaisants. Ce que le cœur désire profondément, c'est quelque chose qui, une fois qu'on l'obtient, n'a besoin de rien d'autre. On nous dit qu'un tel bonheur est impossible, mais le

discernement, au sens bouddhiste du terme, consiste justement à faire le pari qu'avec l'entraînement nécessaire, on peut prouver qu'il existe réellement.

Pour mettre à l'œuvre le discernement dans notre vie, nous devons combiner ces deux facettes de la tête et du cœur. Votre tête doit entraîner le cœur à admettre les lois de cause à effet, de façon à ce qu'il n'agisse pas de manière impulsive et gaspille ses efforts dans des actions inutiles. Votre cœur doit entraîner votre tête afin qu'elle utilise son intelligence pour rechercher un bonheur fiable et inoffensif.

C'est la raison pour laquelle le discernement, dans la voie du Bouddha, est à la fois lié aux vues justes et à la résolution juste. La résolution juste est la détermination d'agir pour trouver le bonheur véritable en acceptant comme hypothèses de travail les lois de causes à effets. " Ne pas négliger le discernement " consiste à conserver à l'esprit cette perspective à long-terme lorsque nous avons des décisions à prendre dans notre vie quotidienne. Le gros problème que nous rencontrons est que nos faims viennent perturber la donne, et que notre tête et notre cœur se font supplanter par notre estomac.

Je vais vous raconter une histoire. Il y a une petite créature marine appelée la seringue de mer. C'est une toute petite bête qui se compose en gros d'un système digestif et d'un cerveau. Après sa naissance, elle voyagera dans l'océan, emmenée par les courants. Une fois qu'elle aura atterri à un endroit qui lui plaît, elle s'y installera et y passera le reste de sa vie. Et la première chose qu'elle fera une fois arrivée sera de digérer son cerveau. Elle passera le reste de ses jours à n'être qu'un tube digestif.

Beaucoup d'êtres humains sont un peu comme ça : nos appétits consomment notre intelligence. Le premier devoir du discernement est de ne pas laisser notre cerveau se faire digérer par notre estomac, afin qu'il puisse apprendre au cœur que nos plaisirs à court-terme vont souvent à l'encontre de notre quête du bonheur à long-terme. Ainsi, il pourra motiver l'esprit et le cœur à ne pas perdre de vue cette perspective plus vaste.

Comme l'a dit le Bouddha, la question de base qui sous-tend le discernement est la suivante : " Lesquelles de mes actions me mèneront au bien-être et au bonheur à long-terme ? " La sagesse ici consiste à voir premièrement, que ce sont nos actions qui nous mènent au bonheur ; deuxièmement, qu'un bonheur à long-terme est possible ; et troisièmement, que ce bonheur à long-terme est préférable aux plaisirs de court-terme.

Il y a un passage dans le Dhammapada qui dit que si un sage s'aperçoit qu'un bonheur à long-terme peut être obtenu en abandonnant un bonheur à court-terme, il est prêt à abandonner ce bonheur de court-terme au profit du long-terme. Lorsque je passais mes examens de Dhamma en Thaïlande, chaque année l'un des exercices consistait à rédiger un petit enseignement de Dhamma dans lequel vous deviez incorporer une citation du Bouddha. On nous donnait un petit livre rempli d'extraits du Canon, et je voyais tous les petits novices qui mémorisaient page après page de ces citations. Quant à moi, la mémorisation n'étant pas mon fort, particulièrement dans une langue étrangère, j'ai décidé d'opter pour un passage qui pourrait me servir quel que soit le thème sur lequel on nous interrogerait. Et c'est précisément ce verset que j'ai choisi. Je l'ai utilisé chacune des trois années d'examens.

Un traducteur britannique du Dhammapada a prétendu que cela ne pouvait pas être la signification de ce passage, car c'était beaucoup trop évident. Bien sûr, cela semble évident, mais combien de gens vivent réellement de cette façon ? C'est la raison pour laquelle nous avons besoin du Bouddha pour nous rappeler à l'ordre.

Cependant, le simple fait de se rappeler que le bonheur à long-terme vaut mieux que le plaisir à court-terme n'est pas suffisant. Le discernement doit aussi présenter ce bonheur à long-terme d'une façon qui soit attrayante, afin que nous puissions nous motiver à faire ce que nous n'aimons pas faire mais qui nous mènera à ce bonheur, et à nous abstenir de faire ce qui nous plaît mais qui, à long-terme, nous causera du tort.

C'est la raison pour laquelle le discernement doit être stratégique. Cela apparaît clairement quand on regarde la façon dont il guide les autres déterminations.

Par exemple, en ce qui concerne la **vérité** : une fois que votre cœur et votre esprit se sont fixés un but, vous allez devoir faire des choses que vous n'aimez pas faire. La vérité, c'est avant tout être vrai avec vous-même : mettre un point d'honneur à faire ce qui est nécessaire et ne pas laisser vos faims vous pousser à suivre des désirs qui vont à l'encontre du développement des perfections.

Le problème vient du fait que, lorsque nous faisons de l'éveil notre but, nous n'avons pas encore vu cette vérité par nous-mêmes. Nous avons donc besoin d'être convaincus que le bonheur à long-terme est possible et que nous pouvons l'atteindre par nos propres efforts. Cette conviction requiert un acte

d'imagination pour surmonter notre paresse, lorsque les efforts que demande la pratique semblent trop difficiles.

Heureusement, les vues justes nous donnent des hypothèses de travail que nous pouvons adopter pour surmonter cette ignorance. C'est la raison pour laquelle on les appelle des *vues* plutôt que des *connaissances* justes. Autrement dit, vous ne pouvez pas être sûr que les vues justes sont vraies tant que vous n'avez pas atteint l'éveil. Et, comme je l'ai dit précédemment, vous les adoptez comme hypothèses de travail parce qu'elles vous semblent raisonnables et prometteuses, et parce qu'elles vous mettent en position de force dans votre vie. Vous n'êtes pas simplement victime des circonstances. C'est pourquoi il est important de comprendre que les vues justes ne sont pas tant des vues sur la vraie nature des choses, mais sur la manière dont nos actions produisent leurs résultats.

La résolution juste s'appuie ensuite sur cette compréhension. Elle nous indique les attitudes à développer pour penser et agir en accord avec les vues justes. De cette manière, en suivant les vues justes et la résolution juste dans nos actions, nous maintenons la vérité de notre détermination d'origine, ainsi que la vérité de notre caractère. Voilà comment nous "protégeons la vérité".

La troisième détermination est le renoncement, et là nous rencontrons un problème similaire. Il y a des choses que nous devons abandonner si nous voulons atteindre notre but, mais l'astuce consiste à voir que le renoncement n'est pas une privation. C'est un échange. Les vues justes et la résolution juste nous enseignent qu'en développant les savoir-faire de la générosité et de la renonciation nous gagnons au change.

J'ai une amie qui est romancière et professeur d'université. À chaque fois qu'elle publie un roman, elle est invitée par les associations d'anciens élèves à venir lire un extrait de son livre. Comme elle me l'a dit, elle doit choisir un passage court qui se tienne bien tout seul. Son dernier roman se passe en Chine au dix-huitième siècle et commence par un deuil. Une jeune femme perd sa mère. Le père promet de ne pas se remarier et de continuer seul à élever ses enfants. Mais au bout de six mois, il trahit sa promesse et épouse une autre femme. La jeune fille n'est pas contente du tout.

Cependant, la nouvelle épouse essaie sincèrement d'être une bonne mère pour sa belle-fille et de lui apprendre des leçons importantes. Un soir, alors qu'elles sont en train de jouer aux échecs, elle lui dit, "Tu sais, si tu veux vraiment être heureuse dans la vie, tu dois choisir quelque chose que tu désires plus que tout au monde et

être capable d'abandonner tout le reste. ” La jeune fille ne l'écoute que d'une oreille, mais commence à remarquer que sa belle-mère est une piètre joueuse d'échecs, perdant des pièces un peu partout sur l'échiquier. Elle devient donc plus agressive dans son jeu et se découvre, tombant ainsi dans le piège tendu par sa belle-mère. Échec et mat. Bien sûr, la façon dont elle joue aux échecs illustre ce qu'elle essayait de lui enseigner : si on veut gagner la partie, il faut être prêt à sacrifier quelques pièces.

Mon amie a lu ce passage dans trois associations différentes d'anciens élèves avant de réaliser qu'elle allait devoir choisir un autre extrait. Personne n'aimait entendre ce message. Tout le monde veut gagner aux échecs et garder toutes ses pièces.

Donc, l'une des leçons de la détermination est que vous devez être prêt à abandonner certaines choses pour obtenir ce que vous désirez. “ Être dévoué au renoncement ” veut dire que nous devons être capables de faire des échanges judicieux.

La quatrième détermination est le **calme**. Les vues justes et la résolution juste travaillent ensemble pour nous donner la bonne perspective, celle du long-terme, afin de nous aider à rester calme lorsque nous devons faire ce que nous n'aimons pas faire et nous abstenir de ce que nous aimerions faire. Cette perspective nous permet de voir que nous sommes en train d'accomplir quelque chose de valeur et que nous avons en nous la force de continuer. Elle nous montre ce que l'endurance et l'équanimité ont de précieux : elles rendent notre bonté et notre bonheur indépendants des circonstances extérieures. Elle nous aide également à comprendre que les défis et les revers que nous rencontrons dans la vie sont en fait des opportunités de développer les perfections de notre caractère. Cela nous donne la force d'affronter les difficultés et même de la joie à relever ces défis. D'ailleurs, dans l'analyse bouddhiste, le calme fait suite à la joie. Alors, nous essayons de nous réjouir de ces défis. Voilà comment nous nous “ entraînon au calme ”.

Vous voyez donc que dans chaque cas le discernement nous procure cette perspective à long-terme et nous aide à la conserver à l'esprit lorsque nous faisons des choix dans notre vie quotidienne, et ce en accord avec notre détermination d'atteindre ce que nous désirons le plus ardemment : le bonheur inconditionnel.

Nous continuerons cette discussion demain soir.

24 Avril 2019, Matin

## La douleur

L'un des problèmes les plus courants que l'on rencontre en méditation est la douleur. Bien sûr, ce n'est pas un problème seulement quand on médite. Cela fait partie de la vie. Donc, apprendre à gérer la douleur en méditation vous aidera également à lui faire face le reste du temps. Et une bonne façon de comprendre la douleur est de vous souvenir des quatre étapes concernant les sensations dans les instructions de méditation sur la respiration données par le Bouddha. Dans les seize étapes, il s'agit des numéros 5 à 8.

Les quatre étapes sont les suivantes :

- inspirer et expirer en étant sensible au ravissement ;
- inspirer et expirer en étant sensible au plaisir ;
- inspirer et expirer en étant sensible à ce qu'il appelle les fabrications mentales, c'est-à-dire les différentes manières dont les sensations et les perceptions affectent l'esprit ;
- et ensuite, la quatrième étape consiste à inspirer et expirer en calmant les effets de ces sensations et de ces perceptions.

Des différents ajans de la forêt, Ajaan Lee est celui qui donne les instructions les plus détaillées sur les deux premières étapes, 5 et 6. Ajaan Maha Boowa, quant à lui, nous aide pour les deux dernières, 7 et 8. Alors, penchons-nous sur certaines de leurs explications dans ce contexte.

Pour ce qui est d'inspirer et d'expirer en étant sensible au ravissement, Ajaan Lee recommande de ne pas se focaliser immédiatement sur les douleurs lorsqu'elles apparaissent dans le corps. Concentrez-vous plutôt sur les parties du corps que la respiration peut rendre confortables. Quand vous ressentez des sensations de ravissement, pensez aux différentes significations du mot Pāli, *pīti*. Le traduire par ravissement donne l'impression qu'on essaie de se mettre dans des états d'extase, comme Sainte Thérèse. Dans certains cas, cela peut être aussi fort

que cela, mais le mot *pīti* peut également vouloir dire rafraîchissement ou plénitude, et pour la plupart d'entre nous, c'est ce que nous ressentons au début.

Alors, comment inspirer et expirer en étant sensible au rafraîchissement ou à la plénitude ? Essayez de trouver une partie du corps qui est très sensible. Pour certaines personnes, cela peut être dans les mains ; pour d'autres, au niveau du diaphragme ou au milieu de la poitrine. Portez votre attention à cet endroit et essayez de remarquer si une tension a tendance à s'y former lorsque vous inspirez et expirez. Si vous détectez la moindre tension, même si elle est infime, laissez-la se détendre, et voyez si vous pouvez faire en sorte de rester détendu tout au long de l'inspiration et de l'expiration. Si vous parvenez à maintenir l'absence de tension dans cette zone pendant un certain temps, cela permettra au sang de venir la remplir, et une sensation de plénitude apparaîtra. Essayez de faire durer cette sensation. Vous verrez que la longueur de la respiration aura souvent un impact sur votre capacité à y réussir. Parfois, c'est en prenant de longues respirations qu'on y arrive, parfois en en prenant des courtes. À certains moments, une courte inspiration et une longue expiration, à d'autres, une longue inspiration et une courte expiration. Lorsque vous parvenez à maintenir cette sensation de plénitude, laissez-la se propager.

Par exemple, si vous avez commencé par les mains, laissez-la remonter les bras. Si vous êtes parti de la poitrine, voyez si elle peut remplir tout le torse. Cela vous permettra d'être bien installé dans cette sensation de plénitude.

Vous pouvez ensuite imaginer que la sensation se répand tout autour de l'endroit douloureux. Elle pourra alors commencer à dissoudre les tensions qui se sont accumulées autour de la douleur. Parfois, vous constaterez que la douleur disparaît quand les tensions se dissolvent, parfois elle reste là, mais sans que vous en souffriez autant. C'est comme si vous l'enveloppiez dans un édredon de coton. Après un certain temps, la sensation de plénitude se dissipera, mais il restera une impression de plaisir autour de cette zone.

Une autre technique qu'Ajaan Lee recommande, lorsque vous avez une douleur dans le genou par exemple, est de visualiser l'énergie de la respiration descendant le long des jambes et *traversant* le genou. Assurez-vous qu'elle ne s'arrête pas au genou, car nous avons souvent tendance lorsqu'il y a une douleur dans le corps, à l'entourer d'un mur. C'est une habitude qui date de notre enfance. À cette époque, il est possible que nous ayons senti l'énergie se déplacer et que nous ayons eu peur que la douleur ne se propage si l'énergie la traversait.

C'est pourquoi nous avons érigé cette résistance. Le problème, c'est que cela donne encore plus de réalité à la douleur et peut l'aggraver. Si nous parvenons à dissoudre cette sensation de mur, cela permet d'alléger beaucoup de nos problèmes liés à la douleur.

Vous remarquerez que les perceptions jouent un rôle clé dans la façon dont nous appréhendons la douleur. Et c'est là que nous passons aux deux étapes suivantes de la méditation sur la respiration. Une fois que les sensations de la respiration deviennent agréables, vous vous sentez moins menacé par la douleur, et vous pouvez regarder cette sensation douloureuse et voir exactement ce qui vous fait souffrir. Considérez en particulier les représentations mentales que vous vous faites de la douleur, et demandez-vous : Est-ce que la douleur a une forme ? Est-elle un bloc monolithique ? Si c'est le cas, voyez si vous pouvez changer ces perceptions. Essayez de visualiser la douleur comme étant composée de moments distincts les uns des autres, qui apparaissent et disparaissent, et qui n'ont pas de forme particulière. Voyez-les simplement comme des moments de sensation.

Une autre perception que nous avons souvent est que la douleur a envahi notre corps, tant et si bien que si c'est le genou qui nous fait mal, nous avons l'impression que le genou lui-même est la douleur. Parfois, nous avons même l'idée que la douleur nous en veut, qu'elle en a après nous. Si cela vous arrive, rappelez-vous premièrement que la douleur n'a pas d'intention, elle ne peut donc pas vouloir vous faire souffrir ; et deuxièmement, que la douleur et le corps sont deux choses bien distinctes. Un peu comme les ondes radio qui traversent cette pièce en ce moment. Il y en a qui proviennent de Monaco, d'autres de Marseille ou d'Aix-en-Provence. Elles sont toutes au même endroit, mais à des fréquences différentes. Pour changer de station, vous n'avez pas besoin de déplacer votre poste de radio, vous le réglez simplement sur une autre fréquence. De la même manière, imaginez que le corps est une fréquence et que la douleur en est une autre, et concentrez-vous uniquement sur celle du corps. Dites-vous que vous n'êtes pas responsable de ce qui se passe sur la fréquence de la douleur.

Souvent nous avons cette idée que nous sommes responsables de nos douleurs. Du coup, on se dit qu'il faut prévenir le moment suivant qu'une douleur approche. Pour contrecarrer cette tendance, dites-vous : " Je n'ai pas besoin de prévenir le futur, il découvrira bien tout ça par lui-même. " Sinon, vous allez passer tout votre temps à envoyer des messages au moment suivant, ce qui aura pour effet

de relier toutes ces douleurs les unes aux autres et ne fera qu'ajouter de la souffrance et du stress.

Il se passe le même genre de chose quand on est assis en méditation et qu'une douleur survient. On se dit : " Ça fait déjà 15 minutes que j'ai mal et il en reste encore 25 avant la fin. " D'un seul coup vous venez de placer 40 minutes de douleur sur les épaules du moment présent, et bien entendu il va s'effondrer sous ce poids.

Ajaan Lee utilise l'image suivante pour illustrer ce point : vous êtes en train de labourer un champ et sur le côté de la charrue vous avez attaché un gros sac. À mesure que la terre tombe de la charrue vous la mettez dans le sac. Bien sûr, cela va vous alourdir. Donc, débarrassez-vous du sac et laissez la douleur tomber à chaque moment. Vous n'en êtes pas responsable et vous n'avez pas à tenir un registre de tous ses faits et gestes. Soyez simplement conscient des sensations qui se manifestent dans le moment présent, et vous verrez qu'il ne s'agit que de cela : des moments de sensations.

Quand ils surviennent, ne pensez pas qu'ils viennent vers vous. Imaginez plutôt qu'ils s'en vont dès qu'ils apparaissent. Comme si vous étiez assis dans une voiture dont les sièges arrières sont orientés dans le sens inverse de la marche. Dès que quelque chose entre dans votre champ de vision, il est déjà en train de s'en aller au loin.

J'ai appris cette technique quand j'étais à Singapour. Un jour, on m'a emmené voir un médecin chinois pour soigner mon dos. Il a commencé par frotter mon dos avec de l'huile, ce qui était plutôt plaisant. Puis, à mesure qu'il continuait de frotter avec de plus en plus de force, la peau de mon dos est devenue irritée et à vif, comme s'il en avait arraché la couche externe. Ensuite, il a pris des bâtons de bambou taillés comme des fouets, et il se mit à en frapper ma nuque. Ne parlant pas chinois, je ne pouvais pas lui demander combien de temps ça allait durer. Alors, je me demandais, " Quel horrible kamma ai-je commis pour mériter ça ? " Et puis, je me suis dit, " Il faut que je change la façon dont je perçois cette douleur. " C'est là que j'ai réalisé que dès que chaque petit fouet entra en contact avec ma peau, la douleur s'éloignait déjà de moi. Alors, j'ai conservé cette perception à l'esprit et cela m'a permis de tenir jusqu'à la fin de la session, une demi-heure plus tard.

C'est une perception qui peut également être utile quand vous méditez : imaginez que la douleur s'éloigne, s'éloigne, s'éloigne.

Donc, vous voyez que lorsque vous êtes assis en méditation et que la douleur survient, on ne vous demande pas simplement de l'endurer, on vous met au travail. D'une part, vous utilisez la respiration pour voir si elle peut soulager la douleur, et d'autre part, vous examinez les représentations mentales que vous en avez. Parfois, quand vous changez ces représentations la douleur disparaît. Et même si elle ne disparaît pas, vous pouvez la supporter sans en souffrir. Il y a une séparation qui se produit : le corps, la douleur, et votre conscience vous apparaissent comme étant trois choses bien distinctes. Voilà ce que veut dire être sensible aux fabrications mentales et calmer les fabrications mentales.

En procédant de cette façon vous avez appris des leçons importantes. D'abord, vous avez découvert le pouvoir des perceptions. Et vous avez également vu que vous faites de nombreux choix dans le moment présent, dont en temps normal vous n'êtes pas conscient. Autrement dit, le moment présent n'est pas simplement une donnée brute qu'on reçoit du passé. Nous le façonnons également dans le présent. C'est là l'une des leçons les plus importantes que l'on peut apprendre en méditation.

Pourquoi est-ce aussi important ? Parce que la manière dont vous façonnez le moment présent va avoir un impact direct sur votre expérience. Si vous le faites dans l'ignorance, cela engendre de la souffrance. Si vous le faites avec connaissance, cela fait partie de la voie qui mène à la fin de la souffrance.

Ce n'est pas à cause de notre kamma passé que nous souffrons, mais en raison de notre kamma présent : c'est-à-dire ce que nous faisons en ce moment. Si vous pouvez voir clairement le kamma que vous créez dans le moment présent, vous pourrez éliminer le stress dont vous vous accablez. Et vous verrez alors que c'est en réalité la seule souffrance qui pèse sur l'esprit.

Un jour, nous étions au monastère en Californie, et Ajaan Suwat – l'un de mes autres maîtres – a montré d'un geste une montagne située de l'autre côté de la vallée et il a demandé : “ Cette montagne : elle est lourde ? ” Évidemment, on se doute bien que lorsqu'un ajaan pose une question comme celle-là il y a un piège. Alors, personne n'a répondu. Finalement, il a dit : “ Si vous essayez de la soulever, elle va être lourde. Si vous n'essayez pas de la soulever, elle est peut-être lourde en elle-même, mais pas pour vous, et c'est tout ce qui compte. ” De la même manière, la souffrance dont nous nous accablons dans le moment présent est comme essayer de soulever une montagne. Mais si vous arrêtez de vous créer ce stress, les autres douleurs et les déconvenues du monde ne vous affecteront pas. Elles sont peut-être

lourdes en elles-mêmes, mais elles ne pèseront pas sur vous. Et c'est la seule chose dont vous êtes vraiment responsable.

24 Avril 2019, Matin

## Questions

Q : Dans les 10 perfections il y a la vertu. Laquelle ?

R : En résumé, il s'agit d'éviter de causer du tort aux autres ainsi qu'à vous-même. Cela veut dire ne pas tuer, ne pas voler, ne pas avoir de relations sexuelles illicites, ne pas mentir, et ne pas consommer de produits intoxicants. Voilà le type de vertu dont nous parlons. Elle est associée à la perfection de la générosité qui vous incite à faire un effort conscient pour aider les autres.

Q : Des quatre brahmavihāras (*mettā, karuṇā, muditā, upekkhā*) deux (*mettā* et *upekkhā*) sont aussi des perfections. Pourquoi la compassion (*karuṇā*) et la joie empathique (*muditā*) ne sont-elles pas des perfections ?

R : Parce que la compassion et la joie empathique sont des extensions de *mettā*, la bienveillance. *Mettā* est l'expression d'un souhait, celui que tous les êtres soient heureux. La compassion est ce que ressent votre bienveillance lorsque vous voyez quelqu'un qui souffre. La joie empathique, ce qu'elle ressent quand vous voyez quelqu'un qui est déjà heureux, et dont vous souhaitez qu'il continue à l'être. Donc, en réalité, les quatre brahmavihāras sont inclus dans les perfections.

Q : La pratique du Dhamma paraît paradoxale parfois. On nous dit de viser haut dans la pratique de la méditation, c'est-à-dire de viser l'éveil. En même temps, on nous conseille de pratiquer la méditation comme un don : donner sans rien attendre en retour. Difficile de trouver le juste milieu...

R : Visez haut. Et oui, vous pouvez attendre quelque chose en retour. C'est la raison pour laquelle nous méditons. Cela dit, si vous ne faites que penser à ce que vous allez retirer de cette retraite, vous n'allez pas pouvoir vous concentrer sur votre tâche. Pensez à l'image suivante : vous conduisez sur une route qui mène au sommet d'une montagne et vous voulez atteindre ce sommet. Si vous passez tout votre temps les yeux rivés sur la montagne, vous allez tomber dans le fossé. Pour atteindre votre but vous devez rester concentré sur la route. Faites simplement attention de temps en temps à regarder dans votre rétroviseur pour vous assurer que la montagne n'est pas derrière vous.

Q : Il y a le soi qui subit le kamma, mais en réalité il n'y a pas de soi.

R : Nous avons un livre sur ce sujet. Je crois qu'il en reste quelques copies au fond de la salle. Il s'intitule *Les Sois et le Pas-soi*. En résumé, le Bouddha n'a jamais dit qu'il y a ou qu'il n'y a pas de soi. En revanche, il a dit qu'il y a bien une activité de création de soi et que cette activité peut être habile ou malhabile.

Il y a un passage dans le Canon où la question du kamma est abordée. Un des moines essaie d'y répondre en utilisant les trois caractéristiques, à savoir l'inconstance, le stress et le pas-soi. Et le Bouddha lui dit : " Ce n'est pas le bon outil pour répondre à cette question. " Autrement dit, vous utilisez cette activité de création de soi lorsqu'elle est habile, quand vous devez vous rappeler que vous êtes responsable de vos actions, par exemple. Mais il y a de nombreux autres domaines où il est plus utile de vous dire, " Ça, ce n'est pas moi, " en particulier quand vous vous agrippez à quelque chose qui vous fait souffrir. Donc, vous devez apprendre à créer un soi habile – et même plusieurs ! – en fonction de la situation dans laquelle vous vous trouvez.

En parallèle, vous devez également apprendre à créer un " pas-soi habile ", car il y a des moments où cette perception de pas-soi peut être malhabile. Par exemple, si vous êtes au volant et que vous renversez quelqu'un, la police vous demande, " Qui a fait ça ? " Et vous répondez, " Il n'y a pas de soi, donc personne n'est responsable. " Là, ce n'est pas un bon usage de cet enseignement.

Q : Pouvez-vous expliquer les différences entre *sakkāya ditṭhi*, *attā*, et *māna* ?

R : C'est une question qui pourrait faire l'objet d'une longue discussion. En bref, *sakkāya ditṭhi* sont les vues concernant l'identité qui se constituent autour de la pensée : " Je suis ceci. " " Ceci " pouvant désigner n'importe lequel des agrégats (ou *khandhas* en Pāli), à savoir le corps, les sensations, les perceptions, les fabrications mentales ou la conscience. Mais on peut s'identifier également à ce qui possède ces *khandhas*, ou bien à ce qui est contenu dans ces *khandhas* ou à ce qui les contient. Toutes ces idées sont des vues ayant trait à l'identité. Le point clé étant que dans chaque cas il y a cette pensée dans l'esprit, " Ceci et moi, nous sommes la même chose. " Et il en va de même pour le soi (*attā*). En revanche, *māna*, qu'on traduit par l'orgueil, c'est simplement penser : " Je suis, " ou " J'existe, " sans qu'il n'y ait de " ceci " ou " cela ".

Les textes nous disent qu'au premier niveau de l'éveil on se défait des vues concernant l'identité, c'est-à-dire " Je suis ceci. " Cependant, l'orgueil ou *mana*, n'est abandonné qu'au dernier niveau, car entre-temps vous avez encore besoin de

développer votre concentration et votre discernement. Ce travail va nécessiter qu'il y ait un " je, " parce que pour développer la concentration et le discernement, vous avez besoin de vous dire, " Je suis responsable de cette tâche, c'est à moi de l'accomplir. " Donc, lorsque vous développez les vues justes au premier niveau de l'éveil, vous abandonnez cette identité, cette idée qui dit, " je suis ceci, " mais il reste encore un " je ". Quand vous aurez atteint l'éveil total, alors vous n'en aurez plus besoin. D'ailleurs, même après l'éveil, les arahants savent encore faire la différence entre eux et quelqu'un d'autre. Quand ils mangent, par exemple, ils savent bien dans quelle bouche mettre la nourriture. Mais leur attitude par rapport à ce " je " est très différente de la nôtre.

24 Avril 2019, Après-midi

## Questions

Q : Dans une des instructions de méditation vous avez conseillé d'imaginer respirer par le haut de la tête. Je rechigne beaucoup à ce type d'images. L'auto suggestion, n'est-ce pas de l'illusion ? De plus, méditer, n'est-ce pas voir la réalité en face ?

R : Si je vous suggère d'imaginer ces choses, c'est parce que la façon dont vous percevez votre corps va avoir un impact sur ce que vous pouvez en faire. Si vous pensez qu'il est impossible que de l'énergie circule dans la tête, alors vous ne saurez pas quoi faire lorsque vous sentirez cette énergie. Mais si je vous dis que vous pouvez imaginer que l'énergie se déplace, cela crée une nouvelle possibilité, celle d'en faire usage. Donc, je vous suggère simplement d'ouvrir votre esprit à la possibilité qu'il y a quelque chose là qui est déjà présent, et dont vous pouvez vous servir.

Souvent, avant d'être capable de voir quelque chose, vous devez imaginer que c'est possible. Comme lorsqu'on apprend à un enfant que le monde est rond. L'enfant ne peut pas voir que le monde est rond. Il doit d'abord créer cette image dans son esprit. Puis, avec le temps, il verra que cette représentation d'un monde rond est très utile. Et cela fonctionne vraiment : pour gagner du temps sur un vol de Paris à Los Angeles, il faut passer par le Groenland. Si vous tirez tout droit, en passant par le sud-ouest, cela prendra plus de temps. Donc, le monde est bel et

bien rond, mais vous devez d'abord l'imaginer comme tel, jusqu'à ce que vous puissiez en avoir la preuve. De la même manière, l'énergie respiratoire est vraiment là, mais vous devez d'abord l'imaginer afin de pouvoir la ressentir et apprendre à vous en servir.

Vous pouvez aussi faire une comparaison avec le trou dans la couche d'ozone au-dessus de l'antarctique. Pendant des années les satellites nous envoyaient l'information, mais l'ordinateur qui analysait les données reçues la rejetait, car les ingénieurs qui avaient conçu le programme ne pouvaient pas imaginer qu'un trou dans la couche d'ozone soit possible. C'est seulement lorsqu'ils ont ouvert leur imagination à cette possibilité qu'ils ont pu accepter l'information.

Q : Des dix *pāramīs*, il me semble que seule la détermination ne se développe pas. Est-elle une conséquence du seul kamma ?

R : Aucune des perfections ne se développe d'elle-même. C'est à nous de les cultiver. Dans certains cas, il est possible qu'une personne ait déjà développé beaucoup de ces *pāramīs* par le passé, mais vous ne pouvez pas vous contenter du travail accompli dans vos vies antérieures. Tout le monde a l'opportunité de cultiver chacune des perfections dans cette vie-ci. Alors, attelons-nous à la tâche dès maintenant.

Q : Quel est le point commun entre les dix perfections pour m'aider à les relier dans la vie quotidienne ?

R : Le point commun, c'est de toujours de penser aux conséquences à long-terme de ce que vous faites, et de vous rappeler que le plus important dans tout ce que vous entreprenez, ce sont les qualités que vous développez. Imaginons par exemple que vous êtes au travail. Votre patron a dit quelque chose de vraiment stupide et d'exaspérant. Tout de suite, vous devez penser, " Quelle serait la chose à dire qui donnerait les meilleurs résultats à long-terme ? " Peut-être que la première idée qui vous viendra sera une réplique narquoise et sarcastique, mais là vous devez vous demander, " Si je laisse ces mots sortir de ma bouche, que va-t-il se passer ? " C'est un exemple très simple.

Donc, vous considérez les conséquences à long-terme de vos actions. Voilà la perspective que vous donnent les perfections.

Un autre exemple qui concerne l'un de mes disciples en Thaïlande. Il voulait absolument aller pratiquer dans la forêt. Il disait, " Ici, au monastère, il y a trop de distractions, " alors qu'il s'agissait d'un monastère de la forêt. Après quelque temps, il a fini par avoir l'opportunité d'aller dans la jungle et sa méditation n'a

pas été bonne du tout. Mais, au lieu de se décourager, il a réalisé, “ Au moins je développe la perfection de la patience et de l’endurance. ” Ne pas perdre de vue cette perspective peut vous permettre de traverser beaucoup de difficultés.

24 Avril 2019, Soir

## Questions

Vous pouvez méditer pendant que nous parlons.

Q : Sati apparaît dans plusieurs parties des 37 ailes de l’éveil. Comment se place-t-il dans les dix perfections ?

R : Sati est une faculté de votre mémoire active : c’est ce que vous conservez à l’esprit pendant que vous travaillez à résoudre un certain problème. Sati joue deux fonctions dans le noble octuple sentier. Dans sa première, il travaille avec les vues justes et l’effort juste, afin de déterminer ce qui est habile et ce qui est malhabile pour chacun des facteurs de la voie. Ensuite, sati joue à se souvenir de ces leçons : comment développer les qualités habiles et abandonner les qualités malhabiles. C’est alors au tour de l’effort juste de faire le travail nécessaire pour accomplir cette tâche.

De manière similaire, sati fonctionne en relation avec chacune des perfections : vous devez vous souvenir de ce que sont les perfections, ne pas oublier pourquoi il est important de les cultiver, et vous rappeler des leçons du passé pour les développer et abandonner leurs opposés.

L’autre fonction de sati est de mener à la concentration juste. Dans ce cas, sati ferait partie de la perfection de la renonciation.

Pour illustrer le rôle de sati, le Bouddha raconte l’histoire d’une caille qui un jour se fait attraper par un faucon. Prisonnière des serres du faucon, la caille se lamente, “ Voilà bien mon manque de mérite. Si seulement j’étais restée dans mon territoire ancestral, ce faucon n’aurait pas été de taille contre moi. ” Le faucon, piqué au vif, lui demande, “ Il est où ton territoire ancestral ? ” Et la caille répond, “ Dans un champ fraîchement labouré dont les pierres ont été retournées. ” Alors, le faucon la relâche en lui disant, “ Va. Regagne ton territoire ancestral, mais tu verras que même là-bas, tu ne m’échapperas pas. ” Alors la caille y retourne et perchée sur une pierre nargue le faucon : “ Attrape-moi si tu l’oses ! Attrape-moi

si tu l'oses !” L'apercevant de haut, le faucon plonge et au dernier moment la caille esquive, se jette derrière le rocher et le faucon vient s'écraser contre la pierre et meurt. Le Bouddha emploie parfois des images un peu violentes, vous ne trouvez pas ?

Dans ce cas, il explique l'analogie en disant que le champ labouré représente les quatre établissements de sati. Si vous vous aventurez au-delà de ce périmètre dans les pensées de sensualité, alors vous êtes en danger : Māra peut venir plonger et vous attraper. Donc, sati vous maintient à distance de la sensualité, ce qui est son rôle dans le développement de la perfection de la renonciation.

Q : Comme ce n'est pas la première fois que je reçois une non-réponse polie sur le bonheur, je serai direct : “ Pour vous, Ajaan, qu'est-ce que le bonheur ? ” Votre réponse rectifiera ma tendance à penser que le bonheur serait le “ MacGuffin ” du bouddhisme ! (“ MacGuffin ” concept développé par Alfred Hitchcock pour caractériser le moteur de l'action d'un film sans que l'on puisse savoir ce que c'est.)

R : Nous parlons du bonheur, mais nous ne le définissons jamais. Le Bouddha lui-même n'en a jamais donné de définition précise. Et je pense qu'il y a une bonne raison à cela. Il parle d'entraîner l'esprit afin de se débarrasser de la souffrance et de trouver le bonheur véritable, mais il ne définit jamais les mots “ esprit ”, “ souffrance ” et “ bonheur ”. Tout ce qu'il décrit, c'est l'entraînement, et il le fait avec beaucoup de détails. La raison étant qu'à mesure que vous progressez dans l'entraînement, votre compréhension de l'esprit, de la souffrance et du bonheur va changer.

Pour ce qui est du bonheur : au début, ce que vous connaissez du bonheur se réduit au plaisir des sens. Quand vous voyez combien ce plaisir est stressant et les désavantages qu'il comprend, cela vous donne envie d'aller trouver le bonheur de la concentration. L'expérience de ce bonheur vous rend sensible à des niveaux de stress plus subtils et vous commencez à voir que même dans ce plaisir de la concentration il y a encore du stress, alors vous vous mettez en quête de quelque chose d'encore mieux que ça, quelque chose d'encore moins stressant. C'est nibbāna : le bonheur d'un esprit sans aucune limite. Totalement libre et totalement paisible. Voilà le bonheur en vue duquel nous pratiquons.\\

## Le Discernement

L'enseignement de ce soir porte sur le thème du discernement. Pour le Bouddha, le discernement c'est d'abord honorer notre désir de vouloir trouver un bonheur vrai. Cela veut dire que le discernement ne peut se développer que lorsque nous ressentons pour nous-mêmes une bienveillance sincère. Donc, dans la discussion de ce soir, j'aimerais que vous gardiez en tête que la façon dont nous appréhendons les vues justes doit être motivée par la bienveillance. Les vues justes ont deux principaux niveaux – mondain et transcendant – et à chaque niveau je poserai la question suivante : si vous avez de la bienveillance envers vous-même, comment allez-vous entendre ce que les vues justes ont à vous dire à ce niveau ? L'inclusion de la bienveillance dans la discussion sur le discernement s'inspire du fait que les facteurs de discernement du noble octuple sentier incluent non seulement le discernement, mais aussi la résolution juste. Et la bienveillance est l'une des expressions de la résolution juste.

Le rôle que joue la bienveillance est illustré par les questions suivantes, dont le Bouddha dit qu'elles constituent la base du discernement : “ Lesquelles de mes actions me mèneront au bien-être et au bonheur à long-terme ? Lesquelles de mes actions me mèneront au stress et à la souffrance à long-terme ? ” Le discernement, ou la sagesse, consiste à réaliser : (1) qu'un bonheur à long-terme est possible, (2) qu'il vaut mieux que le plaisir à court-terme, et (3) que le bonheur vient de nos actions, donc nous devons comprendre comment elles produisent leurs résultats. Ces questions inscrivent les vues justes dans leur contexte à la fois mondain et transcendant, leur permettant de guider nos désirs d'un bonheur véritable.

Remarquez que les vues justes sont concernées par la nature des *actions* et non des *choses*. Parfois on entend dire que si nous sommes attachés à cette pendule, par exemple, c'est parce que nous pensons qu'elle a une essence inhérente. Mais en réalité, nous y sommes attachés parce que nous pensons que nous y agripper va nous procurer du plaisir, et que l'effort requis en vaut la peine – et ce même si nous savons parfaitement qu'elle n'a pas d'essence inhérente. En revanche, si elle ne nous procure plus de plaisir, ou que l'effort requis n'en vaut plus la peine, nous nous en débarrasserons même si nous pensons qu'elle a une essence inhérente. Donc, la question déterminante n'est pas de connaître la vraie nature des choses, mais plutôt de savoir quelles actions valent la peine d'être menées.

- Au niveau des vues justes mondaines, les deux questions centrales sont le kamma et la renaissance. Les enseignements du Bouddha sur le kamma nous apprennent que nos actions viennent de nos intentions, que nos intentions viennent de notre esprit, et donc que c'est notre esprit qui façonne notre vie. Son influence peut venir soit de ses actions passées, soit de ses actions dans le moment présent, soit d'une combinaison des deux. L'esprit n'est pas juste un produit dérivé de processus physiques. C'est lui qui est aux commandes. Il est proactif et volontaire. Autrement dit, il ne répond pas simplement à des stimuli. Il est en quête de bonheur. Les vues justes mondaines vont nous apprendre quelles actions sont habiles, menant effectivement au bonheur, et quelles actions sont malhabiles, conduisant à la souffrance. Quand vous combinez la bienveillance à cette connaissance, vous comprenez que si vous voulez trouver le bonheur véritable, vous devez développer des qualités honorables dans l'esprit, de façon à ce qu'il ne cause aucun tort. C'est une tâche qui en vaut vraiment la peine. Voilà les leçons des enseignements sur le kamma.

Les enseignements sur la renaissance nous apprennent que l'esprit, qui est une conscience en tant que processus, peut survivre à la mort du corps, et que les résultats de nos actions auront une influence sur nos vies futures. Prenez cela en considération lorsque vous planifiez vos actions, et demandez-vous ce qui vaut vraiment la peine d'être fait. Certaines personnes disent, " Je ne veux pas entendre parler de vies futures. Je veux pouvoir me concentrer sur ce que je fais là, maintenant, dans ma vie au jour le jour. " Mais en réalité, vous ne pouvez pas séparer les deux. Les décisions que vous prenez au quotidien auront un impact sur vos vies futures, alors vous devez prendre cela en considération lorsque vous faites vos choix.

Bien sûr, il y a de nombreuses choses qui devront être abandonnées à la mort, mais certaines qualités qui sont développées dans l'esprit, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, peuvent vous accompagner dans vos vies futures. Encore une fois, la bienveillance couplée à cette connaissance, vous fera réaliser qu'une vie bien vécue est une vie dédiée au développement de ces qualités honorables que vous retrouverez dans le futur.

Je vais vous raconter une histoire issue de ma propre famille. Quand j'étais adolescent, nous avons décidé de construire une maison. Nous avons embauché un architecte et participé à l'élaboration des plans. Mon père était charpentier, alors il a également pu prendre part à la construction. Il était très fier de cette

maison. Des années plus tard, après avoir vendu la maison et déménagé, mon père m'a dit un jour, " Allons voir notre vieille maison. " Et nous avons découvert que les nouveaux propriétaires avaient presque tout changé. Mon père n'était pas du tout impressionné. Sur la route du retour, il m'a dit : " Tu sais, je n'ai vraiment rien à montrer de tout ce que j'ai fait dans ma vie. " Quand j'étais jeune, il était fermier et nous plantions des pommes de terre. Le gouvernement est venu et a dit, " Vous devez jeter vos patates, sans quoi le prix des pommes de terre va tomber trop bas. " Après deux ans de ce régime, nous avons dû vendre la ferme. Mon père est devenu fonctionnaire pour le gouvernement. Il a gravi les échelons de la bureaucratie jusqu'à ce qu'il soit membre du Conseil National des Ressources en Eau – un organisme qui a beaucoup œuvré pour économiser l'eau. Par la suite, Reagan est devenu président et a aboli le Conseil des Ressources en Eau, forçant mon père à partir en retraite anticipée. Après m'avoir raconté tout ça cet après-midi-là, il conclut en disant qu'il ne restait rien de tout ce qu'il avait accompli dans sa vie.

En écoutant son histoire deux pensées me sont venues. La première fut de me dire, " Et moi, alors, je ne compte pas pour quelque chose ? " Et puis je me suis fait la réflexion suivante : si le sens que nous essayons de donner à votre vie dépend des circonstances extérieures, cela mènera inévitablement à la déception, car elles se situent au-delà de notre contrôle. Mais si vous pouvez consacrer votre vie au développement de nobles qualités dans le cœur et l'esprit, personne ne pourra vous les prendre. Elles vous appartiendront, et ce pendant très longtemps. Vos efforts dans ce domaine ne seront jamais vains, car ces qualités valent vraiment la peine. Elles donnent à votre vie un sens et un vrai sentiment d'accomplissement.

Voilà les leçons que nous apprennent les vues justes mondaines.

- Les vues justes transcendantes, quant à elles, nous enseignent des leçons complémentaires sur ce qui vaut la peine d'être fait et ce qui n'en vaut pas la peine. Ces vues correspondent aux quatre nobles vérités.

Alors, regardons chaque vérité une par une.

La *première noble vérité* nous dit que la souffrance est une activité, ce n'est pas simplement quelque chose qui nous arrive, c'est quelque chose que nous faisons : nous nous agrippons. Le mot " s'agripper " en Pāli peut également vouloir dire se nourrir. Nous souffrons en raison de nos mauvaises habitudes alimentaires. Bien sûr, " se nourrir " ici ne se réfère pas uniquement à la nourriture physique, mais également à la nourriture mentale et émotionnelle. D'ailleurs, notre

nourrissement mental et émotionnel constitue notre forme de souffrance la plus directe, mais toute activité de nourrissement va engendrer de la souffrance.

Cela veut dire que souffrir est un verbe actif, et non passif. Nous ne sommes pas de simples victimes qui reçoivent la souffrance. Nous la créons. Si nous avons vraiment de la bienveillance envers nous-mêmes, alors nous essaierons de mettre fin à cet agrippement. Et pour ce faire, nous devons le comprendre. Comprendre comment nous nous saisissons des choses, comment nous nous y agrippons, et pourquoi.

La *deuxième noble vérité* nous apprend que la souffrance provient non pas d'événements ou de conditions extérieures, mais de désirs malhabiles. Il se peut que nos circonstances extérieures soient très difficiles, mais nous ne sommes pas obligés d'en souffrir. Alors, si nous avons réellement de la bienveillance envers nous-mêmes, nous chercherons à nous défaire de ces désirs malhabiles – notre désir de sensualité, par exemple, qui correspond, comme nous l'avons expliqué, à notre fascination pour les projets et les fantasmes que nous construisons autour des plaisirs des sens. C'est pourquoi la renonciation est l'une des perfections.

La *troisième noble vérité* nous dit qu'il est possible de mettre fin à la souffrance, et ce définitivement. Il existe un état d'esprit totalement indépendant, libre de toute condition, et qui n'a pas besoin de se nourrir. Dans la terminologie du Bouddha, on dit qu'il est "non-fabriqué". Et c'est le vrai bonheur, le bonheur ultime. Cela, bien sûr, met la barre haut et présente un défi. Le Bouddha nous demande : allez-vous vous contenter des plaisirs des sens ? Allez-vous accepter le message des publicitaires ? De ceux qui prétendent que vous serez heureux si vous achetez leurs produits ? Ils utilisent nos propres désirs contre nous.

Est-ce que vous avez une boisson gazeuse qui s'appelle Sprite en France ? Aux États-Unis, leur slogan c'est, "Obéissez à votre soif." Alors, demandez-vous : Est-ce que vous allez vous contenter de faire ce que vous dit votre soif ? Ou allez-vous honorer votre désir de trouver un bonheur véritable ? Pour répondre à ces questions, vous allez devoir élargir votre imagination pour inclure la possibilité d'un bonheur authentique. Et si vous avez vraiment de la bienveillance envers vous-même, alors vous refuserez de vous relâcher tant que vous n'aurez pas trouvé ce bonheur.

La *quatrième noble vérité* correspond au noble octuple sentier, qui comprend la vertu, la concentration et le discernement – qui, vous le remarquerez, sont trois des perfections, si nous considérons la concentration comme faisant partie de la

renonciation. Donc, si vous avez vraiment de la bienveillance pour vous-même, vous allez développer ces facteurs. Et leur développement va requérir de l'endurance, de la persévérance et de l'équanimité, c'est pourquoi ces qualités sont également des perfections.

Bien sûr, développer les facteurs de la voie requiert un certain type de passion, une passion pour la pratique. Il va donc y avoir un agrippement provisoire : vous devez vous accrocher à la pratique pour qu'elle donne des résultats. C'est nécessaire. Le Bouddha emploie l'image d'un radeau. Quand vous traversez la rivière, vous devez vous accrocher au radeau pour gagner l'autre rive. Une fois que vous y êtes parvenu, vous pouvez lâcher le radeau. Nous avons tous tendance à nous focaliser sur ce moment, et certaines personnes veulent même montrer qu'elles peuvent lâcher prise alors qu'elles ne sont pas encore arrivées. Mais ça ne marche pas. Vous devez d'abord fabriquer ce radeau de fortune avec ce que vous avez à votre disposition, et ensuite vous y accrocher jusqu'à ce que vous soyez en sécurité.

Le fait que la passion soit le moteur de la voie qui mène à la fin de la passion prouve que la voie est stratégique. Et puisqu'un certain degré d'agrippement est nécessaire au développement de ses facteurs, il y aura forcément une certaine quantité de souffrance dans la pratique. Quiconque s'est assis en méditation pendant une heure comprend que la maîtrise de la concentration va nécessiter d'endurer de la douleur physique et de l'inconfort mental. Mais cette souffrance est au service d'un but noble, contrairement à celle causée par nos actions malhabiles. Cela veut dire que bien que le but que nous poursuivions soit non-fabriqué, nous devons utiliser les fabrications pour y arriver, car on ne peut pas utiliser nibbāna pour atteindre nibbāna. C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha utilise l'image du radeau – c'est-à-dire quelque chose qu'on a bricolé avec des branches et de brindilles – plutôt que celle d'un yacht tout confort qui va nous emmener de l'autre côté de la rivière. Pas la peine d'attendre un bateau magique fait de bois incrusté de bijoux qui va nous transporter sans effort jusqu'à l'autre rive, il n'en existe pas. Nous devons fabriquer nous-mêmes la voie avec les moyens du bord.

Et notez que chacune de ces quatre nobles vérités a une tâche qui lui est associée : comprendre la souffrance, en abandonner la cause, réaliser sa cessation et développer la voie. C'est la raison pour laquelle la résolution juste fait partie du discernement : vous devez être résolu à accomplir ces tâches. Le Bouddha ne vous

force pas, mais si vous avez de la bienveillance envers vous-même, alors vous aurez à cœur de les mener à bien.

Remarquez également le rôle du principe de cause à effet aux deux niveaux des vues justes. La souffrance a une cause et la voie mène à son terme. La cause de la souffrance est la même aujourd'hui que du temps du Bouddha ; la voie qui mène à son terme est également la même. Cela veut dire que les résultats de votre quête de bonheur sont soumis à des lois de causes à effets qui sont immuables. Vous ne pouvez pas vous contenter de dire : " Je préfère ma voie à celle du Bouddha, alors je pratiquerai comme je l'entends. " Or plutôt si, vous pouvez le dire, mais il n'y a aucune garantie que votre voie conduira aux mêmes résultats que celle du Bouddha. Lorsque nous disons de sa voie qu'elle est noble, cela veut dire qu'elle s'applique à tout le monde. Et si cette noble voie vous demande de faire quelque chose et que vous avez de la bienveillance envers vous-même, alors vous vous devez de le faire.

Le Bouddha prend l'exemple suivant : vous cherchez à obtenir le lait d'une vache. Si vous tirez sur sa corne, vous n'obtiendrez pas de lait. Vous pouvez tirer dessus autant que vous voudrez vous ne récolterez toujours pas de lait, mais probablement un coup de sabot. Si vous vous dites, " Bon, ça ne marche pas " et que vous arrêtez, alors vous serez peut-être tenté d'en tirer la conclusion que ne pas faire d'effort est beaucoup plus agréable que de s'épuiser pour rien. Mais vous n'avez toujours pas votre lait. Il serait plus utile de trouver le bon endroit de la vache où tirer. Alors, vous en essayez plusieurs et vous finissez par découvrir qu'en tirant sur le pis vous obtenez le lait. De la même manière, le Bouddha dit que si vous choisissez la mauvaise voie, quelle que soit la quantité d'effort que vous fournirez, vous n'obtiendrez pas les résultats désirés. C'est pourquoi les différents facteurs de la voie sont appelés justes : ils donnent les bons résultats, et ce d'une manière qui est constante et fiable.

Cependant, bien que le principe de cause à effet soit toujours le même, il laisse quand même de la place à la liberté de choix dans le moment présent, car celui-ci n'est pas totalement déterminé par le passé. Vos actions passées vous fournissent le matériau brut pour façonner le moment présent, et ensuite, par vos intentions présentes, vous transformez ce matériau brut en expérience présente. Souvent vos intentions présentes sont conditionnées par vos actions passées, mais ce n'est pas obligatoire. À chaque moment présent, vous êtes libre de faire un choix habile. C'est la raison pour laquelle lorsque nous méditons, nous essayons de rester dans

le moment présent pour voir exactement comment nous le façonnons à partir de ce matériau brut. Notre but n'est pas d'être dans le moment présent simplement pour s'y relaxer. Nous essayons de comprendre comment nous le fabriquons de manière malhabile, et comment nous pouvons apprendre à le faire plus habilement.

C'est là que les enseignements du Bouddha sur les fabrications entrent en jeu. Il nous dit qu'il en existe de trois sortes : corporelles, verbales et mentales. Les fabrications corporelles correspondent à la façon dont vous respirez. Les fabrications verbales à la manière dont vous vous parlez, et les fabrications mentales aux sensations et aux perceptions.

Lorsque vous travaillez à établir l'esprit en concentration, vous êtes engagés dans ces trois types de fabrications : (1) la façon dont vous respirez est l'objet sur lequel vous êtes focalisé, (2) vous vous parlez à vous-même pour savoir comment amener l'esprit à la respiration, comment rendre celle-ci plus agréable, et comment répandre ces sensations agréables à travers le corps tout entier ; et enfin, (3) pour propager et maintenir ces sensations, vous conservez à l'esprit une certaine perception de la respiration afin de pouvoir rester à son contact et faire bon usage du plaisir que vous ressentez.

À mesure que votre concentration se développe, vous commencez à réaliser que vous utilisez aussi ces trois types de fabrication dans votre vie de tous les jours. Par exemple, lorsque vous êtes en colère, votre respiration va devenir inconfortable, la façon dont vous vous parlez aura tendance à aggraver le problème, et vous allez percevoir la personne contre laquelle vous êtes en colère comme un monstre ou un sot. Si vous souhaitez que la colère continue, vous maintenez les mêmes fabrications. Mais si vous avez de la bienveillance envers vous-même et que vous voulez vous libérer de ce courroux, vous devez fabriquer autre chose – et c'est possible.

Dans le même temps, si vous voulez développer les pāramīs, vous réalisez qu'elles aussi doivent être fabriquées. C'est pourquoi nous parlerons du rôle de ces trois types de fabrications dans notre discussion sur chacune des perfections.

Parfois on entend la question : la recherche d'un bonheur à long-terme est-elle égoïste ? Et la réponse est non. Et ce pour quatre raisons.

La première est que le bonheur à long-terme requiert que vous développiez des qualités de bienveillance, de compassion et de générosité, et que vous ne causiez de

tort à personne. Jamais quelqu'un d'avare ou au comportement abusif ou offensant a atteint le nibbāna.

La deuxième est que si nous ne sommes pas heureux dans la vie, nous aurons tendance à devenir frustrés et à nous défouler sur les autres. Au monastère nous avons beaucoup de colibris. Ils se nourrissent de nectar, le plus souvent celui des fleurs, mais on peut également leur donner un mélange d'eau, de sucre et d'une pincée de sel. Si on remplit une mangeoire à oiseaux d'eau sucrée, les colibris viendront s'y abreuver. Cela fait des années qu'on les nourrit ainsi. Nous avons quatre mangeoires de bonne taille, et la plupart du temps nous faisons attention à ce qu'elles soient toujours bien remplies. Mais de temps en temps on oublie. Les mangeoires se vident, et quand elles sont vides, ce n'est pas nous que les colibris attaquent : ils se battent entre eux, comme pour dire, " C'est de ta faute s'il n'y a plus de nectar. "

Quand je regarde les colibris, ils me font penser aux êtres humains. Lorsque les choses se gâtent, les gens se retournent les uns contre les autres, qu'ils soient ou non la cause du problème. Tandis que si vous pouvez trouver une source de bonheur qui soit pleinement satisfaisant et qui ne nécessite pas que vous vous nourrissiez, vous n'aurez aucune raison d'attaquer qui que ce soit.

Nous souffrons parce que nous nous agrippons et nous nous nourrissons du monde. Tant que nous n'aurons pas résolu ce problème, cela anéantira tous les efforts que nous faisons pour ne pas être égoïste. Voilà la troisième raison pour laquelle la quête du bonheur véritable n'est pas égoïste. Il y a plusieurs années, j'entendais un enseignant de Dhamma très connu dire qu'il ne voudrait pas vivre dans un monde où personne ne souffrirait, car il ne pourrait pas exercer sa compassion. Réfléchissez une minute. Vous avez besoin que d'autres personnes souffrent pour être heureux ? Au premier abord on dirait que c'est altruiste, mais en fait ça ne l'est pas du tout.

Enfin la quatrième raison, c'est que vous ne pouvez pas être responsable des actions des autres. Autrement dit, vous ne pouvez pas rendre les autres heureux parce que leur bonheur dépend de leurs actions à eux. Donc, concentrez-vous sur ce qui est vraiment de votre responsabilité, c'est-à-dire vos propres actions, et de cette façon vous serez un bon exemple pour les autres. S'ils veulent suivre votre exemple, très bien, ils pourront eux aussi trouver le bonheur.

Quand nous comprenons que le discernement est en fait une stratégie habile, nous réalisons que nous avons besoin d'être guidé pour apprendre à agir de

manière stratégique si nous voulons atteindre notre but. Mais dans le même temps, nous devons développer nos propres facultés d'observation pour voir ces choses par nous-mêmes. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit qu'il y a trois niveaux de discernement :

- le discernement qui vient en lisant ou en écoutant des enseignements,
- le discernement qui vient en y pensant, en y réfléchissant,
- et le discernement qui vient en cultivant des qualités habiles dans votre esprit.

Ajaan Lee utilise l'analogie suivante : vous souhaitez apprendre à tresser un panier. Le maître peut vous apprendre la technique, mais il ne peut pas faire en sorte que votre panier soit réussi. Vous devez d'abord suivre ses instructions, mais ça ne suffira pas pour faire un joli panier. Vous devez également regarder votre travail : votre technique, les résultats que vous obtenez. Si le panier n'est pas bien proportionné, vous devez vous demander comment l'améliorer. Vous continuez ainsi à observer vos actions, à en analyser les résultats, et à réfléchir à ce que vous pouvez faire pour progresser, et au bout du compte tout ce discernement que vous avez accumulé sera vôtre. Vous aurez développé un vrai savoir-faire et les paniers que vous réaliserez seront toujours réussis.

Donc, comme je le disais hier soir, votre discernement va vous guider dans le développement des autres perfections. Et en parallèle, à mesure que vous cultivez les perfections, votre discernement va s'aiguiser et devenir plus perçant. De cette façon, ce qui avait commencé en étant le discernement du Bouddha deviendra votre discernement.

25 Avril 2019, Matin

## La Bienveillance

Ce matin nous allons parler de mettā, que nous traduisons par bienveillance. C'est la deuxième perfection classée dans la catégorie du discernement de notre liste des quatre déterminations. Elle apporte le contrepoint côté cœur du discernement que l'on considère généralement comme une qualité intellectuelle.

Remarquez d'emblée que nous traduisons mettā par bienveillance et non par amour ou amour bienveillant. Le Pāli a un autre mot pour amour, *pema*, comme Pema Chödrön. Le Bouddha nous met en garde contre l'amour, car il implique souvent la partialité. Comme il le dit, dans certains cas l'amour suscite l'amour, mais il peut aussi susciter la haine. La haine peut engendrer l'amour et elle peut aussi engendrer la haine. Par exemple, supposons que vous aimiez Bernard. Si quelqu'un maltraite Bernard, vous allez haïr cette personne. Mais supposons que vous haïssiez Bernard. Si quelqu'un est gentil avec Bernard, vous allez haïr cette personne. Et si quelqu'un est méchant avec Bernard, vous allez aimer cette personne. Donc, comme l'a dit le Bouddha, vous ne pouvez pas faire confiance à l'amour pour être le fondement de rapports sociaux sains, parce qu'aimer quelqu'un c'est se nourrir de cette personne, et cela peut vite mener aux divisions et au sectarisme.

L'une des raisons pour lesquelles on traduit souvent mettā par amour ou amour bienveillant, est la présence d'un passage dans le Canon Pāli – le numéro 11 dans vos lectures – où le Bouddha parle de l'amour d'une mère pour son enfant. " Tout comme une mère risquerait sa vie pour protéger son enfant, son unique enfant, nous devons développer un cœur sans limites vis-à-vis de tous les êtres. " Parfois les gens pensent que cela veut dire que nous devons aimer tout le monde de la même manière qu'une mère aime son enfant, et protéger tous les êtres comme une mère protégerait son unique enfant – ce qui est un sentiment noble, mais totalement impossible.

Ce que ce passage dit en réalité, c'est que vous devez protéger votre bienveillance pour tous les êtres comme une mère protégerait son unique enfant. Autrement dit, même si certaines personnes vous maltraitent, vous devez maintenir votre bienveillance à leur égard. Et même s'ils devaient vous tuer, votre

priorité serait de protéger votre bienveillance. Souvenez-vous du texte dans les lectures où des bandits qui vous retiennent prisonnier et vous scient les membres un par un. Le Bouddha dit que même dans ce cas extrême vous devez maintenir votre bienveillance envers eux. Sinon, si vous vous autorisez à ressentir de la malveillance à leur égard, ces pensées de vengeance vont vous emmener vers une très mauvaise renaissance. Voilà ce que l'image de la mère signifie. Vous protégez votre bienveillance pour tous les êtres, même au péril de votre vie, et ce pour votre propre protection.

En fait, la bienveillance est une expression du discernement. Cela fait partie de la résolution juste, car vous comprenez qu'il est tout à fait légitime de rechercher le bonheur véritable, mais si vous souhaitez le trouver, il ne peut pas dépendre de la souffrance d'autres personnes. Vous réalisez également que ce bonheur doit venir de l'intérieur, ce qui veut dire qu'il n'entrera pas en conflit avec celui des autres. Voilà une aspiration qui peut être illimitée. L'amour crée des divisions, tandis que la bienveillance efface les divisions. Quand vous voyez que la recherche du bonheur véritable est un but noble à la fois pour vous-même et pour tous les êtres, vous décidez de focaliser tous vos désirs sur les facteurs qui vont vous mener à ce bonheur, à savoir les perfections. C'est pourquoi chaque perfection est une expression de la bienveillance.

Pour bien comprendre la bienveillance et en avoir une vision juste, il est important de comprendre sa relation au kamma.

- Premièrement, les enseignements du kamma permettent de comprendre ce que cela veut dire de souhaiter le bien-être des autres. Pour qu'ils soient heureux, il faut qu'ils agissent habilement. Alors quand vous leur adressez votre bienveillance, vous exprimez le souhait qu'ils comprennent les causes du bonheur véritable et qu'ils soient capables d'agir en conséquence. Autrement dit, vous ne souhaitez pas simplement qu'ils soient heureux, quelle que soit la façon dont ils se comportent. Après tout, il est possible que cela soit très malhabile.

J'avais un disciple à une époque qui vivait à San Francisco et qui avait des difficultés avec son propriétaire. Celui-ci s'appropriait à vendre la propriété et voulait que tous ses locataires mentent sur le montant du loyer qu'ils payaient. Elle était bien embêtée. Elle m'a dit, " Je lui envoie des pensées de bienveillance en imaginant qu'il vit dans une magnifique maison avec une piscine et qu'il est entouré de pleins de jolies femmes. " Et j'ai répondu, " Non, non, non. Commencez par réunir tous les autres locataires, et ensuite allez parler ensemble

au propriétaire. Après quoi, envoyez-lui des pensées de bienveillance en vous demandant ce que vous pouvez faire pour qu'il ne vous oblige pas à mentir. Dites-vous que si vous n'avez pas à mentir, cela sera aussi pour son bien-être et son bonheur à long-terme. ” En d'autres termes, la bienveillance n'est pas une baguette magique qui rend les gens heureux et prospères. Vous devez vous demander, “ Que puis-je faire pour aider ces gens à agir plus habilement ? ” S'ils sont décidés à agir de façon malhabile, alors dites-vous, “ Que puis-je faire pour les aider à changer d'avis ? ” Voilà la première leçon que le kamma enseigne à la bienveillance.

- Deuxièmement, le kamma explique comment créer un état d'esprit de bienveillance en vous-même. La bienveillance illimitée n'est pas une caractéristique innée de l'esprit. C'est simplement l'un des potentiels qui y est présent, au même titre que de nombreux autres potentiels qui peuvent être très malhabiles. Comme l'a dit le Bouddha, l'esprit est plus diversifié que le règne animal. Imaginez toutes les différentes espèces d'animaux qui peuplent la terre, qui vivent dans les océans et dans les airs. Ce dont votre esprit est capable est encore beaucoup plus varié que cela. Il peut également changer de direction plus rapidement que toute autre chose. C'est pourquoi le Bouddha parle de la bienveillance comme d'une détermination : quelque chose que vous décidez de cultiver en continu.

Il parle également de la bienveillance comme d'une forme de sati, quelque chose que vous devez constamment conserver à l'esprit, sans quoi vous pouvez très facilement l'oublier, car ce n'est pas une qualité qui est innée. Vous pouvez passer une semaine à répéter, “ Puissent tous les êtres être heureux, puissent tous les êtres être heureux. ” Et quand vous prenez votre voiture et que quelqu'un vous fait une queue de poisson, vous vous dites, “ Et puisse cet abruti brûler en enfer ! ” Vous devez donc continuellement vous rappeler de maintenir votre bienveillance dans tous vos rapports avec les autres.

Rappelez-vous les trois types de fabrications dont nous parlions hier soir : corporelles, verbales et mentales. Les fabrications corporelles correspondent à la respiration, les fabrications verbales à la façon dont vous vous parlez à vous-même, et les fabrications mentales aux perceptions que vous avez à l'esprit et aux sensations que vous générez par les autres types de fabrications. Pour donner naissance à une attitude de bienveillance, vous allez utiliser les trois. Respirer d'une manière qui soit agréable pour le corps, vous expliquer à vous-même

pourquoi vous avez besoin d'avoir de la bienveillance pour cette autre personne. Et ensuite, maintenir à l'esprit la perception que cela vous sera bénéfique à tous les deux. Ainsi, il y aura une sensation de plaisir associée à la bienveillance.

Par exemple, si votre patron fait quelque chose de stupide, respirez calmement, et ensuite pensez à ce que cette personne a fait de bien dans le passé, pour effacer la perception que vous pourriez avoir : c'est un monstre ! Conservez cette perception à l'esprit.

Une voix dans votre esprit protestera peut-être, disant, " Pourquoi penser aux bons côtés de cette personne quand elle est en train de faire quelque chose d'horrible ? " L'antidote à cette attitude est une perception – une fabrication mentale – que le Bouddha vous recommande d'utiliser : imaginez que vous traversiez un désert. Vous avez chaud, vous êtes fatigué, tremblant de soif ; et là, vous apercevez une empreinte de sabot de vache dans laquelle se trouve un petit peu d'eau. Vous voyez bien que si vous essayez de la récupérer avec votre main, vous allez rendre l'eau boueuse. Alors le seul moyen de pouvoir la boire est de vous mettre à quatre pattes et de l'aspirer.

Évidemment, ce n'est pas une posture très digne. Vous ne voudriez pas que quelqu'un vous surprenne dans cette position et prenne une photo avec son iPhone pour la mettre sur Instagram. Mais, vous avez besoin de l'eau, alors la dignité à ce moment précis est le cadet de vos soucis. De la même manière, vous avez besoin de penser à la bonté des autres, même si cela ne semble pas digne de vous, parce que votre bonté a besoin de se nourrir de la leur. Donc, conservez cette image, cette perception à l'esprit, car elle peut vous aider à ne pas oublier la bonté des autres afin que la vôtre survive.

Voilà comment vous pouvez utiliser les trois types de fabrication pour créer et maintenir dans votre cœur une attitude de bienveillance.

- Troisièmement, le kamma nous explique pourquoi nous avons besoin de la bienveillance. Son rôle est de protéger l'habileté de vos actions envers les autres. Vous devez vous assurer que votre bonté n'est pas dépendante de la leur, sans quoi vous ne pourriez pas lui faire confiance. Quant à savoir si les autres méritent votre bienveillance ou pas, là encore cela ne doit pas être un facteur qui rentre en ligne de compte. C'est vous qui avez besoin de votre bienveillance afin de pouvoir résister à la tentation d'agir de façon malhabile. C'est la raison pour laquelle le Bouddha parle de mettā comme d'un type de retenue. On pense généralement à la bienveillance comme à quelque chose d'ouvert, de vaste, et sans limite, mais elle

place quand même certaines barrières et procure un cadre à nos actions, nos paroles et nos actes, afin que ceux-ci ne causent de tort à personne.

Nous avons également besoin de mettā parce qu'elle nous aide à atténuer les effets de notre kamma passé. Le Bouddha nous donne une image – une autre perception utile à conserver à l'esprit. Il dit que le kamma passé est comme un gros cristal de sel. Si vous le mettez dans un petit verre d'eau, vous ne pourrez pas boire l'eau, tandis que si vous le placez dans une grande rivière, vous pourrez quand même y boire. Le verre d'eau représente un esprit dont la bienveillance est limitée, tandis que la rivière symbolise un esprit à la bienveillance illimitée. Cet esprit, dit le Bouddha, ressent à peine les conséquences du mauvais kamma passé lorsque celui-ci porte ses fruits.

- Quatrièmement, le kamma nous apprend également que le développement de la bienveillance va lui aussi porter ses fruits. Comme le dit l'un des passages dans les lectures, “ Vous dormez bien, vous vous réveillez paisiblement, vous ne faites pas de mauvais rêves, vous êtes apprécié des êtres humains et des êtres non-humains, les devas vous protègent. Ni le feu, ni le poison, ni les armes ne peuvent vous toucher, vous atteignez la concentration rapidement, votre teint est radieux, vous mourez sans confusion, et si votre compréhension ne vous permet pas de percer encore plus loin, vous êtes destiné aux mondes de Brahmā. ” Ça n'a pas l'air mal.

Le kamma vous permet également de comprendre comment la bienveillance s'exprime le mieux à travers vos actions. Ce n'est pas nécessairement par la tendresse. En Thaïlandais, il y a ce concept de “ mettā de haut niveau ” qu'on attribue souvent aux ajaans lorsqu'ils font ou disent quelque chose que vous n'aimez pas, mais qui est précisément ce dont vous avez besoin. Parfois ils peuvent être très durs, mais c'est pour notre bien.

Je vous donne un exemple. Quand ma concentration a commencé à s'améliorer durant mon entraînement avec Ajaan Fuang, il me disait certaines choses simplement pour me faire enrager. Il savait bien ce qui me faisait sortir de mes gonds. Au début, ça m'énervait, “ J'essaie de maintenir ma concentration, et le voilà qui fait tout pour la détruire. ” Mais j'ai fini par comprendre ce qui se passait, alors j'ai décidé, “ Quoiqu'il dise, je ne le laisserai pas me faire perdre mon calme. ” Un soir nous discutons ensemble. Il m'avait demandé de traduire un des livres d'Ajaan Lee, alors je lui ai dit que j'avais achevé la traduction. Au lieu de dire, “ Très bien ”, il a répliqué, “ C'est ton affaire, pas la mienne. ” Heureusement,

mon esprit était bien solide à ce moment-là et les mots sont passés devant moi sans me toucher. Je me suis dit en les regardant passer, “ Tiens, ce n’est pas très sympa comme remarque, ” mais comme mon aspirateur à mots n’était pas branché, je ne les ai pas absorbés. Alors, il a dit, “ Bien, dans ce cas, on va trouver quelqu’un pour imprimer le livre. ” J’avais réussi le test. Donc, mettā peut être exprimée assez durement parfois, mais c’est toujours avec l’intention de favoriser notre bien-être à long terme.

- Enfin, l’enseignement sur le kamma requiert que la façon dont vous meniez votre vie soit en accord avec la bienveillance illimitée. Le suttā “ Karaṇīya Mettā ” décrit différents prérequis au bon développement de mettā : que vous sachiez vous contenter de peu, que vous soyez facile à instruire et à soutenir, que vous ayez peu de responsabilités. Pour les moines, cela veut dire limiter les projets de construction. Sinon, chaque visiteur au monastère devient la cible de votre désir, et vous voulez qu’ils contribuent à votre projet. C’est comme pendant l’expédition de Shackleton en Antarctique. Sur le chemin de retour, ils ont fait escale sur une île, et à ce stade de l’expédition ils avaient épuisé tous leurs vivres, ce qui veut dire que chaque pingouin qui s’aventurait sur l’île allait finir dans l’assiette. C’est l’image qui me vient à l’esprit à chaque fois que je visite un monastère où un projet de construction est promu de façon agressive.

Donc, si vous voulez que votre mettā soit sincère, vous devez vivre votre vie de façon à ne causer aucun tort et à n’être de poids pour personne. C’est ainsi que la perfection de mettā est liée à celle de la vérité, de la vertu et de la persévérance. La bienveillance est également une forme de nourriture pour les autres perfections. Si vous développez un état d’esprit qui n’a de malveillance pour personne, cela vous nourrit et vous donne de la force, et comme l’a dit le Bouddha, vous êtes protégé dans toutes les directions, dans le passé et dans le futur.

Cependant, pour que cela marche, il ne suffit pas simplement de répéter en boucle, “ Puissent untel et untel être heureux, puissent-ils être heureux, puissent-ils être heureux. ” Vous devez aussi vous demander, “ Y a-t-il quelqu’un pour qui je n’arrive pas à ressentir de la bienveillance ? Pourquoi est-ce si difficile ? ” Si quelqu’un s’est mal conduit, la bienveillance sincère, c’est exprimer le souhait qu’il change son comportement et agisse plus habilement. Puis demandez-vous : Y a-t-il une personne que vous voudriez voir souffrir un peu avant qu’elle change ? Si la réponse est oui, essayez de comprendre pourquoi. De quoi est-ce que vous vous nourrissez là ? Souvent il y a une envie de revanche. Et même si l’on dit que

la revanche est un plat qui se mange froid, c'est une nourriture bien pauvre. En fait, il serait plus profitable à tout le monde que cette personne ne souffre pas, car les gens qui sont en souffrance se disent rarement, " Ah, c'est le résultat de ma mauvaise conduite, je ferais mieux de changer mon comportement. "

Généralement, ils se défoulent sur les autres. Comme les colibris dont je parlais hier soir. Donc, pour votre bonheur et celui des autres, vous devez être capable d'avoir des pensées de bienveillance même envers des personnes difficiles. En travaillant ainsi à vous débarrasser de votre malveillance, vous parviendrez à ressentir sincèrement de la bienveillance pour tous les êtres dans toutes les directions. Et vous serez alors vous aussi protégé dans toutes les directions.

25 Avril 2019, Après-midi

## Questions

Q : La bienveillance est souvent associée au fait d'avoir de l'estime ou de l'affection pour quelqu'un – ce qui peut parfois être difficile, voire faux. Mais si comme vous la présentez, c'est souhaiter que la personne agisse mieux, soit meilleure, pour son propre bien – c'est beaucoup plus facile. Mais n'est-ce pas restreindre Mettā ?

R : Mettā, c'est la bienveillance. Bien sûr, il y a des gens pour lesquels votre affection est naturellement plus forte. Mais pouvez-vous ressentir ce genre d'affection pour tout le monde ? Souvenez-vous que vous devez avoir mettā pour tous les êtres, y compris les serpents, les araignées et les hommes politiques corrompus. Il est difficile de ressentir de l'affection dans ces cas-là.

Q : Pour beaucoup de personnes, le bonheur réside dans le fait d'avoir un être cher près de soi, des enfants, des petits-enfants. Il est difficile (et peut-être pas opportun) de leur dire que le vrai bonheur est ailleurs – qu'ils sont dans l'illusion. ?

R : Ne dites jamais à quelqu'un qu'il est dans l'illusion. Surtout si c'est là qu'il trouve son bonheur. Vous pouvez indirectement lui faire savoir qu'il ferait bien de chercher une autre source de bonheur. Par exemple, en plus d'aimer ses enfants et ses petits-enfants, il peut apprendre à méditer et à cultiver un bien-être intérieur. Il peut aussi être heureux en pratiquant la générosité et la vertu. Ainsi, vous

l'encouragez à trouver une autre source de bonheur au cas où quelque chose arrive à ses enfants et petits-enfants. De cette manière, vous lui apportez quelque chose en plus. Au lieu d'essayer de lui enlever le bonheur qu'il a déjà, vous lui montrez comment il peut être encore plus heureux.

Q : Pour notre bonté et celle des autres, faut-il toujours tout accepter et ne rien dire ?

R : Non, non, non, non, non.

Q : (suite) Peut-on exprimer notre ressenti, que l'on a été blessé par exemple ?

R : Oui, bien sûr, mais vous devez apprendre à exprimer vos sentiments d'une manière habile. Demandez-vous, " Quelle est la meilleure chose à dire ? Quel est le bon moment pour en parler ? " Dites ce que vous pensez être vraiment nécessaire et raisonnable. Ce qui est important, c'est que vous ne parliez pas sous le coup de l'émotion, et que vous essayiez toujours d'être respectueux de l'autre personne si vous la critiquez.

Il y a quelques années des psychologues avaient mené une expérience sur des couples qui avaient été sélectionnés et branchés à tout un tas d'électrodes mesurant leur rythme cardiaque, leur production de sueur, etc. Ensuite, on les avait filmés en train de discuter d'un sujet qui était pour eux un peu litigieux. En réalité, ils n'ont pas du tout utilisé les mesures de rythme cardiaque ou de production de sueur. Comme souvent dans ce genre d'expériences, les électrodes étaient une diversion. Au lieu de cela, ils ont ralenti les vidéos et ont observé les micro-expressions qui passaient sur leur visage pendant qu'ils discutaient. Et ils ont découvert qu'ils pouvaient prédire lesquelles de ces relations allaient durer – ce qui fait un peu peur. Ils ont pu établir que s'il y avait sur un des visages la moindre micro-expression de mépris pour l'autre personne, la relation allait tourner court. Donc, ce qui est important quand vous critiquez quelqu'un, c'est que vous le fassiez avec une attitude de respect. De cette façon, le message que vous essayez de faire passer a beaucoup plus de chance d'être entendu.

25 Avril 2019, Soir

## La Vérité

Nous désirons tous trouver la vérité, mais il ne s'agit pas simplement d'un désir désintéressé d'obtenir une information correcte ou de connaître la vérité de façon abstraite. Notre désir de vérité se manifeste pour la première fois lorsque nous rencontrons la douleur et que, comme le dit le Bouddha, cela suscite deux réactions : la première, nous ne comprenons pas ce qui se passe, et la deuxième, nous nous mettons en quête de quelqu'un qui pourrait nous aider à soulager cette douleur. Imaginez un bébé confronté aux douleurs aiguës d'une indigestion. Il n'a aucune idée de ce qui se passe. Tout ce qu'il sait c'est qu'il veut que quelqu'un l'aide à se débarrasser de cette douleur. En grandissant, nous comprenons mieux ce qui se passe, grâce en grande partie à ce que nous avons appris des autres. Mais notre réaction basique reste la même : Pourquoi faut-il qu'il y ait cette douleur ? Existe-t-il quelqu'un qui pourrait nous aider à soulager non seulement les souffrances du corps, mais également celles de l'esprit ?

Notre désir de vérité provient de ce mélange de perplexité et de quête. Nous aimerions trouver un bonheur vrai, qui ne soit pas terni par la douleur et qui ne se transforme pas en déception. Poussé par cet élan, nous nous mettons à la recherche de personnes qui savent comment mettre un terme à la douleur, et qui sont capables de nous communiquer la vérité de ce qu'ils ont découvert. En mûrissant et en mettant en pratique cette vérité, nous devenons nous-mêmes vrais. Autrement dit, nous transformons ce désir de vérité en une détermination de devenir vrai. Il y a donc trois types de vérité – la vérité d'une réalité, la vérité de perceptions et de déclarations, et la vérité d'une personne – et tous les trois font partie de la perfection de la vérité.

Cela est reflété dans le mot Pāli pour vérité, *sacca*, qui a la même triple signification. D'abord, il y a la vérité comme qualité d'une personne : une personne vraie est quelqu'un d'honnête qui, une fois qu'il s'est fixé un but, n'en dérogera pas quels que soient les obstacles sur sa voie. C'est l'une des qualités que le Bouddha recherchait chez ses disciples. Il disait : " Faites venir à moi quelqu'un d'observateur et d'honnête, et je lui enseignerai le Dhamma. " En parallèle, une personne qui est vraie de cette manière aura à cœur de trouver un maître qui possède la même qualité. Les personnes d'intégrité sont le plus en confiance

lorsqu'elles fréquentent ceux qui en sont également dotés. C'est une qualité à laquelle nous devons nous accrocher dans notre pratique du début à la fin.

Le mot "vérité" peut aussi s'appliquer à des perceptions et des déclarations. Par exemple, vous percevez Philippe comme étant Philippe : c'est une perception vraie. Vous dites, "Philippe porte une veste bleu-grise en ce moment." Ça aussi, c'est une vérité : la vérité d'une déclaration.

Enfin il y a la vérité d'un fait. Autrement dit, quelle que soit la perception que nous ayons de ce bol, il existe par lui-même et a sa propre vérité en tant qu'objet. Dans les enseignements du Bouddha, cela s'applique tout particulièrement à nibbāna, qui est toujours vrai.

Il y a donc trois types de vérité : la vérité d'une personne, la vérité d'une perception ou d'une déclaration, et la vérité d'un fait en lui-même.

Les enseignements du Bouddha contiennent un paradoxe autour de la question de la vérité. D'un côté, la vérité est une des perfections et la protéger l'une des quatre déterminations. D'un autre côté, on nous dit parfois qu'il ne faut pas être attaché à nos idées sur la vérité. La question est donc de savoir comment utiliser ces deux enseignements dans notre pratique.

En fait, le paradoxe peut être résolu en comprenant que ces enseignements s'appliquent à différents aspects de la vérité. Ne pas s'agripper aux vérités s'applique principalement, d'une part, à nos perceptions et à nos déclarations ; et d'autre part, à la vérité elle-même, dont nous devons lâcher prise au terme de la voie pour atteindre la vérité ultime qu'est nibbāna.

En ce qui concerne vos perceptions et vos déclarations, vous essayez de faire en sorte qu'elles soient toujours vraies, mais vous devez réaliser qu'elles ont leurs limites. Parfois nos perceptions peuvent sembler vraies alors qu'elles ne le sont pas. Certaines déclarations peuvent être vraies dans certaines situations, mais pas dans d'autres. Vous faites de votre mieux pour percevoir et dire la vérité, mais il y a toujours la possibilité que vos perceptions – et les déclarations qui sont basées dessus – soient fausses. C'est la raison pour laquelle, lorsque vous décidez d'agir en fonction de vues que vous avez formulées vous-même ou adoptées des autres, vous devez faire très attention et tester leur véracité par vos actions. De surcroît, l'expérience vous montrera qu'une certaine déclaration ou un ensemble d'instructions peut être valide à un niveau donné de la pratique mais plus à un autre niveau. Arrivé à ce stade vous devrez alors les abandonner.

Quant à lâcher totalement prise de la vérité, quelle qu'elle soit, cela ne vient qu'à la fin de la pratique. Tant qu'il reste dans l'esprit le moindre agrippement, il ne peut pas accéder au niveau de liberté le plus élevé. Mais pour arriver au stade où nous pouvons abandonner toutes les vérités, nous devons d'abord cultiver un rapport sain à la vérité.

Alors pour nous expliquer comment faire, le Bouddha différencie les vérités d'une autre manière, en fonction du verbe approprié pour entrer en rapport avec chacune : la vérité comme quelque chose que vous percevez ; comme quelque chose que vous dites ; comme quelque chose que vous protégez ; comme quelque chose auquel vous vous éveillez, et en vous y éveillant, que vous dépassez.

Percevoir, bien sûr, se réfère aux vérités en tant que perceptions. Dire se réfère aux déclarations. Protéger se réfère aux origines et aux raisons de vos perceptions et de vos déclarations. Et, comme nous le verrons, s'éveiller à la vérité fait intervenir les quatre types de vérité – celles d'une personne, des perceptions, des déclarations et des faits en eux-mêmes – avant que vous les abandonniez toutes.

Alors, examinons une par une ces quatre manières d'entrer en rapport à la vérité.

- Premièrement, percevoir une vérité : en tant que méditant, vous essayez d'avoir les perceptions les plus justes possibles. C'est particulièrement important dans la pratique de sati, car votre but est de reconnaître ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit en temps réel. Par exemple, vous devez reconnaître un empêchement (*nīvaraṇa*) comme un empêchement. Si quelque chose d'habile apparaît dans l'esprit, vous devez l'identifier comme tel. De cette manière, vous pouvez réagir de façon appropriée. C'est là que la vérité en tant que perfection diffère de la vérité en tant que précepte. Quand vous prenez l'engagement de dire la vérité en accord avec les préceptes, vous pouvez dire simplement, "Voilà comment je perçois les choses." S'il s'avère que cette perception est fautive, vous n'avez pas menti et votre vertu est intacte. Mais lorsque vous essayez de développer la perfection de la vérité, vous devez vous efforcer d'avoir les perceptions les plus justes possibles.

- Deuxièmement, dire la vérité. Là, le Bouddha insiste particulièrement sur la nécessité d'être sincère dans la façon dont vous rapportez vos actions, comme il le disait à son fils Rāhula. Vous connaissez peut-être l'histoire. Le Bouddha rend visite à Rāhula qui à cette époque est un novice de sept ans. Rāhula prépare une bassine d'eau munie d'une louche, et le Bouddha se lave les pieds avec l'eau qui est

dans la louche. L'impression qui ressort en lisant le texte est que Rāhula a probablement dit un mensonge ce jour-là, car c'est la première chose dont le Bouddha lui parle. Il laisse un petit peu d'eau au fond de la louche et, la montrant à Rāhula, lui dit, " Tu vois comme il reste peu d'eau au fond de cette louche ? " Rāhula répond, " Oui. " Et le Bouddha dit, " Voilà le peu de bonté qu'il reste chez une personne qui peut mentir sans avoir honte. " Puis le Bouddha jette l'eau et dit, " Tu vois comme cette eau a été jetée ? " " Oui, " " Voilà ce qui arrive à la bonté d'une personne qui ment de façon éhontée. Elle est jetée. " Ensuite, il lui montre la louche vide, " Tu vois comme cette louche est vide ? " " Oui, oui, oui, oui, oui. " " Voilà comment tu es vide de toute bonté si tu peux mentir sans avoir honte. "

Après avoir établi l'importance de dire la vérité, le Bouddha lui apprend à être observateur. Autrement dit, il lui montre comment être un bon disciple : honnête et observateur. Il lui dit, " Regarde tes actions comme tu te regardes dans un miroir. Avant de faire quelque chose, demande-toi quels résultats tu anticipes. Si tu penses que cette action va causer du tort, abstiens-toi. Si tu penses qu'elle ne fera aucun mal, alors tu peux y aller. Pendant que tu es en train d'agir, regarde les conséquences immédiates que cela produit. Si tu vois que cela cause du tort, arrête. S'il n'y a aucun mal, tu peux continuer. Une fois l'action terminée, considère les résultats à long-terme. Si tu constates que tu as causé du tort, va en parler avec quelqu'un de plus avancé sur la voie afin de pouvoir faire mieux la prochaine fois. Si tu vois que tu n'as fait aucun mal, tu peux te réjouir de tes progrès et continuer à pratiquer ainsi jour et nuit. "

Le plus important quand vous voyez que vous avez commis une erreur est d'aller en parler avec quelqu'un, de façon à apprendre de cette erreur. C'est la raison pour laquelle le Saṅgha procure un cadre vivant pour la pratique, et c'est aussi pourquoi le Bouddha a souligné la nécessité d'avoir des amis admirables sur la voie. Mais la seule façon dont vous pouvez bénéficier de cet ami admirable est de parler ouvertement de vos erreurs. Si vous les cachez aux autres, petit à petit vous commencerez à les cacher à vous-même. Voilà un autre aspect de la vérité – être honnête dans toutes ses déclarations – dont le Bouddha dit qu'il faut s'y accrocher tout au long de la voie.

- Le troisième verbe qui décrit notre rapport à la vérité est " protéger ". Cela veut dire que vous savez parfaitement d'où proviennent vos perceptions et vos déclarations. Comme l'a dit le Bouddha, parfois nos idées viennent de nos convictions ou de nos préférences. Quand vous allez sur internet, par exemple, si

vous aimez les dessinateurs d'humour de gauche, vous irez voir leurs sites. Si vous préférez les dessinateurs de droite, c'est vers eux que vous irez. Vous adoptez leurs opinions parce qu'elles vous plaisent. Parfois vous adhérez à une idée parce qu'elle est en accord avec une tradition que vous respectez. Parfois vous examinez une idée et elle vous semble raisonnable parce qu'elle est conforme à ce que vous croyez déjà, alors vous l'adoptez.

Aucune de ces raisons ne constitue de base solide pour savoir si quelque chose est vrai ou pas. Voilà un domaine où il est bon de ne pas être attaché à vos vues. Si vous avez une opinion très tranchée, vous devez vous demander, " D'où me vient cette opinion ? Pourquoi l'ai-je acceptée ? " Plus vous vous posez cette question, plus vous vous rendrez compte que beaucoup de vos certitudes sont en réalité basées sur des croyances ou des préférences. Donc, quand vous pratiquez, gardez bien cela en tête, car il y a beaucoup de choses que vous ignorez encore, que ce soit dans la pratique ou dans le monde.

Alors bien sûr, cela ne veut pas dire que vous devez vous abstenir de prendre une position sur des sujets que vous ne connaissez pas parfaitement. Vous devez bien faire des suppositions et adopter des hypothèses quant à la nature des actions et aux mécanismes qui les régissent afin de vous motiver et de guider votre pratique, et ce bien que votre connaissance soit limitée. Donc, vous devez vous demander, " Quelles vues sont utiles à adopter, et pour quelles raisons ? Comment puis-je m'entraîner afin de développer ma connaissance sur ces questions ? Par où faut-il commencer ? "

Un bon point de départ peut être d'observer l'impact qu'une certaine opinion va avoir sur votre esprit. Mais là le problème que nous allons rencontrer est que nous ne connaissons pas bien notre propre esprit. C'est la raison pour laquelle nous devons méditer, afin de voir quand l'esprit crée de la souffrance. Considérez la vérité de la souffrance et toutes les autres nobles vérités comme des faits en eux-mêmes. Ainsi, vous pouvez commencer à vous éveiller à la vérité.

- Le Bouddha décrit de nombreuses étapes de ce processus d'éveil à la vérité. D'abord, vous entrez dans ce qu'il appelle une relation vraie. Pour cela vous devez trouver une personne qui est vraie pour être votre maître. Comment savoir si quelqu'un est vrai ? Vous l'observez de près et vous vous posez deux questions : est-ce que cette personne possède le genre d'avidité, d'aversion ou d'illusion qui lui ferait prétendre savoir quelque chose qu'elle ne sait pas ? Et deuxièmement, a-t-elle jamais dit à quelqu'un de faire quelque chose qui n'est pas dans son intérêt ?

Pour trouver quelqu'un qui réussisse ce test, il faut bien entendu que vous ayez de la vérité en vous-même, car comme le dit le Bouddha, quelqu'un de vrai peut reconnaître une personne vraie, mais quelqu'un qui n'est pas vrai ne peut pas savoir qui est vrai et qui ne l'est pas. Donc, c'est vous qui est responsable.

Ainsi, s'éveiller à la vérité commence par devenir vous-même quelqu'un de vrai, et rechercher une personne vraie pour vous enseigner.

Une fois que vous pensez avoir trouvé une telle personne, vous écoutez le Dhamma qu'elle enseigne – par des déclarations et des perceptions. Vous y réfléchissez jusqu'à ce que vous décidiez qu'il vous semble raisonnable et bénéfique. Cela donne alors naissance à un désir de pratiquer. Ce désir est à la base du développement de toutes les perfections, et c'est ainsi que vous le nourrissez : en trouvant une personne honnête dont le Dhamma vous semble raisonnable et bénéfique.

Quand vous commencez à pratiquer, vous devez observer votre comportement et le comparer au Dhamma. S'il n'est pas à la hauteur, vous devez vous efforcer de le mettre au niveau. C'est ce que le Bouddha appelle pratiquer le Dhamma en accord avec le Dhamma. Autrement dit, vous changez votre comportement afin qu'il s'accorde avec le Dhamma, au lieu de changer le Dhamma pour qu'il vous convienne mieux. Ainsi, vous passez de la vérité des déclarations et des perceptions à la vérité de la personne.

Il est important de réaliser qu'être vrai nécessitera souvent que vous vous forciez à faire ce que vous n'aimez pas faire et que vous abandonniez ce que vous préféreriez garder. Cela signifie que lorsque vous voyez que quelque chose doit être fait, vous le faites vraiment. Et si quelque chose doit être abandonné, vous l'abandonnez vraiment.

C'était l'une des caractéristiques du Bouddha lui-même : une fois qu'il avait renoncé à quelque chose, il l'abandonnait pour de bon et n'y revenait plus. Vous connaissez probablement cette histoire : le Bouddha avait donné au Vénérable Ananda de nombreuses opportunités à l'inviter à vivre plus longtemps, mais Ananda ne comprenait pas ses insinuations, alors Bouddha a fini par se dire : "J'abandonne mon désir de continuer à vivre." La terre s'est mise à trembler et Ananda est venu voir le Bouddha en lui demandant, "Pourquoi ce tremblement de terre ?" Et le Bouddha a répondu, "J'ai abandonné mon désir de vivre plus longtemps." Alors Ananda lui a dit, "Pourriez-vous changer d'avis s'il vous plaît

et décider de continuer à vivre ? ” Et le Bouddha a répliqué, “ Quand j’abandonne quelque chose, je l’abandonne pour de bon, je ne peux pas le reprendre. ”

Voilà comment vous vous éveillez à la vérité : en étant vrai dans votre renoncement par rapport à ce qu’il faut renoncer, et vrai quand vous faites ce qui doit être fait. Vous pratiquez le Dhamma en accord avec le Dhamma, et de cette façon vous finirez par découvrir la vérité de la fin de la souffrance.

À ce moment, le Dhamma que vous avez trouvé est une réalité. Il ne s’agit plus de déclarations ou de perceptions. Nibbāna est une vérité en lui-même. C’est un fait. Une fois parvenu à ce stade, vous pouvez lâcher prise des vues justes et de toutes les autres qualités que vous avez développées et qui vous ont mené jusqu’au but. Il est même nécessaire que vous les abandonniez, car pour atteindre l’éveil total vous devez ne plus vous agripper à quoi que ce soit.

Donc, lorsqu’on nous dit de ne pas nous accrocher à nos vues, cela a deux significations. L’une, est de réaliser que bons nombres de nos certitudes sont en fait basées sur nos préférences et sur des informations qui peuvent être vraies ou fausses. Il est donc bon de maintenir un peu de détachement vis-à-vis d’elles. Même avec nos vues justes, il y a beaucoup de choses dont nous ne sommes pas encore sûrs – particulièrement en ce qui concerne quand et comment elles doivent être appliquées. Vous devez donc les tester en développant les facteurs de la voie jusqu’à ce qu’elles vous aient mené à la réalité de la fin de la souffrance.

Il y a un exemple intéressant à ce propos dans le Canon Pāli. Un homme vient rendre visite un jour au Bouddha et en retire une très forte impression. De retour chez lui, il dit à un ami, “ Tu sais, ce Bouddha est réellement éveillé. ” Alors son ami lui demande, “ Qu’est-ce qui te fait penser ça ? ” Et l’homme répond, “ Eh bien, j’ai vu des gens venir débattre avec le Bouddha, et avant même qu’ils ouvrent la bouche, ils sont convertis. C’est comme apercevoir les empreintes d’un gros éléphant dans la forêt et être immédiatement sûr, “ Ça, ce sont les empreintes d’un éléphant taureau. ” Et son ami réplique, “ Impressionnant. J’aimerais bien le rencontrer un jour, ce Bouddha. ”

Alors il va voir le Bouddha et lui répète ce que son ami lui a dit. Et le Bouddha lui fait remarquer, “ Ce n’est pas la bonne façon d’utiliser cette comparaison avec l’éléphant. ” Il lui explique alors la bonne analogie. “ Imagine qu’un chasseur d’éléphants s’en va dans la forêt en quête d’un éléphant taureau dont il a besoin pour accomplir un certain travail. Il aperçoit les empreintes de pas d’un gros éléphant, mais comme c’est un chasseur expérimenté, il n’en conclut pas

immédiatement qu’il s’agit des empreintes d’un éléphant taureau. Pourquoi ? Parce que certaines femelles naines ont des grands pieds. Mais la piste est prometteuse, alors il la suit. Il aperçoit ensuite des égratignures sur les branches des arbres, mais il n’en déduit pas qu’elles sont nécessairement l’œuvre d’un éléphant taureau. Pourquoi ? Parce que certaines grandes femelles ont des défenses. Mais comme c’est un signe prometteur, il continue de suivre la piste. Il finit par arriver à une vaste clairière et voit un grand éléphant taureau. À ce moment-là, il est sûr de tenir l’éléphant qu’il cherchait. ”

Ensuite le Bouddha explique, “ De la même manière, quand vous pratiquez et que vous atteignez différents niveaux de concentration, c’est comme apercevoir les empreintes de pas de l’éléphant. Les pouvoirs surnaturels que vous pouvez développer sont comme les égratignures dans les arbres. C’est seulement lorsque vous faites l’expérience directe du sans-mort que vous êtes sûr d’avoir l’éléphant taureau que vous recherchez. ” Autrement dit, c’est uniquement lorsque vous goûtez à l’éveil pour la première fois que vous n’avez plus de doute : le Bouddha était réellement éveillé, et les vérités qu’il a enseignées à propos de l’éveil sont bel et bien vraies.

Cela veut dire que le carburant qui alimente notre pratique, c’est la force de notre conviction. Cependant, celle-ci se transformera en connaissance avérée uniquement au moment de l’éveil, donc tant que nous cheminerons sur la voie, nous devons rester conscients du fait qu’il nous reste encore beaucoup à apprendre. C’est la raison pour laquelle on les appelle des vues justes, et non des connaissances justes. Il ne faut pas oublier qu’elles sont des hypothèses de travail que nous avons adoptées pour nous aider dans notre pratique, mais que nous n’avons pas encore vérifiées. Voilà un autre domaine où il nous faut veiller à ne pas être attachés à nos vues. Elles nous semblent être raisonnables et valoir la peine qu’on les mette en pratique, mais il nous faut nous rappeler que nous avons toujours plus à apprendre. Et si nous adoptons ces vues, c’est parce que nous pensons qu’elles nous mèneront au bonheur auquel nous aspirons, donc nous n’avons pas besoin de les imposer aux autres.

C’est seulement quand nous atteignons l’éveil que nous découvrons la réalité. Et à ce moment-là, les perceptions et les mots n’ont plus grande importance, car nous avons trouvé la vérité qu’ils pointaient du doigt. Mais pour faire l’expérience totale de cette vérité, vous devez lâcher toutes les vues qui vous y ont menées. D’ailleurs, vous devez faire attention à ne pas vous agripper à l’éveil lui-même, si

vous voulez l'atteindre pleinement. À ce moment-là, vous devez tout lâcher. Mais ne vous inquiétez pas, vous ne serez pas laissé à la dérive. La réalité de l'éveil n'est pas quelque chose que l'on doit fabriquer. Vous n'avez pas à vous y accrocher pour le maintenir en activité. Il est là par lui-même, indépendant de toutes conditions, et peut-être contacté par l'esprit uniquement lorsque celui-ci est totalement libre de l'agrippement. Voilà le deuxième domaine où il est important de ne pas être attaché à la vérité.

Cependant, bien que nous soyons conscients du fait qu'il nous reste beaucoup à apprendre, nous devons avancer en sachant qu'il y a une bonne et une mauvaise manière de pratiquer. Nous ne pouvons pas nous contenter de dire, " Je vais m'élever au-dessus de toutes les vues et n'avoir aucune opinion. " Vous devez vous souvenir que les vérités ont un *attha*, un but, et que vous devez utiliser chacune d'entre elles dans ce but, si vous voulez en retirer le bénéfice souhaité.

En des termes simples, cela veut dire que vous utilisez une vérité afin qu'elle puisse vous apprendre ce qu'il convient de faire et ce qu'il faut éviter. Mais vous devez également considérer les résultats de vos actions et en tirer les leçons ; admettre vos erreurs quand vous en avez commises.

N'oubliez pas qu'une vérité peut être vraie à certains moments de la pratique mais pas à d'autres. Par exemple, les enseignements sur les trois caractéristiques nous disent que tout est inconstant, stressant et pas-soi. Notons tout d'abord que le Bouddha ne les a jamais appelées des caractéristiques mais des perceptions. La question est donc de savoir quand il est judicieux de les appliquer.

Par exemple, lorsque vous décidez de suivre les préceptes, ce n'est pas le moment de vous dire, " Mes actions sont inconstantes, stressantes et pas soi, donc je n'en suis pas responsable. " Vous devez rester fidèle à ces préceptes. En revanche, vous appliquez ces perceptions à tout ce qui vous inciterait à les enfreindre. De la même manière, quand vous pratiquez la concentration, vous essayez de développer un état d'esprit qui soit constant, plaisant, et que vous pouvez contrôler. Vous allez donc à l'encontre des trois perceptions. Mais vous devez les appliquer à ce qui pourrait vous faire perdre votre concentration. C'est seulement lorsque vous avez développé les facteurs de la voie jusqu'à leur paroxysme que vous appliquez ces perceptions à tout, pour pouvoir tout lâcher, y compris la voie elle-même et les trois perceptions.

Cela rejoint ce que le Bouddha disait de ses propres déclarations, à savoir qu'elles étaient toujours vraies. Cependant, si quelque chose était vrai mais n'était

pas bénéfique, il s'abstenait de le dire. Et si c'était vrai et bénéfique, mais que ce n'était pas le bon moment, là encore il s'abstenait. De la même manière, lorsque nous utilisons ses enseignements, nous devons nous demander, " Cet enseignement est-il vrai ? Est-ce qu'il va m'être bénéfique ? Est-ce le bon moment pour en faire usage ? " Si vous appliquez ainsi ces critères, vous protégez la vérité et vous développez la perfection de la vérité en même temps. Et cela vous aidera à vous éveiller à la vérité – la vérité ultime, qui n'est ni des mots, ni une perception, mais une réalité indépendante en elle-même.

Cette réalité est toujours là, que nous l'ayons découverte ou pas. De même, les déclarations et les perceptions ont leur vérité propre, que nous la comprenions ou non. Là où nous pouvons vraiment avoir un impact, c'est en nous efforçant de toujours dire la vérité, de toujours essayer de percevoir la vérité, et d'être toujours vrais. Plus nous serons vrais dans notre effort, en pratiquant et en observant les résultats que nous obtenons – faisant les ajustements nécessaires pour que nos actions causent de moins en moins de tort – mieux nous comprendrons les perceptions et les déclarations du Bouddha, et plus nous nous approcherons de la réalité que nous recherchons : le bonheur inconditionné. Si nous n'avons pas envie de fournir cet effort d'être vrais, d'agir et d'observer les résultats que nous obtenons, nous ne pourrons pas savoir qui est vrai, et nous serons incapables de tester la véracité de leurs déclarations. Peut-être même que nous serons tentés d'écouter leurs mensonges et de les croire quand ils nous disent que la voie qui mène au bonheur véritable ne demande pas d'effort, qu'elle ne requiert pas d'être honnête et de s'observer soi-même sans complaisance.

Donc, de toutes les formes de vérité, celles auxquelles nous devons nous accrocher sont : dire la vérité, et être vrai. Avec la pratique, elles nous permettront de connaître les autres formes de vérité, et d'atteindre la réalité authentique du bonheur inconditionné. Quand nous aurons trouvé ce bonheur, alors et seulement alors, notre désir de vérité sera totalement comblé.

26 Avril 2019, Matin

## La distraction

Quand vous commencez à méditer, l'une des premières choses que vous remarquez est que lorsque vous demandez à votre esprit de penser à une chose, il veut penser à une autre. Vous devez constamment le ramener à votre intention d'origine. Il est donc bon de connaître quelques techniques pour faire face aux différents types de distractions que vous allez rencontrer. Si vous n'avez qu'une méthode à votre disposition, c'est comme un charpentier qui n'aurait qu'un marteau. Là où le marteau est efficace, vous pouvez travailler. Mais si vous devez couper du bois, le marteau sera totalement inutile.

Le Bouddha propose donc de nombreuses techniques et vous apprend à analyser votre esprit quand vous voulez qu'il s'apaise, afin que vous puissiez voir quelle méthode appliquer à chaque état d'esprit qui pose problème. Son analyse se trouve dans la troisième tétrade des instructions de méditation sur la respiration, étapes 9 à 12 : vous inspirez et vous expirez en étant sensible à l'esprit, puis en réjouissant l'esprit, en stabilisant l'esprit, et enfin en le libérant.

Dans la première étape, vous essayez de diagnostiquer l'état dans lequel l'esprit se trouve. Ensuite, une fois que vous aurez identifié un déséquilibre dans une direction ou une autre, vous saurez laquelle des étapes suivantes utiliser pour rétablir l'équilibre.

Par exemple, si l'esprit a peu d'énergie et se sent découragé, vous essayez de le réjouir. S'il est dispersé et qu'il a trop d'énergie, vous tentez de le stabiliser. Si quelque chose pèse sur l'esprit, vous essayez de l'en libérer. Et dans chacune de ces situations, différentes techniques peuvent vous aider.

- Premièrement, pour réjouir l'esprit, commencez par respirer d'une façon qui vous donne de l'énergie. Si vous vous sentez léthargique et fatigué, prenez quelques respirations toniques, pas trop raffinées, mais plutôt lourdes et profondes. Ou alors, vous pouvez essayer des inspirations longues et des expirations plus courtes. Si vous êtes en groupe, soyez discret, sans quoi tout le monde dans la pièce sera focalisé sur votre respiration au lieu de la leur.

Si les respirations plus profondes ne suffisent pas, certaines pensées peuvent également vous redonner de l'énergie. Par exemple, vous pouvez penser au Bouddha, au Dhamma, au Saṅgha, pour revigorer votre pratique. Pensez à la

personne qui a découvert cette voie, à la force de caractère dont il a fait preuve ; rappelez-vous combien vous avez de la chance d'avoir trouvé ce Dhamma qu'il a laissé derrière lui ; et pensez à tous ceux qui ont suivi cette voie avec succès, cela vous redonnera courage.

Vous pouvez également faire appel à mettā pour retrouver de l'énergie. Pensez à cette qualité et souhaitez à tout le monde d'être heureux. Puis rappelez-vous, “ Comment vais-je trouver ce bonheur sans gêner celui des autres ? En pratiquant le Dhamma. ” Voilà une réflexion qui peut être utile quand vous avez l'impression de perdre votre temps dans la pratique.

- Si en revanche l'esprit est dispersé, car il a trop d'énergie, le Bouddha vous propose de suivre cinq étapes. La première consiste simplement, lorsque vous remarquez que l'esprit s'est égaré, à le ramener à votre objet de méditation. La deuxième, si vous constatez que l'esprit retourne de façon répétée à une certaine pensée, consiste à en contempler les inconvénients. Vous pouvez penser au type d'actions auquel conduit ce genre de pensées – ou bien simplement vous dire qu'elles vous font perdre votre temps. Vous pouvez également vous demander : si on en faisait un film, de ces pensées, est-ce que je paierais pour le voir ? Non. La plupart du temps le jeu des acteurs est nul, l'intrigue médiocre ; vous avez beaucoup mieux à faire.

Je vais vous raconter une histoire. Du temps où je séjournais auprès d'Ajaan Fuang, j'avais la très nette impression qu'il pouvait lire dans mes pensées, et pendant les deux premières années, à chaque fois que j'avais une pensée liée au sexe, je me disais, “ Attention, Ajann Fuang peut voir ça. Fais gaffe ! ” Et je me débarrassais de cette pensée. Ça a marché pendant deux ans. Et puis un soir, j'ai été complètement envahi par ces pensées sexuelles. La seule autre pensée que j'avais, c'était, “ Quelle horreur. Il est en train de lire ça, c'est sûr. ” Alors pour éviter qu'il ne voit cette pensée-là, je retournais aux pensées sexuelles. Je suis resté assis là, à “ méditer ” comme ça une bonne partie de la nuit, et le lendemain matin je ne voulais pas croiser son regard.

À cette époque, après le repas, j'étais chargé d'aller nettoyer la terrasse devant sa hutte. Généralement, il y retournait après avoir fini de manger, s'asseyait pour boire un thé, puis rentrait dans sa chambre. S'il y avait quelque chose dont je souhaitais lui parler, je venais le voir pendant qu'il prenait son thé. Si je n'avais rien à lui dire, j'attendais qu'il rentre dans sa hutte pour aller nettoyer la terrasse. Alors ce matin-là j'ai décidé d'attendre. Il a bu une tasse de thé. Puis il s'en est

servi une deuxième. Ensuite, il a pris un livre d'une étagère et s'est mis à le lire. Il n'était à l'évidence pas pressé de rentrer à l'intérieur.

Je me suis dit, " Bon, il ne va pas me tuer. " Alors j'y suis allé bravement et j'ai commencé à laver le sol, en faisant semblant qu'il n'était pas là. Il m'a regardé et a dit, " Tu sais, ce genre de méditation est une perte de temps. " Et c'est tout. Il n'a rien ajouté. C'était parfait.

Donc, si vous avez des pensées comme ça dans votre esprit, rappelez-vous, " C'est de la perte de temps. " Mais le Bouddha donne également une autre recommandation pour vous défaire de ce genre de pensée – et c'est lié à l'histoire que je vous ai racontée : si vous avez des pensées malhabiles, rappelez-vous qu'il y a des êtres dans le monde qui peuvent lire dans les pensées. Est-ce que vous voulez qu'ils voient votre esprit dans cet état ? Généralement la réponse est non. Voilà comment vous pouvez utiliser un sentiment de honte saine pour vous débarrasser de ces pensées.

Une autre technique que vous pouvez utiliser contre la distraction consiste à vous rappeler que même si une pensée traverse votre esprit, vous pouvez rester focalisé sur la respiration. Vous n'avez pas à vous préoccuper de cette pensée. Imaginez que vous êtes assis dans une grande pièce. Vous vous trouvez à un bout de la pièce et d'autres personnes sont en train de discuter à l'autre bout. Vous pouvez faire ce que vous avez à faire dans votre coin sans prendre part à leur conversation. Alors n'oubliez pas, même si ces pensées traversent votre esprit, elles ne détruisent pas la respiration.

Vous pouvez également vous dire que ces pensées sont comme des fous dans la rue qui veulent attirer votre attention pour vous parler. Si vous leur adressez la parole, même si c'est juste pour les chasser, vous allez vous faire happer dans leur monde. Il vaut mieux faire semblant qu'ils ne sont pas là.

Une autre méthode que vous pouvez employer consiste à scanner le corps pour voir si une petite tension correspondant à la pensée de distraction y est apparue. Souvent, c'est autour des yeux ou au bas de la colonne vertébrale que ces tensions se forment, mais elles peuvent apparaître n'importe où dans le corps. Une fois que vous avez localisé la tension, laissez la respiration passer au travers. Imaginez que l'énergie la traverse de part en part et la dissout totalement.

Si aucune des techniques mentionnées ci-dessus ne marche, le Bouddha recommande alors « d'utiliser votre esprit pour mater votre esprit. » Placez votre langue contre votre palet et dites-vous, « Je refuse de suivre cette pensée. » S'il y a

un mot de méditation que vous avez l'habitude d'utiliser, vous pouvez le répéter intérieurement très rapidement, comme un tir en rafales. Certes, cette méthode n'est efficace que tant que dure la force de votre volonté, mais c'est un bon outil à avoir sous la main quand vous en avez besoin.

Il y a donc de nombreuses techniques que vous pouvez utiliser quand l'esprit a trop d'énergie et qu'il s'éparpille.

- Quant à libérer l'esprit, c'est une étape qui requiert un peu plus de discernement. Comme je l'ai dit précédemment, lorsque vous cherchez à stabiliser l'esprit, vous pouvez contempler les inconvénients de vous laisser aller à suivre un certain type de pensées. Mais si vous voulez vraiment que l'esprit s'en libère, vous devez comparer ces inconvénients à l'attrait que cela présente. Demandez-vous, « Pourquoi est-ce que je suis attiré par ce type de pensées ? » En thaïlandais, ils disent, « Quelle délicieuse saveur est-ce que je viens y trouver ? » Parfois, il faut beaucoup de patience pour que la vraie raison apparaisse, car c'est souvent quelque chose d'embarrassant, alors l'esprit vous mentira. Vous devez donc creuser jusqu'à ce que vous ayez trouvé la vérité.

Par exemple, imaginons que vous ayez des pensées de malveillance envers quelqu'un. J'ai reçu une note hier de la part de quelqu'un qui demandait, « Comment l'analyse et le raisonnement intellectuel peuvent-ils nous débarrasser de la malveillance ? », et de poursuivre, « il faut développer une bienveillance qui soit sincère par la répétition de phrases de mettā. » Ensuite, la personne décrivait les bénéfices de cette méthode. Il est vrai que dans certains cas cela peut marcher, mais ce que j'ai constaté dans ma propre expérience, c'est que si vous ne trouvez pas les vraies raisons de votre malveillance, peu importe le nombre de fois que vous répétez les phrases de mettā, elles ne resteront pas dans le cœur. Vous devez vous demander : « Pourquoi est-ce que je l'aime bien, cette malveillance ? » Et si vous êtes vraiment honnête avec vous-même et que vous pouvez comparer l'attrait de cette malveillance et ses inconvénients, alors vous pourrez la lâcher pour de bon parce que vous l'aurez déterrée par la racine.

Voilà une des manières dont vous pouvez libérer l'esprit. Cela requiert un petit peu plus de concentration, donc la plupart du temps, quand vous êtes en proie à la distraction et que vous essayez d'apaiser l'esprit, revenez à la première question : est-ce que l'esprit a trop d'énergie ou trop peu ? Vous saurez alors quelles techniques utiliser pour vous débarrasser de n'importe quel type de

distractions, et l'esprit pourra venir se poser et s'établir fermement dans le moment présent.

Q : Quelle est la différence entre *chanda* et *lobha* ?

R : *Chanda* peut s'appliquer à tout type de désir, habile ou malhabile. Il est une composante de l'effort juste et c'est également l'une des bases de la concentration. Dans un *soutta* on nous raconte qu'un jour un brahmane vient rendre visite à Ananda et lui demande, " Quel est le but de votre pratique ? " Et Ananda lui répond, " Eh bien, l'un de nos buts est de mettre fin au désir. " Alors le brahmane lui demande, " Quelle est la voie qui mène à la fin du désir ? " Et Ananda réplique, " Une des qualités que nous développons est la concentration basée sur le désir. " Alors le brahmane lui dit, " Mais, attendez une minute. C'est impossible. Comment peut-on utiliser le désir pour mettre un terme au désir ? " Alors Ananda répond, " Permettez-moi de vous poser la question suivante. Avant de venir à ce monastère, aviez-vous le désir de vous y rendre ? " " Oui. " " Et maintenant que vous êtes arrivé, avez-vous encore ce désir ? " " Non. " Alors Ananda explique, " De la même manière, nous utilisons le désir pour agir d'une manière qui nous mènera au point où tout désir sera devenu caduque. "

Quant à *lobha*, c'est l'avidité, être avide de choses matérielles ou de relations. Le Bouddha dit que c'est une qualité malhabile dès lors qu'elle dépasse les limites de ce qui est acceptable. Il est possible de ressentir une certaine avidité pour quelque chose, et que cela reste raisonnable, mais cela devient malhabile si vous devez voler, mentir ou faire quoi qui causerait du tort pour l'obtenir.

Q: Au sujet du précepte sur le mensonge, qu'en est-il du mensonge qui évite une souffrance inutile ?

R : Toute déformation de la vérité constitue un mensonge. Et même si vous le faites pour une raison que vous pensez être bonne ou pleine de compassion, cela reste un mensonge. Donc, si vous pensez qu'une certaine vérité pourrait causer de la souffrance à quelqu'un, au lieu de mentir, essayez de changer de sujet. Si la personne insiste et qu'elle veut vraiment savoir, alors dites-lui la vérité. Quand j'enseigne aux États-Unis et que ce sujet est abordé, la même idée est à chaque fois remise sur le tapis : il doit bien y avoir des conditions dans lesquelles il est autorisé de mentir. Dans le Massachusetts, la question qu'on me pose, devient : " Et quand je remplis ma déclaration d'impôts ? " Tandis qu'en Californie, on me propose le

scénario suivant, “ Et si mon amie porte une robe hideuse et qu’elle me demande ‘Qu’en penses-tu ?’ ” Mais dans les deux cas la réponse est la même : vous ne pouvez pas mentir. Lorsque vous faites votre déclaration d’impôts, vous la remplissez correctement. Quant à votre amie, vous pouvez vous faire la réflexion suivante, “ Cette robe est mieux que si elle ne portait rien du tout. Alors, oui, c’est bien. ”

Q : Les derniers mots de l’enseignement sur *sacca*, la vérité, m’ont renvoyée au questionnement que j’ai souvent – à savoir : est-ce que les choix que je fais quant à mon cheminement spirituel, les stratégies, les ajustements, sont appropriés, judicieux (puisque’une vérité peut être valide à un moment et ne plus l’être à un autre moment du chemin) – ou bien suis-je en train de suivre mes préférences ? Bien sûr cela dépend du discernement, mais également d’autres qualités ? Il a été fait mention de savoir où l’on en est, et de pratiquer en accord avec ce niveau... Ce n’est pas évident d’être clair là-dessus (comme disait Ajaan Chah, c’est certain mais pas sûr...) Évidemment cela a à voir avec les vues que l’on a sur soi-même et les intentions profondes quant à la pratique. Il me semble que sur ce point, une erreur d’évaluation peut être lourde de conséquences.

R : Il y a deux qualités qui vous protègent dans la pratique, ce sont les deux que le Bouddha, comme je le disais hier soir, recherchait chez un disciple : être honnête et être observateur. Bien sûr, cela veut également dire être honnête avec vous-même. Comme je l’ai mentionné dans notre discussion sur les instructions à Rāhula, ce qui est important, c’est que vous testiez chaque enseignement en le mettant en pratique. Regardez bien vos intentions lorsque vous décidez d’adopter un certain enseignement, puis examinez les résultats que vous obtenez quand vous l’appliquez dans votre vie. Tant que vous agissez en suivant des intentions que vous jugez être bonnes, et que vous continuez à observer avec toujours plus d’honnêteté vos intentions et les résultats de vos actions, vous êtes sur la bonne voie.

Pensez à l’exemple d’Ajaan Mun. Il était seul dans la forêt. Parfois, quand il méditait, il avait des visions de devas qui venaient lui donner des enseignements. S’il avait cru tout ce qu’on lui disait, il serait devenu fou. Comme il l’a dit à ses disciples, quelle que soit la provenance d’un enseignement, la question importante est : si vous le mettez à l’épreuve, quel résultat est-ce que vous obtenez ? C’est en testant ainsi chaque enseignement qu’il a pu trouver la bonne voie et ne pas la

perdre. C'est donc votre propre honnêteté vis-à-vis de vos intentions et vis-à-vis des résultats de vos actions qui vous protège.

Parfois, après avoir donné un enseignement, j'éteins le micro, et soudain je réalise ce que j'aurais dû dire. Hier soir, la pensée suivante m'est venue : lorsque vous testez les enseignements, vous vous testez aussi. Et plus vous êtes honnête avec vous-même, meilleures sont vos chances de trouver la vérité que recèle l'enseignement. Vous pourriez vous trouver aux pieds d'Ajaan Mun et mal le comprendre si vous n'êtes pas honnête avec vous-même. Mais si vous avez cette honnêteté farouche, même si vous êtes seul dans la forêt ou au milieu d'un champ de lavande, vous pouvez trouver la vérité.

26 Avril 2019, Après-midi

## Questions

Q : Pourriez-vous, s'il vous plaît nous raconter les derniers instants de votre maître avant qu'il ne décède ? A-t-il su comme le Bouddha à quel moment il allait s'en aller ? Quel était son état d'esprit au moment de partir ? Comment l'avez-vous vécu ?

R : Mon maître est décédé d'une crise cardiaque. Quelque temps avant sa mort, j'étais en déplacement pendant plusieurs mois, en visite aux États-Unis où mon père devait se faire opérer. Je suis retourné en Thaïlande trois semaines avant l'évènement. Il avait été invité à donner des enseignements à Hong Kong, et c'est là-bas qu'il s'est éteint. Avant son départ il m'avait emmené faire un tour du monastère, m'indiquant différents projets qu'il souhaitait réaliser à tel et tel endroit. À l'époque, j'avais simplement pensé qu'il me faisait part de changements dans ses intentions depuis que j'étais parti. En réalité, il me disait ce qu'il voulait que je fasse après son départ.

Le jour de son départ pour Hong Kong est arrivé. D'ordinaire, lorsqu'il partait en voyage, j'étais chargé de faire ses bagages et de mettre à bouillir de l'eau pour son thé. Alors, j'ai attendu devant la porte de sa hutte le temps qu'il m'ouvre pour que j'aie accompli ces tâches, mais cette fois la porte ne s'est pas ouverte. Au lieu de cela, je l'ai vu sortir de sa hutte, son sac déjà fait, son petit thermos de thé à la main, et passer devant moi sans me dire un mot. Il m'a jeté ses clés, est

monté en voiture et s'en est allé vers Bangkok. Cela m'a surpris qu'il me donne ses clés parce que j'en avais déjà un jeu.

Une semaine plus tard on a appris la nouvelle de sa mort. Le moine qui l'accompagnait a raconté qu'il s'était rendu dans la chambre d'Ajaan Fuang, celui-ci s'était visiblement assis dans la posture de méditation, avait basculé la tête la première, et gisait à présent le pouls extrêmement faible. On a immédiatement appelé l'hôpital qui a envoyé une ambulance pour venir le chercher, mais son décès a été constaté à l'arrivée. Le moine a dit qu'Ajaan Fuang était resté très paisible jusqu'à la fin.

Ensuite, il y a eu un long débat pour savoir si l'on pouvait rapatrier son corps en Thaïlande sans faire d'autopsie, mais au bout du compte les autorités hongkongaises ont décidé qu'il fallait l'autopsier. Cela nous a permis d'établir qu'il avait eu une crise cardiaque. Après l'autopsie, ses affaires ont été fouillées sans pouvoir trouver ses clés. On est alors retourné dans la salle d'autopsie pour voir si les clés se trouvaient dans la poubelle qui contenait ses organes, mais sans succès. De retour en Thaïlande, je leur ai dit, " Mais c'est moi qui les ai, ses clés. " Alors tout le monde en a conclu qu'il savait qu'il ne rentrerait pas. Et comme c'est à moi qu'il avait confié ses clés, on me mit à la tête du monastère.

Quant à ce que j'ai ressenti en apprenant la nouvelle de sa mort : ma première réaction a été de me dire, " Il nous reste tant à faire. " Je pensais d'une part à mon travail intérieur personnel, et d'autre part aux travaux en cours au monastère. Nous avons un projet de construction qui n'était pas encore achevé. J'ai réalisé que la tâche était encore longue et qu'on aurait plus l'aide d'Ajaan Fuang. À part ça, je me suis senti un peu groggy pendant deux trois jours. J'ai dû me rendre à Bangkok pour récupérer certaines de ses affaires et les amener à l'endroit où on allait déposer sa dépouille. J'ai croisé quelques-uns de ses disciples qui s'étaient réunis pour regarder un petit album de photos d'Ajaan Fuang qu'ils avaient confectionné. Tous pleuraient. Ma première réaction a été de dire, " Pourquoi est-ce que vous pleurez ? " Car je savais qu'Ajaan Fuang voulait partir. Il souffrait d'un cas sévère de psoriasis rhumatoïde et en avait vraiment assez de ce corps malade.

À un moment donné sa maladie s'était aggravée et il avait eu une crise violente. En Asie les gens croient dur comme fer que le Bouddha est mort parce qu'Ananda ne lui avait pas demandé de vivre plus longtemps. Alors de nombreuses personnes sont venues voir Ajaan Fuang à ce moment-là pour lui dire, " S'il vous plaît, restez

avec nous jusqu'à 80 ans, " " S'il vous plaît, vivez jusqu'à 100 ans. " Le regard qu'il leur avait envoyé ! Si les regards pouvaient tuer... Je me souviens, après leur départ, on était plus que deux avec lui dans sa chambre, moi et un de ses disciples laïques, et sans s'être concertés à l'avance, on lui a dit tous les deux, " Si vous devez partir, ne vous en faites pas pour nous. Vous nous avez déjà enseigné tout ce que nous avons besoin de savoir. " Et il a souri. Alors je me suis dit que quand il est parti, il était probablement content de s'en aller.

Au moment où j'ai vu ces gens pleurer, une sensation intense de ravissement m'a parcouru, et ce, je pense, pour trois raisons. La première est qu'en tant que préposé à ses soins, j'avais toujours eu peur qu'il me chasse. Il me semblait que je ne pouvais jamais rien faire qui lui donne satisfaction. Et j'avais survécu. La deuxième, c'est que je n'avais jamais eu d'intentions malveillantes à son égard, et je n'avais jamais senti qu'il en avait eu envers moi pendant toutes ces années. Et la troisième raison, c'est que j'étais content pour lui.

Plus tard, j'ai appris que pendant mon absence, d'autres personnes m'avaient remplacé pour s'occuper de lui – il y avait de nombreuses personnes qui lui donnaient des soins – et alors ils m'ont dit, " On est très content que tu sois de retour, car pendant tout le temps que tu n'étais pas là, il n'arrêtait pas de dire, 'Si Taan Geoff était là, ça aurait été fait hier ! ' " Voilà la façon dont il m'a formé. Il ne m'a jamais donné un mot d'encouragement de son vivant, mais il m'a laissé un joli compliment après sa mort.

26 Avril 2019, Soir

## Questions

Q : Mettā c'est " comme l'amour d'une mère pour son enfant unique " mais il existe aussi des mères qui n'aiment pas leurs enfants, voire les maltraitent. Mettā n'est pas inscrit dans nos gènes, notre ADN. Comment ces personnes peuvent-elles pratiquer mettā ?

R : Il est vrai que cette image de l'amour maternel est présente dans le Canon, mais cet amour ne se réfère pas à l'attitude de mettā elle-même. Le Bouddha emploie cette image pour vous dire comment vous devez protéger votre bienveillance. Il dit que de la même manière qu'une mère protégerait son unique

enfant au péril de sa vie, vous devez protéger votre bienveillance envers tous les êtres. Donc, le Bouddha ne dit pas que mettā est comme l'amour maternel, il dit simplement que vous devez le préserver en toutes circonstances. Comme vous l'avez fait remarquer, il y a de nombreuses mères qui n'aiment pas leurs enfants. Et comme nous le disions l'autre jour, quand le Bouddha parle d'amour, il utilise un autre mot, *pema*, dont il dit que c'est une émotion à laquelle vous ne pouvez pas vous fier, car l'amour peut très aisément se transformer en haine.

Donc, comme vous le dites, mettā n'est pas dans nos gènes. Nous développons cette qualité parce que nous nous rendons compte que si notre bonheur dépend de la souffrance des autres, il ne durera pas. Alors nous prenons leur bien-être en considération.

De plus, si vous avez de la malveillance envers les autres, il vous sera très facile de les maltraiter. Alors, pour vous protéger de vos propres actions malhabiles, vous devez cultiver la bienveillance envers tout le monde. Ici, la bienveillance veut simplement dire, " Puissent ces personnes être heureuses. " Et souvenez-vous que c'est en étant habiles dans leurs actions qu'ils trouveront le bonheur véritable. Donc, vous vous dites, " Puissent-ils apprendre à être habiles dans leurs actions. " Et bien sûr, vous êtes prêt à les aider dans cette quête. En conservant ce genre de pensées constamment à l'esprit, vous pouvez vraiment développer la bienveillance.

Il y a un passage éclairant à ce sujet dans le Canon. Ceux qui ont participé aux retraites des années précédentes s'en souviendront sans doute. Le roi Pasenadi est dans ses appartements privés avec la reine Mallikā. Et dans un moment d'affection, il se tourne vers elle et lui demande, " Y a-t-il quelqu'un que tu aimes plus que toi-même ? " Vous devinez bien ce qu'il se dit – en bon mâle typique : Elle va répondre, " Oui, votre majesté, vous. Je vous aime plus que moi-même. " Mais c'est le Canon Pāli, et la Reine Mallikā n'est pas une sotte. Elle lui dit, " Non, il n'y a personne que j'aime plus que moi-même. Et vous ? Y a-t-il quelqu'un que vous aimez plus que vous-même ? " Et le roi est obligé d'admettre que, non, il n'y a personne. C'est la fin de la scène romantique.

Le roi va voir le Bouddha et lui rapporte leur conversation. Et le Bouddha répond, " Vous savez, elle a raison. Vous pourriez parcourir le monde entier vous ne trouverez jamais quelqu'un que vous aimez plus que vous-même. Et de la même manière, les autres s'aiment tout aussi farouchement. " Mais ce qui est intéressant, c'est que la conclusion qu'en tire le Bouddha n'est pas que c'est la loi de la jungle et chacun pour sa peau. Au lieu de cela, il dit, " Si vous vous aimez

vraiment, alors ne causerez aucun tort aux autres, et vous n’inciterez personne à en causer.” Simplement parce que si votre bonheur dépend de leur souffrance, il ne pourra pas durer. Et quand vous réalisez que maintenir la bienveillance est aussi dans votre intérêt, il devient beaucoup plus facile de la cultiver.

## La Vertu

Le mot Pāli *sīla*, qui désigne la vertu, peut également vouloir dire morale, précepte ou habitude. Ici la perfection de la vertu consiste à développer la valeur morale de la retenue. Comme nous l’avons indiqué au tout début, le discernement nous enseigne que tous les phénomènes sont enracinés dans le désir. Le désir qui sous-tend la vertu est celui de réfréner vos intentions malhabiles, par respect pour vous-même et pour les autres.

Ce type de vertu est directement lié aux cinq préceptes. Parfois, quand il parlait des préceptes, le Bouddha remplaçait le mot *sīla* par *sikkhāpada*, qui veut dire règle d’entraînement. Les préceptes sont des règles d’entraînement que vous décidez de suivre parce qu’elles vont vous aider à atteindre votre but – en vous abstenant d’activités qui seraient dommageables pour l’esprit ou qui créeraient des obstacles sur votre chemin. Vous êtes comme un athlète qui choisit de se soumettre à certaines règles d’hygiène de vie pour optimiser ses performances, s’abstenant de certains aliments ou de certaines activités qui affaibliraient la santé de son corps ou amoindriraient ses forces.

Les préceptes sont très courts : ne pas tuer, ne pas voler, pas de relations sexuelles illicites, ne pas mentir, et ne pas consommer de produits intoxicants. Un point c’est tout. Et sans exceptions. Une fois que vous avez décidé d’adopter ces préceptes, vous essayez de vous y tenir en toutes circonstances. Certaines personnes n’aiment pas que ces règles soient si courtes, et préféreraient que la vertu soit exprimée dans des principes plus généreux – comme la gentillesse ou la douceur – mais dans le cadre d’un entraînement, il est très utile d’avoir des règles simples parce qu’elles vous disent clairement ce qu’il faut et ce qu’il ne faut pas faire. Si les limites ne sont pas nettement définies, il est très facile de trouver des excuses et de faire des exceptions. Des désirs malhabiles peuvent s’infiltrer et détourner le précepte à leur cause. Avec les enfants, par exemple, vous constatez que si vous leur donnez des règles simples, ils sont beaucoup plus heureux, car ils

ont une idée très précise de ce qui est accepté et de ce qui ne l'est pas. De plus, être capable de suivre les règles nourrit une estime de soi saine.

Il y a deux préceptes qui requièrent une explication un peu plus détaillée. D'abord, celui concernant les relations sexuelles illicites. Il s'agit essentiellement de relations sexuelles avec des mineurs, avec quelqu'un qui est marié ou dans une relation durable, ou bien avec une personne qui a fait un vœu de célibat. Si vous êtes vous-même dans une relation de couple et que vous avez une aventure, cela enfreint le précepte également.

Ensuite, il y a le précepte contre le mensonge. Mentir, dans ce contexte, veut dire déformer, dénaturer la vérité. Cela n'inclut pas les autres formes de paroles malhabiles, comme les paroles qui divisent, les mots durs et le bavardage inutile. Les paroles qui divisent sont celles qui ont pour but de briser des amitiés ou d'empêcher une relation de se développer. Les mots durs sont ceux qui sont dits avec l'intention de blesser quelqu'un. Quant au bavardage inutile, cela correspond à dire quelque chose sans savoir vraiment pourquoi. Vous ouvrez la bouche simplement pour voir ce qui va en sortir.

Il n'y a pas de préceptes contre ces trois formes de paroles erronées, parce que dans certains cas elles sont habiles. Par exemple, les paroles qui divisent : imaginez que Monsieur A, qui est quelqu'un de très nuisible, indique qu'il aimerait bien avoir une relation avec Mademoiselle B. Ce serait peut-être une bonne idée d'avertir Mademoiselle B. Voilà pourquoi il n'y a pas de précepte interdisant toutes paroles qui divisent. De la même manière, en ce qui concerne les mots durs, il y a des situations où vous devez critiquer quelqu'un pour son bien, et pour capter son attention vous devez utiliser des mots forts. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas de précepte contre les paroles dures. Quant au bavardage, dès lors qu'on est en groupe et pour que les choses se passent bien, il est parfois nécessaire de dire quelques mots pour aider à mettre tout le monde de bonne humeur. Mais usez de ces mots avec parcimonie, car cela peut vite dégénérer.

Voilà donc ce à quoi correspondent les cinq préceptes. Comme je l'ai dit précédemment, le fait de pouvoir suivre ces règles renforce votre estime de soi, mais il ne s'agit pas simplement de cela, ces règles vous protègent vraiment.

En suivant les cinq préceptes, nous mettons en action ce que nous avons appris des perfections du discernement, de la vérité et de la bienveillance ; et nous créons les conditions favorables pour développer les perfections de la renonciation – par la pratique de la concentration – et du discernement.

D'abord, en accord avec les vues justes, les préceptes focalisent votre attention sur vos intentions. Ceci parce que vous ne pouvez enfreindre un précepte que si vous en avez l'intention. Autrement dit, si vous marchez dans la pièce où nous nous trouvons et que vous écrasez un insecte sans le faire exprès, vous n'avez pas enfreint votre précepte. En revanche, si vous voyez un insecte sur le sol et que vous marchez dessus intentionnellement, là vous enfreignez le précepte. Donc, vous voyez que la différence est dans votre état d'esprit, et que les préceptes sont enseignés pour vous aider à entraîner vos intentions. Si un désir qui va à l'encontre d'un précepte apparaît dans votre esprit, tout de suite vous devez vous dire : " Je suis sorti des limites de ce qui est habile. " C'est la raison pour laquelle l'entraînement à la vertu est un bon exercice pour apprendre à observer votre esprit en action.

Les préceptes nous sensibilisent à cette distinction entre habile et malhabile, et ce dans toutes nos actions. Quand vous savez que quelque chose va à l'encontre d'un précepte, vous pouvez vous dire, " Oui, j'ai cette envie, mais si je la regarde avec objectivité, je vois qu'elle est malhabile, qu'elle va causer de la souffrance à long-terme, donc je lui résiste. "

Quand nous suivons les préceptes, nous exerçons aussi cette liberté de choix que nous rappellent les vues justes. Par exemple, il se peut que vous soyez tenté de parler ou d'agir de façon préjudiciable, mais vous réalisez, " Je suis libre de dire non. " Et en exerçant cette liberté, quelque chose de valeur grandit en vous.

Je vous donne un exemple qui vient des préceptes des moines. L'une des règles que nous devons suivre est que si quelqu'un nous demande à qui il convient de faire un don, nous sommes censés répondre, " Donnez à ceux qui vous inspirent et dont vous pensez qu'ils en feront bon usage. " Il y a plusieurs années, la mère d'un de mes disciples souhaitait faire une donation de deux millions de dollars à un centre Bouddhiste, alors son fils m'a appelé et m'a demandé, " Que puis-je lui dire pour qu'elle fasse don de cet argent au monastère ? " Et je lui ai dit, " Dites-lui de le donner à ceux qui l'inspirent et dont elle pense qu'ils feront bon usage de cet argent. " Alors elle en a fait le don à une autre institution. Et je me suis dit, " Mon précepte a maintenant plus de valeur que deux millions de dollars. "

Donc, rappelez-vous que votre vertu est précieuse et que sa valeur réside dans votre liberté de dire non à la tentation. Car la vraie liberté, ce n'est pas de pouvoir faire ce que bon vous semble, c'est d'avoir le courage de faire ce qui donnera à long-terme les meilleurs résultats.

Voilà donc quelques-unes des leçons des vues justes qui sont enseignées par la pratique de la vertu.

Quant à la perfection de la vérité, souvenez-vous d'hier soir. Nous avons parlé de la vérité en tant que qualité d'une personne. Lorsque vous décidez que vous allez vous tenir à ces règles en toutes circonstances sans exception, vous donnez la priorité à votre bien-être à long-terme, devant les plaisirs malhabiles à court-terme. Et quand vous arrivez à rester fidèle à cette intention jour après jour, vous développez votre vérité en tant que personne.

Pour ce qui est de la perfection de mettā, la vertu est une expression de votre bienveillance envers les autres et envers vous-même. En ce qui concerne les autres, comme l'a dit le Bouddha, si vous maintenez ces préceptes en toutes circonstances, vous offrez la sécurité universelle à tous les êtres. Cela ne veut pas dire que vous les protégez de tous les dangers, mais simplement que personne, nulle part, n'aura à rien craindre de vous. Quand vous offrez ce type de sécurité universelle aux autres, une part de cette sécurité vous revient également. De plus, lorsque vous choisissez de suivre les préceptes, vous décidez non seulement de ne pas les enfreindre, mais également de n'inciter personne d'autre à les enfreindre ou à cautionner leur transgression. De cette manière, vous protégez les autres en ne les encourageant pas à faire quoi que ce soit de malhabile et qui produirait du mauvais kamma.

Il est intéressant de noter que du point de vue du Bouddha, rendre service aux autres, c'est les inciter à observer les préceptes, tandis que vous rendre service à vous, c'est les suivre vous-même. L'idée est que nous sommes des êtres responsables qui choisissent leurs actions, et qu'en incitant les autres à suivre les préceptes, vous leur montrez comment ils peuvent exercer leur liberté de choix d'une façon qui leur soit bénéfique à long-terme. De la même manière, quand vous suivez les préceptes, vous respectez votre propre liberté et essayez de l'exercer habilement.

Cela veut dire que vous exprimez votre bienveillance envers vous-même quand vous tenez bien vos préceptes.

Le Bouddha dit que les bénéfices à long-terme de suivre les préceptes peuvent se faire sentir à la fois dans notre vie actuelle et dans nos vies futures. Quand vous menez une vie vertueuse, vos richesses sont en sécurité, votre réputation est celle de quelqu'un de fiable, on ne vous accuse pas de comportements répréhensibles, et vous mourez sans confusion. Quand les gens à l'approche de la mort se

souviennent du tort qu'ils ont causé, ils ont tendance à tomber soit dans le déni, soit dans le chagrin. C'est l'une des raisons pour lesquelles les personnes âgées souffrent de démence. Ils ne veulent pas penser au passé et ils ont peur de penser au futur, alors ils s'égarent.

Le Bouddha reconnaît que suivre les préceptes peut parfois causer des pertes dans votre vie quotidienne, en termes de richesse, de santé ou de relations familiales. Imaginons, par exemple, qu'un membre de votre famille vous demande de mentir à son procès : dans une telle situation, le Bouddha dit qu'il vaut mieux ne pas mentir, parce que perdre cette relation familiale n'est rien comparé à la perte de votre vertu.

Il y a deux ans, il y avait une histoire intéressante dans les journaux. Un jeune homme iranien avait été assassiné, et le meurtrier arrêté et condamné à mort. Apparemment dans la loi islamique, si les parents de la victime sont vivants, ils ont le droit de choisir s'ils veulent que l'exécution ait lieu ou pas. D'abord, les parents ont choisi la vengeance. Mais peu après, la mère a commencé à faire des rêves dans lesquels son fils lui apparaissait et disait, " S'il te plaît, maman, ne choisis pas la vengeance. " Elle ne voulait pas de ces rêves, mais ils revenaient sans cesse. Le jour de l'exécution, le meurtrier était assis le nœud autour du cou, et la mère s'est levée, l'a giflé de toutes ses forces, a enlevé le nœud, et s'en est allée. Plus tard, quand on l'a interviewée, elle a dit avoir ressenti un énorme soulagement et beaucoup de paix ; cela l'avait surprise, mais qu'elle était contente d'avoir écouté son fils.

Voilà quelques-uns des bénéfices qu'apportent les préceptes dans notre vie actuelle. Mais ils portent également leurs fruits dans les vies futures. Le Bouddha dit que si vous ne tuez pas, vous aurez tendance à vivre plus longtemps. Si vous ne volez pas, vos possessions ne seront pas dérobées. Si vous évitez d'avoir des relations sexuelles illicites, vous ne serez pas exposé à la rivalité et à la vengeance. Si vous vous abstenez de mentir, on ne vous mentira pas. Et si vous ne consommez pas de produits enivrants – et cela inclut le vin – vous ne souffrirez pas de maladies mentales dans votre prochaine vie. Le Bouddha n'a pas donné plus de détails sur ce dernier point.

Donc, en incluant les préceptes dans votre pratique, vous développez la perfection de la bienveillance dans vos rapports avec les autres et avec vous-même.

Quant à la perfection de la renonciation, suivre les préceptes va vous aider à développer les qualités dont vous aurez besoin pour la concentration, qui elle-même s'appuie sur sati.

D'abord, suivre les préceptes vous facilite la tâche quand il s'agit d'établir sati. (Rappelez-vous que sati est votre capacité à vous souvenir de ce qui a été fait et dit il y a longtemps, et à garder ces leçons à l'esprit.) Quand vous regardez en arrière et que vous constatez que vos actions n'ont causé de tort à personne, il est beaucoup plus facile pour votre mémoire d'aller loin dans le passé et de se souvenir de ce que vous avez appris. Si vous avez fait du mal aux autres et enfreint les préceptes, l'esprit aura tendance à ériger un mûr pour oublier le tort que vous avez causé, ce qui fera obstacle à sati.

De plus, quand vous observez les préceptes scrupuleusement, vous développez sati, l'alerte et l'ardeur, qui sont précisément les trois qualités dont vous avez besoin pour pratiquer sati juste et la concentration juste. Pour ce qui est de sati, vous devez d'abord ne pas oublier vos préceptes. C'est un problème qu'on rencontre souvent au début. On commence à faire quelque chose, et puis on réalise, " Oups ! Ça va à l'encontre des préceptes, ça. " Vous devez donc les conserver à l'esprit.

Deuxièmement, vous devez être alerte, et faire attention à ce que vous faites.

L'ardeur, quant à elle, intervient quand un précepte est difficile à suivre et que vous devez fournir un effort supplémentaire pour ne pas l'enfreindre.

Peu après avoir commencé à observer les préceptes, j'étais en visite chez des cousins. On était logé dans une petite maison près de la côte, et un après-midi, un de mes cousins a dit, " Papy adorait aller pêcher des clams pas loin d'ici, et après il en faisait de la soupe de clams. Si on allait en chercher ! " Alors on est parti à cinq ou six à la pêche aux clams. Je me suis mis à fouiller dans le sable sous une petite flaque d'eau et j'en ai trouvé un. Mais alors que j'allais le ramasser, j'ai réalisé, " Eh ! C'est interdit par les préceptes, ça. " Alors j'ai reposé le clam sur le sable et je suis allé ailleurs, faisant semblant d'en chercher d'autres à cet endroit. Entre temps, un de mes cousins est allé là où j'étais avant, a trouvé le clam posé sur le sable et s'est écrié, " Voilà un clam ! On peut le prendre. " Mais mon autre cousin a dit, " Non, si le clam est posé sur le sable, ça veut dire qu'il est mort. Laisse-le là. " Sans le faire exprès, j'avais sauvé la vie du clam.

Tenir vos préceptes vous apprend également la retenue, qui est une qualité dont vous aurez besoin pour établir l'esprit en concentration et l'y maintenir. Il faudra être capable de dire non quand les distractions apparaîtront dans l'esprit, et les préceptes sont un bon entraînement. Comme disait mon maître, " Si vous ne pouvez pas contrôler votre langue, vous n'arriverez jamais contrôler votre esprit. "

Les préceptes vous permettent donc de développer les compétences dont vous aurez besoin pour la sagesse et la concentration, qui sont directement liés à la perfection de la renonciation.

Ils entraînent également votre discernement, car vous devez utiliser votre ingéniosité pour maintenir vos préceptes tout en évitant les situations périlleuses. Par exemple, si vous suivez le précepte qui interdit de tuer, vous devez vous demander, “ Comment puis-je m’organiser chez moi pour ne pas avoir à tuer des animaux nuisibles ? Comment ne pas attirer les termites ou les fourmis ? Si elles arrivent quand même à s’infiltrer, comment puis-je m’en débarrasser sans les tuer ? ” Cela développe votre discernement. De la même manière, si vous possédez une information dont certaines personnes feraient mauvais usage, comment pouvez-vous empêcher que cette information leur parvienne sans mentir ? Réfléchir à tout ça aiguise votre discernement.

Donc, vous voyez que suivre les préceptes est une expression à la fois des vues justes, de la bienveillance et de la vérité. Et qu’ils vous aident à développer les perfections de la renonciation et du discernement.

Savoir que vous êtes capable de vivre d’une manière qui ne cause de tort à personne vous donne également une bonne estime de soi. Je ne sais pas si vous avez ce problème en France, mais aux États-Unis les psychologues ont tellement insisté sur le besoin de renforcer l’estime de soi chez les enfants, que les professeurs leur donnent des bonnes notes et collent des étoiles qui disent “ Rock Star ” sur leurs copies, simplement pour qu’ils se sentent encouragés. Le résultat, c’est que maintenant beaucoup de gens ont une haute estime d’eux-mêmes mais très peu de raisons de la mériter. En revanche, développer la vertu permet de cultiver une estime de soi légitime, car elle se construit sur une base solide. Et cela ne vaut pas que pour les enfants. C’est également important pour les adultes, car nous sommes jugés sur tant de choses dans la vie sur lesquelles nous n’avons aucun contrôle et qui n’ont rien à voir avec la justesse de nos choix : notre beauté, notre intelligence, nos richesses ou notre position sociale. Mais si nous pouvons apprendre à nous juger nous-mêmes à l’aune de notre vertu, notre estime de soi sera basée sur l’habileté dont nous faisons preuve dans nos propres actions. Voilà quelque chose sur lequel nous pouvons avoir un impact direct et qui nourrit un respect et une estime de soi sains.

27 Avril 2019, Matin

## Questions

Q : Dans la présentation de la générosité, des vertus, des préceptes, etc. il est souvent fait mention des bénéfices que l'on en retire, et dit que c'est nécessaire à l'atteinte de l'éveil. C'est un peu le principe de la fin justifie les moyens – même si ici les moyens sont bons pour les autres. Cela paraît quand même intéressé et dérangeant. Dans les Jataka on voit que le futur Bouddha développe toutes ces qualités, mais par pure bonté et générosité puisqu'il ne sait pas encore que cela lui est nécessaire pour atteindre l'éveil.

R : L'un des principes de base du Bouddhisme est que lorsque vous faites le bien, ce bien profite aux autres ainsi qu'à vous-même. Et la pratique de ces vertus a pour but de vous montrer que vous pouvez agir d'une façon qui rende les gens autour de vous heureux et qui vous rende heureux également. Autrement dit, lorsque vous les aidez, cela vous aide aussi. Et quand vous vous aidez vous-même, cela aide les autres également. Voilà le type de bonheur et de bonté que nous recherchons. Souvenez-vous que le Bouddha ne nous demande jamais de nier notre désir d'être heureux. Il nous montre simplement comment trouver le bonheur avec sagesse et compassion, à la fois envers nous-mêmes et envers les autres.

Il y a un soutra où le Bouddha liste quatre types de personnes qui sont classés par ordre descendant : la personne qui agit pour son propre bien et celui des autres, la personne qui agit pour son bien mais pas celui des autres, la personne qui agit pour le bien des autres mais pas pour son propre bien, et la personne qui n'agit ni pour son bien ni pour celui des autres. Il est intéressant de voir comment les numéros 2 et 3 sont classés. La personne qui agit pour son bien mais pas celui des autres est placée plus haut que celle qui agit pour le bien des autres mais pas pour le sien. L'idée étant que si vous ne savez pas comment agir pour votre propre bien, vous ne pouvez pas réellement agir pour celui des autres.

De plus, rappelez-vous que si votre pratique ne vous profite pas, il va être difficile de continuer.

## Maintenir la Concentration

La question se pose parfois : une fois que vous avez terminé l'examen du corps, que vous venez vous poser à un endroit et que vous élargissez le champ de votre conscience pour remplir le corps tout entier, quelle est l'étape suivante ? Et la réponse est : simplement maintenir et préserver ce que vous avez. Assurez-vous qu'aucune pensée ne vient perturber votre concentration. Si votre focalisation commence à devenir un peu vague, un peu floue, reprenez l'examen du corps. Essayez alors de faire particulièrement attention aux endroits où l'énergie ne circule pas bien. Quand cette attention aura renforcé votre concentration, vous pourrez alors retourner au corps tout entier.

Méfiez-vous de la pensée qui dit, " On s'ennuie. " Dites-vous simplement que cette pensée est un piège. Vous n'êtes pas obligé de la croire. Ou si une pensée vient se plaindre en disant, " C'est idiot, n'avoir aucune pensée intelligente, " dans ce cas, dites-vous que vous n'êtes pas obligé d'être intelligent tout le temps. Vous apprenez à prendre du recul par rapport à vos pensées. C'est un exercice très utile, qui développe un autre type d'intelligence, alors protégez ce silence.

Vous remarquerez qu'avant même qu'une pensée se forme, il y a un petit nœud de tension qui apparaît dans le champ de votre conscience. L'esprit aura alors tendance à aller porter son attention à cet endroit pour décider s'il s'agit d'une tension physique ou mentale. S'il décide que cette tension est mentale, il en fera une pensée et lui collera une étiquette disant, " Cette pensée a trait à telle chose, on peut y aller. " Voilà comment les pensées et les distractions prennent le contrôle de l'esprit.

Alors essayez de stopper la pensée quand elle n'est encore qu'un petit nœud de tension. Zappez-la en prenant une bonne respiration et elle disparaîtra. Ensuite, guettez le prochain nœud qui se formera, comme une araignée au milieu de sa toile. Dès qu'une mouche vient se poser à un endroit de la toile, l'araignée va immédiatement s'en occuper, emmaillote la mouche et retourne à son poste. Donc, faites-vous en un jeu. Dégomez ces pensées avant qu'elles ne prennent de l'importance.

De cette façon, vous veillez sur votre concentration, lui permettant de devenir de plus en plus profonde. Une partie de l'esprit dira alors, " Je me suis suffisamment reposé. " Mais là encore, rappelez-vous que vous n'êtes pas ici

simplement pour vous reposer. Votre but est d'apprendre à connaître l'esprit. Et l'une des meilleures façons d'apprendre est d'observer les différentes étapes de la formation des pensées. Ainsi, au lieu d'être contrôlé par vos pensées, c'est vous qui en serez le maître.

27 Avril, 2019, Après-midi

## Questions

Q : Le précepte de ne pas tuer se traduit souvent par une alimentation végétarienne. Est-ce bien nécessaire ? Ne tue-t-on pas ces pauvres légumes ? Écorchés vifs ? Ébouillantés ?

R : Pour les moines, notre règle nous interdit de manger la viande d'un animal dont on sait ou dont on soupçonne qu'il a été tué pour nous. Le précepte qui interdit de tuer se réfère spécifiquement à l'intention de tuer vous-même un être vivant ou de donner l'ordre de tuer. Maintenant, si vous voulez étendre le précepte et adopter un régime végétarien, c'est tout à fait louable, mais le précepte ne le requiert pas. Faites simplement attention si vous allez dans un restaurant de poissons qui a un aquarium, de ne pas commander de poissons vivants.

Q : À propos de la vieillesse. On perd les illusions, on perd le goût pour les choses et c'est paisible. Y a-t-il un point à cultiver ce désenchantement pour ne pas frôler parfois la tristesse ?

R : La sagesse vous permet de réaliser que ces choses dont vous avez perdu le goût n'en valaient pas vraiment la peine. Nous développons la dépassion justement pour se préparer à penser de cette façon quand la vieillesse approche. La plupart des gens que je connais ont l'impression qu'ils vieillissent trop tôt. Moi, par exemple, je n'arrête pas de me dire que je suis beaucoup trop jeune pour être vieux. Mais le corps change et il ne nous demande pas la permission. Alors il est bon de penser au vieillissement à l'avance, et de se rendre compte que les choses qu'on aimerait faire et qui nécessitent d'être jeune ne sont pas toujours si bénéfiques que ça.

Ajaan Maha Boowa a donné un jour à une dame âgée un conseil que je trouve très utile. C'est une longue histoire, mais je vais essayer de vous la résumer. Cette dame avait en sa possession plus de 80 cassettes d'enseignements d'Ajaan Maha

Boowa. Elle avait elle-même plus de 80 ans et voulait transcrire autant des enseignements qu'elle le pouvait. Alors il lui a dit, " Avec l'âge, il y a beaucoup de choses que vous ne pouvez plus faire, mais testez-vous pour voir ce dont vous êtes encore capable. Essayez d'extraire autant de bonté que vous pouvez de ce corps tant que vous en avez encore la possibilité. " Elle a été capable de mener le projet jusqu'à son terme, et a confié que ces mots lui avaient été d'une aide précieuse pour aller au bout. Si vous pouvez voir les choses de cette manière, cela vous permet de ne pas être attristé par ce que vous ne pouvez plus faire, mais de vous concentrer sur ce dont vous êtes encore capable.

Q : Pour finir, nous avons une question qui est en attente depuis plusieurs jours. Nous allons y répondre maintenant. La personne aimerait en savoir plus sur la méditation en marchant.

R : Idéalement, quand vous pratiquez la marche méditative, vous portez votre attention à un endroit du corps et vous essayez de l'y maintenir, alors même que vous êtes en mouvement. Bien sûr, la concentration ne sera pas aussi forte qu'en méditation assise. Mais l'un des avantages de la méditation en marchant est que tout en essayant de maintenir votre focalisation, vous devez également être conscient du monde qui vous entoure, afin de ne pas trébucher ou de vous cogner aux arbres. Votre attention devra donc faire l'aller-retour entre votre point de focalisation et le monde extérieur ; et si vous êtes très vigilant, vous verrez que parfois, quand votre attention se déplace, il y a une petite pensée qui se faufile. En Thaïlandais ils utilisent l'expression *suam roi*, qui veut dire marcher dans les empreintes de pas de quelqu'un dans le but de masquer son passage en ne laissant aucune trace. Si vous pouvez surprendre l'esprit au moment exact où il rentre dans cette pensée, et que vous pouvez y couper court, alors vous aurez vu l'une des manières dont l'esprit se ment à lui-même. Si vous refusez de suivre le courant de cette pensée qui vous éloigne du corps, alors vous pourrez observer le processus du devenir (*bhava*) sans vous faire prendre dedans. C'est une réalisation très importante.

Beaucoup des ajaans de la forêt racontent que certaines de leurs réalisations les plus profondes leur sont venues en marchant. Certains disent même qu'ils ont pu atteindre l'éveil de cette façon, car cette posture leur a permis d'observer les mécanismes de l'esprit avec plus de clarté. Donc, ne considérez pas la marche méditative comme une méditation secondaire. Si vous êtes très attentif, vous pourrez en apprendre beaucoup sur le fonctionnement de l'esprit.

27 Avril, 2019, Soir

## Questions

Q : Quel est votre avis sur ces sujets délicats concernant le premier précepte. J'ai un nid de frelons dans le toit de ma maison. Mes voisins qui ont une petite fille veulent que je le fasse détruire. Faut-il sauver la vie de 50 frelons en risquant d'être tenu pour responsable de la mort éventuelle d'une petite fille ?

R : Mon expérience personnelle m'a montré qu'il est possible de faire enlever les nids de ce genre sans tuer les frelons. Il y a des gens qui en sont capables, mais vous devez les trouver. Nous avons rencontré ce problème au monastère. Des abeilles tueuses s'étaient installées dans l'un de nos bâtiments. Cela a pris du temps mais nous avons fini par trouver quelqu'un qui a réussi à enlever le nid sans tuer les abeilles. Donc, lorsque vous adoptez un précepte comme celui-là, vous allez devoir faire un effort supplémentaire pour trouver les solutions appropriées.

Q : Deuxième question : l'usage des antibiotiques ?

R : Le précepte qui interdit de tuer ne concerne que les êtres vivants que vous pouvez voir à l'œil nu. Ceux qui sont trop petits pour qu'on les voie ne compte pas. Il y a des médicaments qui sont autorisés par le Vīnaya et qui ont un effet antibiotique. Quant aux parasites dans le corps qui sont suffisamment gros pour qu'on les voie, il y a des médicaments qui peuvent les faire sortir sans les tuer. Ils les endorment, et quand les parasites sont endormis ils lâchent prise et sont évacués du corps.

Q : L'avortement ? Consommer de la viande ? Consommer des végétaux non bio cultivés avec des pesticides ?

R : Au temps du Bouddha l'avortement était permis par la loi. Il n'a pas fait campagne pour qu'il soit interdit, mais il ne l'a pas cautionné non plus. Donc, si vous suivez le premier précepte, vous ne devez pas commettre d'avortement, ni le recommander à d'autres.

Quant à la question de consommer de la viande ou des légumes qui ont été traités aux pesticides, encore une fois, si vous ne donnez pas l'ordre de tuer l'animal ou d'asperger les légumes de pesticides, vous n'enfreignez pas votre précepte.

## La persévérance

Le mot pali qu'on traduit par persévérance, *viriya*, peut également vouloir dire énergie ou effort. Cette qualité correspond à l'effort juste du noble octuple sentier, qui est l'un des facteurs de la voie concernant directement la méditation. Nous avons souvent cette idée que la méditation consiste simplement à rester dans le moment présent et à lâcher prise de tout ce qui s'y manifeste. Mais quand on regarde la façon dont le Bouddha parle du rôle de la persévérance dans la pratique de la concentration, on se rend compte que c'est beaucoup plus complexe que cela.

Tout d'abord, la méditation ne se limite pas au moment présent. Vous devez également apprendre à faire un bon usage du passé et du futur. Et au lieu de n'avoir qu'une seule tâche, celle de lâcher prise, vous en avez en réalité quatre : prévenir l'apparition d'états mentaux malhabiles, abandonner les états malhabiles qui sont déjà apparus, faire naître des états d'esprit habiles, maintenir et développer les états habiles déjà présents.

L'une des raisons de cette confusion vient d'une conception erronée de sati. Si vous vous souvenez bien, le Bouddha a dit qu'il y a trois facteurs qui aident au développement de chaque facteur de la voie : les vues justes, l'effort juste et sati juste. Les vues justes guident votre compréhension de ce qui doit être fait, de ce qui est habile et de ce qui ne l'est pas. Sati vous aide à reconnaître les états habiles et malhabiles lorsqu'ils sont apparus, et à garder à l'esprit les tâches qui leur sont associées. Ensuite, l'effort juste, c'est-à-dire la persévérance, travaille à générer des états habiles et à abandonner ceux qui sont malhabiles.

La confusion à propos de sati consiste à croire qu'il s'agit d'une conscience ouverte, qui accepte tout ce qui se présente, bon ou mauvais, et se contente de laisser les choses apparaître et disparaître. En réalité, sati est une fonction de la mémoire active qui se souvient des leçons du passé afin de pouvoir les appliquer dans le moment présent. Le Bouddha décrit sati comme étant le principe directeur de la pratique. Vous devez vous efforcer, explique-t-il, de faire apparaître des qualités habiles, et si elles sont déjà présentes, de les maintenir et de les développer.

Toutes les images que le Bouddha emploie pour décrire sati véhiculent l'idée d'un effort concentré, qui permet d'établir clairement ce qui est habile et ce qui ne l'est pas, ce qu'il convient de faire et ce qu'il faut éviter. Nous avons déjà

mentionné certaines de ces images. Celle de la caille, par exemple, qui doit rester dans son territoire ancestral pour être en sécurité. Ou celle de l'homme avec un bol d'huile sur la tête. Dans cette image, le bol d'huile représente sati immergé dans le corps, et l'homme doit y faire attention en permanence, tout en se frayant un chemin entre une reine de beauté d'un côté et une foule de l'autre, car un autre homme se trouve juste derrière lui, l'épée brandie, prêt à lui trancher la tête s'il renverse ne serait-ce qu'une goutte d'huile. Si cet homme était accueillant et ouvert à tout ce qui se passait autour de lui, entre la reine de beauté et la foule, il renverserait à coup sûr de l'huile et en perdrait sa tête.

Il y a d'autres images que le Bouddha utilise pour décrire sati. Celle d'un homme dont la tête a pris feu, par exemple. Il sera extrêmement attentif et fera tous les efforts possibles pour éteindre ce feu. Le Bouddha compare également sati à un aiguillon. C'est un bâton dont l'une des extrémités est très pointue. On l'utilise quand on laboure un champ avec un buffle. Si le buffle va trop vers la droite, vous le piquez sur le flanc droit avec l'aiguillon pour qu'il redresse sa trajectoire. S'il part trop vers la gauche, vous le piquez sur le flanc gauche. Autrement dit, sati est là pour vous rappeler de rester sur le droit chemin.

Une autre analogie qu'utilise le Bouddha est celle d'un gardien à la porte d'une forteresse située au bord d'une frontière. Il doit s'assurer de ne laisser rentrer que les amis, pas les ennemis. Sati vous rappelle donc de n'accepter que les états d'esprit habiles et de refuser les états malhabiles. Un jour, j'ai lu un livre dans lequel l'auteur parlait de cette analogie du gardien. Il essayait de prouver que sati est un état d'esprit qui accepte tout. Alors pour expliquer cette image, il disait que le travail du gardien consiste simplement à se poster devant la porte et à rester assis là. Les ennemis, voyant le gardien, n'oseront pas s'approcher de la forteresse. D'après mon expérience, l'esprit ne fonctionne pas de cette manière, les bons gardiens ne travaillent pas comme ça, et les ennemis un peu malins ne se laissent pas décourager si facilement.

Je crois savoir qu'en France vous n'avez pas de mannequins de police. En Amérique on essaye toujours de payer moins d'impôts, alors pour patrouiller sur les routes sans avoir à embaucher des policiers, on a eu l'idée de garer une voiture sur le bas-côté de la route, et de mettre derrière le volant un mannequin habillé en policier. L'idée étant que les automobilistes, voyant le policier, vont ralentir quand ils passeront devant. Mais combien de fois ça va marcher ? Une fois, tout au plus. Quand que vous avez vu qu'il ne s'agit pas un vrai policier, vous pouvez

conduire aussi vite que vous voulez. De la même manière, si votre sati se contente de rester assis là à observer passivement les choses aller et venir, il sera aussi efficace qu'un mannequin de police.

Pour le Bouddha, au contraire, sati est une qualité active. Elle nous aide à nous souvenir des leçons que nous apprennent les vues justes et à les appliquer à l'effort juste. La première de ces leçons est de savoir distinguer ce qui est habile de ce qui ne l'est pas. La deuxième, d'identifier les quatre types d'effort. Et la troisième, de nous motiver à vouloir produire cet effort.

Ce soir, j'aimerais parler un peu plus en détail des quatre efforts et de la question de la motivation. De ces différents types efforts, le lâcher prise est probablement celui dont vous avez entendu le plus parler. Cette semaine nous avons déjà discuté de l'effort qui consiste à développer. Alors ce soir j'aimerais en dire un peu plus sur l'activité de prévenir. Le Bouddha recommande différentes manières de prévenir l'apparition d'habitudes et d'états d'esprit malhabiles. La première est la retenue des sens. Imaginons par exemple que vous marchiez dans la rue et que vous aperceviez quelque chose qui pourrait attiser votre avidité. Immédiatement, vous devez vous dire, " Je ne vais pas regarder cet objet, ou bien je vais le regarder, mais d'une façon qui incite à la dépassion. " S'il s'agit d'une voiture, une BMW, par exemple, pensez à tous les soucis qu'on a quand on possède une voiture de luxe. On est beaucoup mieux sans. Voilà comment vous pouvez pratiquer la retenue.

Pour la majorité d'entre nous, c'est surtout lorsqu'on allume l'ordinateur qu'on rencontre ce problème. Il y a tout un tas de choses qui attisent le désir sensuel, la colère ou l'avidité sur l'ordinateur. Mais lorsque vous essayez vraiment d'exercer la retenue des sens, la première chose que vous remarquez, c'est qu'internet ne s'allume pas tout seul. Donc, quand vous l'allumez, demandez-vous, " Quel membre du comité veut aller sur internet ? " Si vous voyez que c'est l'avidité, le désir sensuel ou la colère, dites-vous, " Non, pas encore. Je ne l'allumerai que lorsque j'aurai une bonne raison, je me contenterai de faire ce que j'ai à faire, et ensuite je l'éteindrai aussi vite que possible. " Sinon, vous allez commencer à surfer de page en page, et alors l'avidité, l'aversion et l'illusion vont grimper sur la planche de surf et vous emmener vers des vagues dangereuses. Voilà un premier aspect de la prévention : vous exercer à retenir vos sens.

Un deuxième aspect consiste à contempler l'usage que vous faites de ce qui vous est nécessaire pour survivre : la nourriture, les vêtements et le logement.

Quand vous mangez, demandez-vous, “ Pourquoi est-ce que je mange ? Est-ce simplement pour la survie du corps, ou bien y a-t-il d’autres raisons ? ” S’il y a d’autres raisons, vous devez les questionner. Dites-vous plutôt, “ Je mangerai suffisamment pour maintenir le corps en bonne santé et je m’en tiendrai là. ” Sinon, l’avidité et d’autres émotions malhabiles risquent de s’infiltrer et de venir vous perturber lorsque vous vous nourrissez.

Une autre manière de prévenir l’apparition de qualités malhabiles est de vous demander quand vous vous apprêtez à méditer le matin, “ Quelles situations risquent de se présenter aujourd’hui qui pourraient faire naître des pensées malhabiles dans mon esprit ? ” Par exemple, imaginons que vous ayez un entretien avec votre patron, et que votre relation soit un peu tendue en ce moment, pouvant faire naître de la colère. Ou alors, que vous alliez rendre visite à certains membres de votre famille avec lesquelles les relations sont difficiles. Avant de méditer, posez cette question dans votre esprit, “ Quelle serait la façon la plus habile de gérer cette situation ? ” Pendant la méditation, laissez cette question de côté. Si elle vient vous importuner quand vous méditez, dites-vous que vous n’êtes pas encore prêt. Ensuite, à la fin de la séance, donnez-vous dix minutes pour y réfléchir. De cette manière, vous utilisez votre esprit apaisé pour considérer la situation d’un regard nouveau. Vous pouvez également repenser à la dernière fois que vous avez eu des difficultés avec cette personne et vous demander, “ Qu’est-ce que j’ai dit ou fait qui a causé des problèmes lors de notre dernière rencontre ? Que pourrai-je faire différemment cette fois-ci ? ”

De cette façon, vous appliquez à votre vie quotidienne les enseignements que le Bouddha a donnés à son fils, Rāhula. Souvenez-vous que vous devez considérer les résultats de vos actions passées et vous demander, “ Quelles leçons puis-je en tirer afin d’éviter d’avoir ce problème la prochaine fois ? ” Ainsi, vous utilisez vos connaissances acquises du passé et vous les appliquez à ce que vous anticipez du futur.

Pour réussir cette analyse, vous devez avoir la bonne attitude envers vous-même. Et cela rejoint la question de la motivation. Comme le dit le Bouddha, vous devez avoir envie de fournir cet effort juste pour qu’il soit efficace. Pour vous aider à rester motivé, il y a plusieurs qualités qu’il vous recommande de développer.

La première est la vigilance. Vous réalisez que ce sont vos actions qui vont vous conduire au bonheur ou au malheur. Vous devez donc faire très attention à agir de

la manière la plus habile possible. Dans la BD *Peanuts*, il y avait un jour une histoire où Lucy disait, “ Si on doit constamment faire attention à ce qu’on dit, on ne va pas dire grand-chose. ” De la même manière, beaucoup de gens se disent, “ Si je dois faire attention à tout que je fais et à tout ce que je dis, je n’aurai jamais le temps de faire quoi que ce soit d’autre. ” Mais c’est précisément le meilleur usage que vous pouvez faire de votre attention, car vos actions, vos paroles et vos pensées, sont ce dont vous êtes réellement responsable et ce qui façonne votre vie, alors elles méritent la totalité de votre attention. Et si cela signifie que vous ne direz pas grand-chose, eh bien c’est peut-être mieux comme ça. Voilà comment cultiver la vigilance.

Une autre façon de vous motiver à produire cet effort juste est de vous rappeler que si vous avez de la compassion envers vous-même et envers les autres, alors vous aurez à cœur d’agir le plus habilement possible. Vous pouvez également vous inspirer des exemples du Bouddha et des grands maîtres. Lorsque vous rencontrez une situation difficile, demandez-vous, “ Que ferait le Bouddha dans un cas comme celui-là ? Que dirait Ajaan Mun ? ” Si Ajaan Mun paraît un peu trop sévère, vous pouvez vous demander, “ Que dirait Ajaan Lee ? ” Essayez de trouver de l’inspiration auprès des gens que vous respectez.

Pour continuer de nourrir votre motivation, garder le sens de l’humour est très important, surtout quand vous faites des erreurs. Si vous pouvez apprendre à rire de vos kilesas, cela vous permettra de prendre de la distance, et il sera alors plus facile de vous en défaire.

Dans certains cas le Bouddha recommande même d’utiliser des motivations plutôt malhabiles pour vous inciter à faire quelque chose d’habile. Par exemple, il reconnaît qu’il est difficile parfois d’avoir de la bienveillance pour quelqu’un contre lequel on est en colère. Alors, il vous recommande de vous rappeler que si vous agissez sous le coup de cette colère, vous allez sans doute faire quelque chose de stupide et cela plairait à votre ennemi. Est-ce que vous voulez faire plaisir à votre ennemi ? Ce n’est pas une pensée très habile – c’est même plutôt vindicatif – mais cela peut vous aider à prévenir un comportement encore plus malhabile.

Dans mon propre cas, quand j’étais en Thaïlande, je me suis rendu compte que certaines personnes là-bas considèrent les moines occidentaux un peu comme des éléphants qui peuvent danser. Le simple fait qu’ils sachent danser est impressionnant, alors vous ne vous attendez pas à ce qu’ils dansent bien. De la même manière, j’entendais des gens dire, “ Est-ce qu’ils peuvent vraiment

comprendre le Dhamma, ces occidentaux ? ” Alors, je me disais, “ Je vais leur montrer... ” Ce n’est pas la plus habile des pensées, mais cela m’a incité à méditer plus.

Remarquez que ces différentes manières de vous motiver reposent toutes sur la présence forte d’un soi. C’est vous qui êtes responsable, vous qui êtes capable de produire cet effort, et c’est vous qui bénéficierez des résultats de votre pratique. Malgré tout ce qu’on entend sur les enseignements du pas-soi, le Bouddha recommande que vous développiez ce genre d’identité. Comme il le dit, le soi est son propre refuge. Vous devez donc vous en servir comme d’un appui. Si vous vous sentez découragé dans votre pratique, le Bouddha vous recommande de vous rappeler pourquoi vous avez commencé ce cheminement. C’est parce que vous en aviez marre de souffrir. Si vous abandonnez, n’est-ce pas le signe que vous ne vous aimez plus ? Voilà un autre type de soi que le Bouddha vous conseille d’utiliser. Ananda, quant à lui, nous incite à nous dire, “ D’autres ont parcouru ce chemin avec succès – des êtres humains, tout comme moi. S’ils peuvent y arriver, j’en suis capable également. ” Ainsi, vous faites un usage habile du soi.

Quand vous avez envie d’apprendre et que vous acceptez de faire des erreurs, vous utilisez le soi de façon habile. Si vous avez cette idée que vous êtes quelqu’un qui doit toujours tout faire parfaitement, vous allez avoir des problèmes. Tandis que si vous vous dites, “ Je suis toujours prêt à apprendre, ” cette identité-là, cette estime de soi-là, peut vous aider à aller loin sur la voie.

Aux États-Unis il y a une école de médecine très réputée pour la chirurgie du cerveau qui s’est trouvée confrontée à un problème. Tous les postulants à l’entrée avaient des notes remarquables. C’est indispensable pour devenir neurochirurgien. Mais tous les bons élèves ne font pas de bons chirurgiens. Ils se sont donc demandés quelles questions poser aux candidats pendant les entretiens pour éliminer ceux qui étaient intelligents mais ne feraient pas de bons chirurgiens. Et ils ont découvert que deux questions en particulier permettaient de faire ce tri.

La première était, “ Pourriez-vous nous parler d’une erreur que vous avez commise récemment ? ” Si le postulant répondait, “ Aucune erreur ne me vient à l’esprit, ” alors cette personne était immédiatement disqualifiée.

Si le candidat répondait, “ Oui, je me souviens d’une erreur, ” alors la deuxième question était, “ Comment est-ce que vous vous y prendriez autrement

si le cas se représentait ? ” Si la personne n’avait pas réfléchi à la façon de corriger cette erreur, là encore elle était disqualifiée.

La leçon, bien sûr, c’est que les gens qui ont le potentiel pour devenir les meilleurs chirurgiens sont ceux qui reconnaissent leurs erreurs et essaient tout de suite de les corriger. Cela requiert d’avoir une attitude très pragmatique et terre à terre par rapport à vos erreurs. Vous n’êtes pas contrarié par vos fautes au point de vous les cacher à vous-même. Vous êtes même prêt à en parler ouvertement en entretien au risque d’être recalé. Voilà l’attitude que nous devons adopter quand nous pratiquons le Dhamma. Ne laissez pas votre égo vous empêcher d’admettre vos erreurs. Essayez de développer l’identité de quelqu’un qui a envie d’apprendre de ses faux pas. Cela donnera de l’élan à votre pratique.

Cela rejoint un autre enseignement que le Bouddha a donné à son fils. Un jour il lui a dit, “ Avant de méditer, prépare ton esprit pour qu’il soit comme la terre. Les gens jettent des choses dégoûtantes sur la terre, mais elle ne réagit pas. ” Puis le Bouddha a fait la même remarque à propos du vent, du feu et de l’eau. Le vent peut balayer des choses dégoûtantes sans être dégoûté. L’eau peut laver des saletés répugnantes, mais elle n’en est pas contrariée. Le feu brûle des choses rebutantes et n’en est pas rebuté. De la même manière, vous devez avoir ce genre de solidité lorsque vous considérez vos erreurs passées. Si vous pouvez les admettre sans vous sentir déstabilisé, vous serez dans le bon état d’esprit pour en tirer les leçons.

Donc, dans le cadre de votre pratique, essayez d’adopter une identité qui soit saine. Ainsi, vous pourrez vous motiver à fournir cet effort juste.

De cette façon, vous combinez sati et votre discernement. Le discernement vous indique quel type d’effort est approprié et quelles manières de vous motiver sont les plus efficaces. Votre sati se souvient de ces choses et les met en application. Ensuite, c’est par votre effort que vous êtes capable de les accomplir jusqu’à leur terme. Il est intéressant de remarquer qu’en Thaïlandais, les deux mots, sati et discernement, sont parfois rassemblés en un mot composé – *sati-paññā* – qui est employé comme synonyme d’intelligence, de sagacité. Vous avez la présence d’esprit de ne pas oublier ce qu’il convient de faire et comment y parvenir. C’est ça, l’intelligence. Si vos actions vous enseignent les bonnes leçons, mais que vous n’essayez pas de vous en rappeler, ce n’est pas très intelligent. Si vous vous en rappelez, mais que vous ne les mettez pas en pratique, ce n’est pas très intelligent non plus. En revanche, si vous utilisez votre intelligence pour vous souvenir des bons enseignements, et que vous fournissez l’effort de les mettre en application,

alors vous pouvez transformer ces efforts en perfection : la perfection de la persévérance.

28 Avril 2019, Matin

## Questions

Q : Dans notre société de culture Judéo-Chrétienne le sentiment de culpabilité est important. Quand on est atteint dans notre chair par une maladie ou la perte d'une descendance et qu'on s'entend dire " c'est ton kamma ", vous avez de la colère et de la culpabilité. Comment faire face si ça nous concerne personnellement ? Comment aider à faire face si ça concerne un proche ?

R : Ce n'est pas une bonne idée de parler du kamma à quelqu'un pour qui cette notion est totalement étrangère, car cet enseignement s'accompagne d'une certaine vision du monde. Souvenez-vous que nous parlons d'une durée de temps infinie au cours de laquelle nous avons vécu un nombre incalculable de vies. Toute personne née dans ce monde humain y vient avec un mélange de bon et de mauvais kamma. C'est seulement lorsque vous avez adopté cette perspective plus large que vous pouvez commencer à réfléchir au kamma de la maladie ou du deuil. Avoir du mauvais kamma est tout à fait normal, et vous n'êtes pas à blâmer ou à être tenu pour responsable de ce que vous avez fait dans vos vies passées. Vous n'êtes pas une mauvaise personne parce que vous vous êtes mal comporté dans le passé. De façon très terre à terre et pragmatique vous vous dites, " Des erreurs ont été commises, mais je peux apprendre de ces erreurs. " De là, vous pouvez alors vous faire la réflexion, sans laisser la fierté ou la culpabilité interférer, " Ah, oui, j'ai ce type de kamma. " Il y a eu cette action, et maintenant il y a ce résultat.

S'il s'agit d'un proche, au lieu de parler du kamma, parlez de l'universalité du deuil et de la maladie. Ces choses arrivent à tout le monde. Dès lors que vous êtes né dans ce monde humain, cela va vous arriver. En réfléchissant de cette manière, vous pouvez développer de la compassion pour toutes les personnes qui sont dans la même situation, et cette compassion peut vous aider à dépasser le deuil.

## La Générosité

La troisième détermination consiste à être dévoué au renoncement. Le renoncement comprend les perfections de la générosité et la renonciation. Ce matin nous parlerons de la générosité et ce soir de la renonciation.

La générosité, comme toutes les perfections, est enracinée dans le désir – le désir de choisir avec sagesse où vous allez chercher votre bonheur. Il s’agit à la fois d’être capable de résister et de différer nos gratifications sensorielles, et de savoir à quels plaisirs donner la priorité. L’une des leçons les plus importantes qu’on doit apprendre à un enfant est d’être capable de sacrifier un plaisir immédiat au profit d’un plaisir ultérieur plus grand. Quand vous avez bien intégré cette leçon, vous faites généralement preuve de plus de maturité dans les autres domaines de votre vie.

Il y a une expérience très connue qui avait été menée auprès d’enfants qu’on avait installés dans une pièce avec un beignet en leur disant : “ Nous allons revenir dans cinq minutes. Si tu n’as pas mangé ce beignet, nous t’en donnerons un deuxième. ” Ils ont filmé de nombreux enfants pendant ces cinq minutes de face à face avec leur beignet. Certains d’entre eux étaient capables de résister, d’autres pas. Ils regardaient le beignet, le soulevaient, ramassaient une miette en dessous, puis le reposaient. Certains passaient un doigt sur le dessus du beignet et se léchaient le doigt. Le pire sont ceux qui, dès que la porte se refermait, se ruaient sur le beignet et l’avalait immédiatement. Mais la partie la plus intéressante de cette expérience est que ces enfants ont été suivis ensuite pendant des années. Et on a découvert que ceux qui avaient été capables de résister et de différer leur plaisir avaient rencontré bien plus de succès dans leur vie.

Voilà l’une des premières leçons de la générosité. Vous avez quelque chose que vous pourriez utiliser ou consommer vous-même, mais au lieu de cela, vous décidez de la donner à quelqu’un d’autre. Et vous vous rendez compte après coup que vous en retirez plus de bonheur que si vous l’aviez gardée pour vous. C’est un principe qui sous-tend toute la pratique. Vous devez abandonner certaines choses, mais au final vous êtes récompensé. C’est la raison pour laquelle la voie commence par le don.

Donner, dans ce contexte, ne se limite pas aux choses matérielles. Vous pouvez également donner de votre temps, de votre savoir, de votre force – quand vous

contribuez à un projet – ou encore votre pardon. Toutes ces choses font partie de la perfection de la générosité.

La pratique du don est liée aux vues justes, et en particulier aux enseignements sur le kamma. Un jour, un roi est venu rendre visite au Bouddha. Le même roi, Pasenadi, qui était dans ses appartements privés avec sa reine l'autre soir. Cette fois, il a demandé au Bouddha, " À qui convient-il de faire un don ? "

Il s'attendait probablement à ce que le Bouddha réponde, " Donnez aux Bouddhistes, " parce qu'à cette époque, si vous demandiez aux brahmanes, " À qui convient-il de faire un don ? " ils disaient, " Donnez aux brahmanes. " Si vous demandiez aux Jains, ils répondaient, " Donnez aux Jains. " Mais le Bouddha n'a pas répondu comme ça. Il a dit, " Donnez à ceux qui vous inspirent et dont vous pensez qu'ils feront bon usage de votre don. "

Cette réponse souligne l'un des aspects importants de la générosité : elle doit être volontaire. Si on vous force, ce n'est pas vraiment de la générosité. Le Bouddha essaie de vous faire développer l'état d'esprit qui favorise l'envie de donner, car cette expérience du don volontaire est l'une de vos premières expériences de liberté de choix. Vous possédez quelque chose, mais vous êtes libre de le donner à quelqu'un d'autre. Vous pouvez ressentir de l'avidité, mais vous êtes libre de lui dire non. Faites ce simple exercice de vous demander : quel est le premier cadeau que vous avez fait de votre plein gré ? Ce choix était votre première expérience de liberté.

Dans mon propre cas, je me souviens que lorsque j'avais dix ans, nous avons déménagé de la ferme pour aller habiter dans une petite ville. Et dans cette petite ville il y avait un grand magasin. Je pouvais prendre mon vélo et dix minutes plus tard arriver au magasin. Je n'avais jamais habité aussi près d'un magasin comme celui-là. Chaque semaine je recevais un peu d'argent de poche. Alors un jour, je suis allé au magasin voir ce que je pourrais acheter. Dans un des rayons j'ai vu qu'il y avait un sépare-œuf : un petit cercle de plastique avec un petit gobelet au milieu et un peu d'espace entre les deux. Vous cassez votre œuf et vous le déposez dans le gobelet avec un bol en dessous. Le gobelet ne pouvant contenir que le jaune, le blanc s'écoule dans le bol par l'espace entre le gobelet et le cercle en plastique. Je n'avais jamais vu ça avant. Ma mère faisait beaucoup de gâteaux et de tartes, et elle séparait ses œufs de la manière traditionnelle, en versant le jaune d'une moitié de coquille à l'autre. Alors j'ai acheté le sépare-œuf et je lui en ai fait cadeau. Des années plus tard, après sa mort, en triant ses affaires personnelles, on a retrouvé le

sépare-œuf. Elle l'avait mis au lave-vaisselle un jour et il avait fondu, mais elle l'avait quand même gardé.

Cette expérience m'a permis de comprendre que lorsque vous êtes libre de faire ce genre de choix, vous pouvez en faire d'autres. C'est pourquoi, comme je le mentionnais l'autre jour, la règle pour les moines Bouddhistes est que si quelqu'un nous demande à qui il convient de donner, nous sommes toujours censés répondre, " Donnez à ceux qui vous inspirent. " Autrement dit, nous laissons sa liberté de choix au donateur. Voilà la réponse du Bouddha à la première question du roi.

Il a alors posé une deuxième question, " À qui donner si nous voulons que ce don produise les meilleurs résultats ? " et le Bouddha a répondu, " C'est une question très différente. " Quand vous voulez faire de la générosité un véritable savoir-faire et en maximiser les bénéfices, plusieurs facteurs entrent en ligne de compte :

- la motivation qui sous-tend votre don,
- votre attitude lorsque vous le faites,
- la personne à laquelle vous donnez,
- et ce que vous lui offrez.

Ces facteurs, lorsque vous y faites attention, vous permettent de transformer la générosité un vrai savoir-faire.

Examinons d'abord la question de la motivation. Il y en a de différents degrés. La motivation la plus basse est de se dire, " Je serai récompensé d'avoir fait ce don, et peut-être même qu'il y aura des intérêts. " À l'échelon supérieur, vous vous dites, " Donner est quelque chose de bon. " Le niveau suivant consiste à se dire, " Je possède certaines choses dont d'autres personnes sont dépourvues, ce ne serait pas juste de ne pas partager. " Enfin, la motivation la plus élevée est simplement de donner parce que c'est un geste naturel du cœur. Votre but est d'avoir des motivations de plus en plus nobles. Mais même au niveau le plus bas, faire un don vaut mieux que de ne rien offrir du tout.

Je peux vous donner un exemple. Je connaissais une nonne en Thaïlande qui avait fait construire une hutte au monastère d'Ajaan Lee pour en faire cadeau aux moines. Un jour, je suis allé voir la hutte en construction, et je l'ai vue qui était là à diriger les ouvriers. C'était du très beau travail. Je lui ai demandé, " Est-ce que vous construisez votre palace pour votre prochaine vie ? " Et elle a répondu, " Non, ça c'est déjà fait. Là, c'est pour ma maison de vacances. " Voilà la

motivation la plus basse, mais c'est quand même mieux que de ne pas donner du tout.

La deuxième question est celle de votre attitude lorsque vous faites votre don. D'abord, vous devez être attentif. Accordez la totalité de votre attention à ce que vous faites. Ne vous débarrassez pas de votre cadeau. Donnez en ayant la conviction que quelque chose de bon en ressortira, et avec empathie pour la personne qui reçoit.

Parfois les gens donnent quelque chose sans se préoccuper de savoir si la personne qui la reçoit en a besoin ou pas.

Il y avait une femme en Thaïlande qui aimait manger des lézards grillés. Après sa mort, ses enfants ont voulu faire une offrande en son nom et lui en dédier le mérite. Ils souhaitaient donner quelque chose qu'elle aimait alors ils ont offert un plat de lézards grillés à un moine senior. Le moine l'a accepté, mais leur a dit, " Ce n'est pas la poste, ici. On n'envoie pas tous les paquets. " Puis il a ajouté, " Je l'accepte, mais je ne le mangerai pas. " Parfois, nous rencontrons le même problème au monastère. Si vous nous rendez visite, vous verrez sur le côté du hall de méditation une ample collection de rouleaux de papier toilette. Nous les mettons dehors pour que les gens voient que nous n'en manquons pas, mais on continue d'en recevoir quand même. Alors, on en fait cadeau à des œuvres de charité.

Un jour, j'étais chargé d'organiser la commémoration du décès d'Ajaan Fuang. On avait invité des moines d'autres monastères à venir réciter des chants, alors j'avais eu l'idée de leur offrir des cadeaux un peu sympas. Je me suis donc rendu en ville avec l'un de nos soutiens laïcs, et nous avons acheté du très bon détergent japonais ainsi que des beaux savons, puis nous avons confectionné de jolis petits paquets – de la taille d'une boule de bowling. La veille de l'évènement, des gens sont arrivés de Bangkok et ont demandé, " Où sont les cadeaux pour les moines ? " Alors je leur ai montré nos petits paquets, et ils ont dit, " C'est beaucoup trop petit. " Et ils sont allés en ville acheter du papier toilette et une grosse caisse de détergent, pour que les cadeaux aient l'air plus gros.

Leur raisonnement ne m'a pas vraiment convaincu – vouloir que les cadeaux aient l'air plus impressionnant. Mais cet incident m'a fait comprendre si l'on veut faire un don qui soit habile, il faut prendre en considération la personne qui le reçoit.

La troisième question concerne la personne à laquelle vous donnez. Comme l'a dit le Bouddha, vous êtes libre de donner à qui vous voulez, mais si vous cherchez à faire de la générosité un vrai savoir-faire, vous devez vous demander où votre don vous procurerait le plus de joie. Et là le Bouddha parle des gens qui sont libres de toute passion, de toute aversion et de toute illusion, ou de ceux qui pratiquent en vue de mettre fin à leur passion, leur aversion et leur illusion.

Enfin, il y a la question de savoir ce qu'il convient de donner. D'abord, il vaut mieux offrir des choses qui sont de saison. Autrement dit, évitez de donner de vêtements chauds en été. Deuxièmement, assurez-vous que votre don n'ait pas d'impacts négatifs sur vous-même ou sur les autres. Par exemple, voler quelque chose à quelqu'un pour le donner à un autre. En dehors de ça, il n'y a pas de restrictions, tant que les cadeaux sont appropriés à la personne qui les reçoit.

Voilà les quatre éléments clés pour faire de la générosité un véritable savoir-faire : votre motivation, votre attitude quand vous donnez, la personne à qui vous faites ce don, et le type de cadeau que vous offrez.

Le Bouddha parle des récompenses de la générosité, et comme dans le cas de la vertu, elles peuvent se manifester dans cette vie ou dans les suivantes. Dans cette vie-ci, les gens vous admirent et vous trouvent charmant. Vous avez bonne réputation et quand vous êtes invité à participer à différentes assemblées, vous le faites sans vous sentir gêné. Quant aux vies futures, vous pouvez vous attendre à une bonne renaissance et au confort matériel.

Mais plus important encore, donner est l'un des rares plaisirs qui procure du bonheur à la fois avant, pendant et après l'avoir fait. Lorsque l'idée vous vient de faire un cadeau à quelqu'un, cela vous rend joyeux. Vous réalisez que vous avez plus que le nécessaire et que vous pouvez partager. Vous avez plaisir à penser au bonheur que vous allez donner à cette personne. Lorsque vous faites votre don, vous êtes heureux d'avoir suivi votre intention jusqu'au bout. Et après coup, vous pouvez repenser à cet acte de générosité, et à chaque fois cela vous comble de joie.

Par exemple, le sépare-œuf que j'ai offert à ma mère, je m'en souviens encore, tandis que si j'avais utilisé cet argent pour m'acheter des bonbons, je les aurai totalement oubliés. Mais comme j'ai décidé de lui faire ce petit cadeau ce jour-là, soixante ans plus tard ce souvenir me remplit toujours de bonheur.

Ce plaisir que vous ressentez à la fois avant, pendant et après votre don, est très différent des plaisirs des sens. Surtout après : si vous repensez à un plaisir sensuel auquel vous n'avez plus accès, cela sera peut-être un souvenir douloureux. Ce qui

est sûr, c'est que ce plaisir a disparu. Parfois, certaines choses malhabiles que vous avez faites pour l'obtenir vous reviennent à l'esprit, et votre souvenir se teinte de tristesse et de regret. Tandis que le bonheur qu'on ressent lorsqu'on donne de façon habile est plaisant de bout en bout. Et il vous enseigne une leçon importante : si vous êtes prêt à sacrifier certains plaisirs, vous pouvez gagner bien plus en retour. Voilà le genre de motivation qui va encourager et nourrir votre pratique tout au long de la voie.

Q : Si une partie de la conscience est immortelle, pouvez-vous, s'il vous plaît, nous en dire quelques mots ?

R : La conscience que nous avons de nos sens est un processus. Elle dépend de conditions. Si ces conditions ne sont plus là, alors elle cesse. Ce qui la maintient en activité c'est *taṇhā*, le désir avide. Et la conscience, à son tour, sert de condition à *taṇhā* et lui permet de continuer. Les deux peuvent se maintenir l'un l'autre indéfiniment. Cependant, il y a un autre niveau de conscience qui n'est pas du tout connecté aux six sens ; il s'agit de la conscience éveillée. On ne la trouve que lorsque les six sens s'arrêtent et que les conditions qui maintiennent la conscience sensorielle en activité cessent. C'est pour arriver à cette conscience-là que nous pratiquons.

Le Bouddha nous donne une analogie dans SN 12:64 pour décrire ce type de conscience. Imaginez une maison pourvue d'une fenêtre à l'est et d'un mur à l'ouest. Quand le soleil se lève, sa lumière passe par la fenêtre et atterrit sur le mur en face. Si vous enlevez le mur, alors la lumière atterrit par terre. Si vous enlevez la terre, elle atterrit sur l'eau. Et si vous enlevez l'eau, la lumière n'a nulle part où se poser. La conscience ordinaire est comme un rayon de soleil qui atterrit quelque part. La conscience éveillée comme un rayon qui n'atterrit nulle part. Le Bouddha la décrit comme une conscience sans surface, qui est totalement sans limite.

28 Avril 2019, Après-midi

Questions

Q : Nous devons manger sans excès de la nourriture pour assurer notre subsistance. Mais en quoi manger un peu plus que d'habitude ou manger un bon gâteau est souffrance ?

R : Ce n'est pas nécessairement de la souffrance, mais vous pouvez vous demander si au lieu d'acheter ce gâteau, cet argent ne pourrait pas être mieux utilisé. Aux États-Unis, il y a une marque de chocolat, Dove, qui vend des petits chocolats enveloppés dans du papier aluminium. Sur l'intérieur du papier il y a une petite phrase qui se veut pleine de sagesse. La plupart du temps leur sagesse dit, "Faites-vous plaisir. Soyez gentil avec vous-même. Mangez du chocolat." Si vous écoutez tout le temps ce message, cela devient une mauvaise habitude. Mais une fois de temps en temps, une part de gâteau, ça ne pose pas de problème. Mangez en simplement avec modération.

Q : Les cinq préceptes s'appliquent-ils tous quelle que soit la tradition Bouddhiste ? De plus, leur interprétation est-elle différente ?

R : Ils existent dans toutes les traditions, mais il y a des différences d'interprétation. Dans certaines traditions, on dit qu'il ne faut les enfreindre sous aucun prétexte, tandis que dans d'autres vous pouvez faire des exceptions si votre raison est motivée par la compassion. Nous appartenons à la tradition qui dit de ne pas les enfreindre.

Q : Du point de vue du kamma et des préceptes, que penser de l'euthanasie pour mettre fin à la souffrance d'un animal domestique plutôt que l'acharnement thérapeutique ?

R : Il n'est pas nécessaire de prolonger la vie au-delà de ce qui est raisonnable pour obéir au précepte. L'euthanasie, en revanche, l'enfreint. Souvent, nous pensons que l'animal n'a qu'une vie et que s'il meurt, il ne souffrira pas après la mort. Voilà pourquoi l'euthanasie nous semble empreinte de compassion. Mais du point de vue bouddhiste, après la mort, l'animal va aller vers une autre existence, et nous n'avons aucune idée de la souffrance qu'il va y rencontrer. Ce qui est sûr, c'est que vous avez fait le choix de tuer ou non cet animal. Donc, du point de vue des préceptes, la meilleure chose à faire est de lui donner des médicaments contre la douleur et d'essayer de faire en sorte qu'il souffre le moins possible. Laissez la nature suivre son cours.

Q : Si un proche malade me demande de l'accompagner en Suisse ou en Belgique pour mettre fin à ses jours par euthanasie légalement, serai-je dans le non-respect des préceptes ?

R : Ce ne serait pas enfreindre les préceptes, mais cela revient tout de même à amener une personne à un endroit où vous savez qu'elle va être tuée. Donc, vous feriez peut-être mieux d'être honnête avec votre ami, et de lui dire quels sont vos sentiments sur la question. S'il veut quand même y aller, vous pouvez toujours l'accompagner, cela n'enfreindra pas les préceptes. À l'époque du Bouddha, il y avait des professionnels du suicide assisté qu'on pouvait payer pour poignarder quelqu'un. D'après le code monastique, demander à quelqu'un de vous tuer crée un kamma plus mauvais que de vous suicider vous-même, car vous obligez cette personne à assumer les conséquences de vous avoir tué, et c'est un kamma très lourd.

Q : Y a-t-il une différence de kamma entre une personne qui meurt d'une mort " naturelle " (crise cardiaque, AVC, etc.) et une personne qui se suicide ?

R : Mourir d'une cause naturelle est le résultat de kamma passé, tandis qu'un suicide est une décision que vous prenez maintenant. Quand vous mourez d'une mort naturelle, vous recevez simplement les résultats de ce kamma passé, alors que si vous vous suicidez, vous créez un nouveau mauvais kamma.

Q : Y a-t-il une différence de kamma entre une personne qui se suicide en raison d'un évènement courant de la vie (déception amoureuse, perte d'un emploi, etc.) et une personne qui se suicide parce qu'elle souffre de maladie mentale (dépression, angoisses, etc.) ?

R : Il est difficile de mesurer les conséquences karmiques d'un acte en particulier, car dans chaque cas cela va dépendre de nombreuses autres actions dans la vie de cette personne. J'ai une amie qui est voyante. Toute sa vie, elle a été en contact avec les esprits de gens qui venaient de mourir. Elle m'a raconté que dans le cas du suicide, à chaque fois, il y a ce moment où la personne se dit " Oups ! ", et là, il y a beaucoup de regret. Alors dans tous les cas, si vous pouvez décourager quelqu'un de commettre cet acte, dites-vous que vous lui rendez un fier service.

28 Avril 2019, Soir

## Questions

Q : Vous nous avez expliqué comment se détacher d'une idée, en observant notamment qu'elle présentait beaucoup d'inconvénients et qu'elle n'en valait pas la peine. Mais s'il s'agit d'une idée que l'on considère comme intéressante et qu'il s'agit d'un projet que l'on souhaite mener à long terme, et que nous l'avons tout le temps en tête, que fait-on ? S'en défaire ? La garder à l'esprit ?

R : Vous savez déjà comment penser. Là, on vous apprend comment ne pas penser. Une fois que vous aurez maîtrisé ces deux savoir-faire, vous pourrez les utiliser comme bon vous semble. Ce n'est pas que toutes les pensées soient mauvaises. Après tout, comment le Bouddha aurait-il pu enseigner s'il ne pensait pas ? Il dit que notre but est d'être capable de penser quand nous voulons penser, et de ne pas penser quand nous ne le voulons pas. Dans le cadre de notre retraite, nous vous encourageons à apprendre comment arrêter de penser. S'il vous vient une pensée particulièrement intéressante, dites-vous, " Je n'en ai pas besoin pour l'instant. Si elle est vraiment si bien que ça, elle reviendra à la fin de la retraite. "

Q : À quelle perfection la pratique de la prosternation appartient-elle ?

R : Elle appartient à la perfection de la générosité. Vous donnez votre respect, car c'est dans une atmosphère de respect que vous apprendrez le mieux. Quand vous vous prosternez devant quelqu'un, cela ne veut pas dire que vous allez lui obéir. Cela veut simplement dire que vous lui montrez du respect et que vous êtes prêt à apprendre.

On a reçu plusieurs questions à propos de la relation entre le premier précepte et le végétarisme. Souvenez-vous que le précepte est une règle d'entraînement. Ce n'est pas un principe fondateur qui vise à créer une société ou un monde parfait. Son but est de focaliser votre attention sur les choses dont vous êtes directement responsable. Mais cela ne garantit pas que si vous suivez le précepte, vous ne créerez aucun mauvais kamma. Autrement dit, le précepte est formulé de telle sorte que manger de la viande ne constitue pas une infraction, mais vous porter quand même le kamma d'avoir consommé la chair d'un animal qui a dû mourir.

C'est l'une des raisons pour lesquelles les moines contemplent tous les jours leur nourriture, pour être bien conscient qu'ils contractent une dette dont ils ne pourront s'acquitter que par la pratique. Prendre le temps de vous rappeler que le

simple fait d'avoir un corps constitue un poids pour de nombreux êtres vous motive pour essayer de trouver un bonheur qui n'a pas besoin de se nourrir. Imaginez, dit Ajaan Lee, que lorsque vous êtes sur le point de mourir, les esprits de tous les animaux dont vous avez mangé les corps vont venir vous voir et vous demander leur part de mérite. Si vous n'avez pas de mérite à leur donner, ils vont vous emmener avec eux. Mais si vous avez beaucoup de mérite à leur dédier, ils seront contents de l'accepter.

## La Renonciation

La renonciation est la deuxième perfection dans la catégorie du renoncement. Comme toutes les autres perfections, elle est basée sur le désir. Dans ce cas, il s'agit du désir de dépasser le va-et-vient incessant entre la douleur et le plaisir des sens, et de vous donner une autre alternative. Comme vous le savez, pour la plupart des gens, les principales sources de plaisir dans la vie sont les sens : les formes et les couleurs, les sons et les odeurs, les goûts et les sensations tactiles. Mais ces plaisirs sont également étroitement liés à la douleur. Ajaan Chah utilise une bonne image. Il dit que la douleur et le plaisir sont comme un serpent. L'une des extrémités du serpent a des dents, tandis que l'autre n'en a pas. On se dit que si on peut l'attraper par le bout qui n'a pas de dent, il ne pourra pas nous mordre, pas vrai ? Mais ce que nous n'avons pas vu, c'est que l'autre extrémité est connectée à celle que nous tenons. La queue du serpent symbolise les plaisirs des sens, et le côté qui a les dents représente la souffrance et la douleur.

Dans le Canon il y a une description des enfers qui m'a toujours fortement impressionnée. Il s'agit d'une immense boîte de fer – ses murs sont en fer, le plafond et le sol sont en fer. Tout ce fer est brûlant de chaleur, tellement brûlant que les flammes qui jaillissent d'une extrémité arrivent jusqu'à l'autre côté. Et tous les occupants de cet enfer sont rassemblés dans cette boîte. De temps en temps une porte s'ouvre dans l'un des murs, alors ils se ruent tous à travers le feu pour y aller. Et dès qu'ils arrivent à la porte, elle se referme devant eux. Ensuite, une autre porte apparaît d'un autre côté, alors ils se précipitent vers cette porte-là, et dès qu'ils y parviennent, elle se referme brusquement. Cela dure comme ça pendant longtemps. Au bout du compte, une autre porte s'ouvre, ils y courent tous et dès qu'ils la franchissent, ils tombent dans l'enfer de l'excrément. C'est l'un des enfers les plus sadiques qui soit.

Mais c'est également une bonne image de la vie humaine. Nous souffrons de la douleur et nous n'y voyons aucune autre alternative que les plaisirs des sens. Quand nous entrevoyons la possibilité d'un plaisir sensuel qui nous procurerait un peu de répit dans la douleur, nous y courrons. Si nous ne parvenons pas à l'avoir, un autre plaisir apparaît et nous courrons vers celui-là, mais il nous échappe également. Nous nous ruons alors vers une autre promesse de plaisir et nous parvenons enfin à l'atteindre, mais c'est une déception. Ou bien alors, voulant à tout prix nous débarrasser de la douleur, nous partons à la poursuite d'un plaisir sensuel qui nous fera agir de façon malhabile et nous conduira à plus de souffrance.

Voilà donc le genre de va-et-vient dont nous aimerions nous sortir. Le Bouddha dit qu'il existe un autre type de plaisir qui peut nous aider à casser ce cycle, c'est le plaisir de la concentration. Il décrit ce plaisir comme étant totalement inoffensif, en ce sens qu'il ne cause de tort à personne et qu'il n'est pas enivrant pour l'esprit. Les plaisirs de sens sont une forme d'ivresse, mais celui-là non.

L'une des conditions préalables pour pouvoir établir l'esprit en concentration est de contempler les inconvénients de la sensualité. Comme vous vous en souvenez, la sensualité, ce n'est pas la même chose que les plaisirs des sens eux-mêmes. Il s'agit de notre fascination à penser à ces plaisirs et à les planifier. Alors, comme exercice préliminaire à la concentration, il est utile de réfléchir aux inconvénients que présente cette fascination. Pour commencer, cela nous rend dépendants. Nous avons besoin que les choses soient d'une certaine façon, et quand elles ne le sont pas, nous souffrons, ce qui nous met dans une position de faiblesse.

Le Bouddha emploie de nombreuses images pour décrire les inconvénients de la sensualité. L'une d'elle est celle d'un chien qui ronge un os. Il n'y a plus rien à manger sur l'os, alors le seul goût dont le chien se délecte est celui de sa propre salive. Autrement dit, le plaisir de penser aux expériences sensorielles vient de tout ce qu'on brode autour de notre anticipation du plaisir qu'elles procurent, mais il n'y a pas là de vrai nourrissage.

Une autre image que nous donne le Bouddha est celle d'un faucon qui a attrapé dans ses serres un morceau de viande, et qui est poursuivi par des corbeaux et d'autres faucons qui veulent le lui prendre. De la même manière, la sensualité

vous met en danger, car elle vous rend dépendant de choses que d'autres veulent vous prendre.

Le Bouddha compare également la sensualité à quelqu'un qui aurait emprunté des bijoux à un ami, et qui se promènerait en les exhibant. Voyant ça, leur propriétaire les lui reprendrait. Autrement dit, les plaisirs des sens dépendent souvent de choses que d'autres personnes vous ont données, et qu'elles peuvent reprendre à tout moment.

Voilà quelques exemples de la façon dont le Bouddha illustre les inconvénients de la sensualité.

Cependant, le Bouddha ne dit pas que tous les plaisirs des sens sont mauvais. Il vous demande simplement de considérer (1) ce que ce plaisir exige que vous fassiez pour l'obtenir, et (2) l'effet qu'il va avoir sur l'esprit. Si vous devez enfreindre un précepte pour l'obtenir, ou qu'il attise votre passion, votre aversion ou votre illusion, alors il faut l'éviter. Si, en revanche, il ne requiert pas que vous enfreigniez les préceptes et qu'il ne fait pas naître des états d'esprit malhabiles, alors ça va.

Pour ce qui est de l'impact sur l'esprit, le Bouddha dit que certains plaisirs ne présentent pas de danger. Se promener dans la nature, par exemple, être en bonne santé, vivre dans une communauté où l'on s'entend bien. En revanche, dans d'autres cas, c'est à vous d'observer votre esprit pour voir quels plaisirs y font naître des états mentaux malhabiles. Cependant, il dit également que même si vous voyez clairement les inconvénients de la sensualité, si vous n'avez pas accès au plaisir de la concentration, vous ne pourrez pas vous empêcher de revenir vers les sens. Vous resterez bloqué dans ce va-et-vient, essayant d'échapper à la douleur en courant vers les plaisirs des sens, qui à leur tour, se changent en douleur.

Aussi, la renonciation ne consiste pas simplement à abandonner la sensualité, vous devez également procurer à l'esprit une autre source de plaisir, celui de la concentration.

C'est pourquoi j'aimerais à ce stade faire quelques remarques sur la pratique de la concentration. Nous avons entendu quelques personnes dire qu'elles voudraient entrer dans tel ou tel jhāna, et il est important de se rappeler que pendant que vous méditez, jhāna n'est pas le thème de votre méditation. Votre thème, c'est la respiration. Donc, lorsque vous pratiquez, ne pensez pas aux jhānas. Pensez plutôt à focaliser la totalité de votre attention sur la respiration.

Selon le Bouddha les thèmes de la concentration sont les quatre établissements de sati, c'est-à-dire les processus par lesquels on amène l'esprit à rester solidement

ancré dans le corps, les sensations, les états d'esprit ou les qualités mentales en tant que tels. Si vous vous focalisez sur la respiration, par exemple, vous restez au contact des sensations du souffle telles que vous les ressentez ici et maintenant.

Le Bouddha décrit quatre niveaux de jhāna, mais il vaut mieux ne pas vous en préoccuper pendant que vous méditez. Vous pouvez y réfléchir une fois la session terminée. Alors, bien-sûr, on se demande, “ Comment savoir à quel niveau de concentration j'étais ? ”

Il y a quelques descriptions dans le Canon qui vous en donnent une idée. Par exemple, dans le premier jhāna, vous abandonnez tout intérêt pour la sensualité et vous concentrez la totalité de votre attention sur la respiration. Vous dirigez vos pensées vers la respiration et vous essayez de faire en sorte qu'elle soit plaisante, afin que l'esprit reste bien à son contact. Une sensation de bien-être et de ravissement apparaît, car vous êtes libre du poids des pensées de sensualité. Laissez cette sensation se propager dans le corps tout entier.

À mesure que la respiration devient de plus en plus confortable, et que la sensation de bien-être se propage dans tout le corps, vous n'avez plus besoin de penser à la respiration et de l'évaluer. Vous pouvez simplement vous concentrer sur les sensations de la respiration, jusqu'à ce que la respiration et votre conscience ne semblent faire plus qu'un, et que l'énergie de la respiration vous baigne de tous côtés. Vous êtes alors au deuxième jhāna. Le plaisir et le ravissement sont encore présents, ils se sont même intensifiés, et vous laissez ces sensations se propager d'elles-mêmes à travers le corps.

Au bout d'un certain temps, cette sensation de ravissement commence à devenir déplaisante. Vous avez envie de quelque chose de plus calme et de plus raffiné. C'est là que vous remarquez qu'il y a un niveau d'énergie plus subtile dans le corps. Comme lorsque vous allumez votre poste de radio, que vous tombez sur du hard rock et que vous vous dites, “ Non, c'est un peu trop agité pour moi en ce moment. Il me faut quelque chose de plus apaisant. ” Alors vous cherchez une station où la musique est plus calme, et pour cela vous n'avez pas besoin de changer votre poste de place, vous le réglez simplement sur une autre fréquence. De la même manière vous vous focalisez sur un niveau d'énergie plus raffiné sans changer l'endroit où votre attention est fixée. Ainsi, vous entrez dans le troisième jhāna : le corps ressent du plaisir et l'esprit un profond sentiment d'équanimité.

Plus vous pouvez vous maintenir à ce niveau, plus la respiration devient raffinée, jusqu'à ce que les mouvements de l'inspiration et de l'expiration

semblent s'arrêter totalement. Comme nous le disions l'autre jour, on a le sentiment que la respiration provient de l'énergie à l'intérieur du corps, et qu'il n'y a pas besoin d'aller la chercher à l'extérieur. Les énergies respiratoires dans le corps sont tellement bien connectées qu'elles se nourrissent les unes les autres. Le champ de votre conscience englobe le corps tout entier et le baigne d'un calme profond. C'est le quatrième jhāna.

Le Bouddha utilise des analogies pour décrire chacun de ces jhānas. Pour le premier jhāna, il nous donne l'image d'un assistant de bain. À cette époque, on n'utilisait pas de pain de savon mais une poudre qu'il fallait mélanger avec un peu d'eau pour en faire une sorte de pâte, un peu comme de la pâte à pain. Dans l'image pour le premier jhāna, l'assistant de bain malaxe l'eau dans la pâte, s'assurant que la pâte toute entière est imprégnée d'eau. Cela symbolise le travail de la pensée dirigée et de l'évaluation qui imprègnent le plaisir à travers le corps afin qu'il le remplisse en totalité.

Le Bouddha compare le deuxième jhāna à un lac alimenté par une source d'eau claire qui jaillit du fond du lac et le remplit tout entier de sa fraîcheur. De la même manière, le plaisir et le ravissement remplissent le corps tout entier sans que vous ayez quoi que ce soit à faire.

L'image pour le troisième jhāna est celle d'une pièce d'eau où poussent des lotus qui n'ont pas encore éclos à la surface de l'eau. Ils sont totalement saturés d'une eau fraîche et calme depuis leurs racines jusqu'à leur pointe. Cela représente le plaisir apaisé, sans le ravissement, qui remplit le corps dans sa totalité.

Le Bouddha compare le quatrième jhāna à un homme recouvert d'un tissu blanc qui ne laisse aucune partie de son corps exposé. Cela symbolise la conscience remplissant le corps tout entier.

Dans toutes ces images, l'eau représente le plaisir, et le mouvement le ravissement. L'analogie pour le premier jhāna est la seule dans laquelle il y a un agent actif : cela symbolise la pensée dirigée et l'évaluation. Dans cette image, le mouvement est l'effort produit par l'assistant de bain pour malaxer l'eau dans la pâte de savon. Dans la deuxième image, l'eau se diffuse d'elle-même à travers le lac, tandis que dans la troisième, l'eau est immobile. Quant à la quatrième, là il n'y a pas d'eau et pas de mouvement.

Voilà comment le Bouddha décrit ce qu'on ressent dans ces différents niveaux de jhāna.

Cependant, la question demeure : à quel niveau est-ce que je me trouve ? Lorsque mon maître, Ajaan Fuang, enseignait la méditation, il donnait aux gens le livre d'Ajaan Lee qui décrit les différentes étapes de la méditation sur la respiration, et qui contient des instructions pour entrer dans les jhānas. Mais Ajaan Fuang ne disait jamais à ses disciples dans quel jhāna ils se trouvaient. Il leur demandait simplement, “ Comment est-ce que vous ressentez la respiration ? ” Autrement dit, il voulait qu'ils se concentrent sur les sensations que procure la concentration sans se soucier de savoir quelle étiquette lui coller. Une fois focalisé sur ces sensations, il vous disait, “ Si vous remarquez qu'il y a du stress ici ou là, demandez-vous ce que vous faites pour le causer ? ” Et ensuite, “ Est-ce que vous pouvez arrêter cette activité ? ” À mesure que vous pénétrez plus profondément en concentration, vous devenez plus sensible aux niveaux de stress que vous n'aviez pas remarqués auparavant. Et enfin, vous en arrivez au point où la respiration s'arrête totalement.

J'ai remarqué, lorsque je l'écoutais enseigner à diverses personnes, que les descriptions qu'elles faisaient de leur respiration étaient très différentes les unes des autres au début de la pratique, mais, à mesure qu'elles progressaient jusqu'au point où la respiration s'arrête, à partir de ce moment, tout le monde suivait le même chemin. Donc, lorsque vous travaillez à établir l'esprit en concentration, si vous faites l'expérience d'un niveau de calme qui pourrait être le premier jhāna, mettez-lui une petite étiquette. Ensuite, lorsque vous arrivez à un niveau de calme plus profond, qui pourrait correspondre au deuxième jhāna, collez une autre étiquette. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous parveniez au point où la respiration s'arrête totalement et que vous puissiez maintenir cet état confortablement. À ce moment-là vous saurez, “ Ça, c'est le quatrième jhāna. ” Vous pourrez alors, si besoin, réarranger vos autres étiquettes.

Un jour, quand je faisais du camping dans l'Utah, il m'est arrivé une expérience intéressante. Avec mes compagnons, nous cherchions à nous rendre à un endroit appelé Powell Point. D'après le guide que nous avons lu, on pouvait voir depuis Powell Point différentes chaînes de montagnes qui s'étendaient au sud de l'Utah. Perché à 10 000 pieds d'altitude, vous avez vue sur toute la partie sud de l'état. Malheureusement, nous avons pris la mauvaise route et, sans le savoir, nous nous sommes retrouvés à un autre point de vue, et nous nous sommes dit, “ Cela doit être Powell Point. ” Nous sommes descendus de voiture pour regarder autour de nous. Il y avait des chaînes de montagnes à droite et à gauche, qu'on a

essayées d'identifier à celles décrites dans le guide, “ Ça, ça doit être telle montagne. Là-bas, il doit s'agir de tel sommet. ” Nous avons les noms de toutes les montagnes, le problème c'est qu'il y avait une gigantesque falaise à l'est, et que celle-là, elle n'était pas dans le guide. Nous avons donc dû nous rendre à l'évidence : nous n'étions pas à Powell Point. Le lendemain, nous sommes allés au bon endroit et là nous avons compris que les montagnes que nous avons identifiées le jour précédent n'étaient pas du tout celles que nous croyions.

Ai-je besoin d'expliquer cette image ?

Ce qui est important dans la pratique des jhānas, c'est d'apprendre à bien gérer les plaisirs et les douleurs qui se présentent. D'abord, il y aura de la douleur quand vous essaieriez d'établir l'esprit en concentration, et il faudra ne pas en avoir peur. Vous verrez qu'avec suffisamment de pensée dirigée et d'évaluation, vous pourrez manœuvrer autour de la douleur, vous frayer un chemin au travers, la dissoudre et en avoir de moins en moins peur. En parallèle, vous devez devenir de plus en plus habile dans votre relation au plaisir. Comme nous l'avons dit maintes fois dans la méditation guidée, quand la respiration devient plaisante, on peut être tenté de la quitter pour aller vers le plaisir, mais il faut apprendre à résister à cette tentation et à ne pas se complaire dans le plaisir.

Les jhānas vous aident ainsi à développer un rapport plus sain au plaisir, à la douleur, et à ne pas vous laisser submerger. Comme l'a dit le Bouddha, l'une des caractéristiques d'un esprit bien entraîné et bien développé est qu'il ne se laisse submerger ni par le plaisir, ni par la douleur.

Dans le même temps, quand vous apprenez à être plus détaché et moins affecté par le plaisir et la douleur, la pratique de la concentration vous maintient sur la voie du milieu. Si vous vous souvenez bien, la voie du milieu évite les deux extrêmes : la torture qu'on s'inflige à soi-même et l'excès de plaisir des sens. Cependant, le fait qu'elle se trouve au milieu ne veut pas dire qu'il s'agit d'une sensation neutre, à mi-chemin entre plaisir et douleur. C'est quelque chose qui se situe en dehors de ce va-et-vient continu entre les deux. Les jhānas vous permettent de pouvoir faire usage du plaisir et de la douleur, au lieu de courir après l'un et de fuir l'autre. Dans cette position, vous pouvez analyser la douleur et apprendre à connaître l'esprit. C'est la première noble vérité. Les jhānas vous montrent également qu'il est possible de ressentir du plaisir sans y être attaché. Ils vous aident aussi à avoir plus de distance par rapport aux plaisirs des sens, afin que vous puissiez les considérer avec plus d'objectivité et être prêt à voir leurs

inconvenients. Ainsi, vous êtes sur la bonne voie pour développer le discernement qui mène à l'éveil.

Donc, en écoutant tout ça, dites-vous bien que la renonciation n'est pas simplement une privation. Il s'agit d'un échange. Vous échangez vos plaisirs de tous les jours contre des savoir-faire qui vous permettront de mieux gérer le plaisir et la douleur sans être submergé par eux. Et de là, vous pourrez vous en libérer.

C'est l'une des raisons pour laquelle le Bouddha a dit que la concentration constitue le cœur de la voie – et la renonciation une des perfections les plus importantes.

29 Avril 2019, Matin

## Méditation Guidée sur les Os

L'autre jour, on nous a demandé comment introduire un peu de variété dans la pratique. Alors, aujourd'hui, nous allons essayer une méditation un peu différente.

Commencez par faire venir à l'esprit des pensées de bienveillance. Dites-vous, " Puissé-je être véritablement heureux. Puissé-je comprendre les causes du bonheur véritable et être prêt et capable d'agir en conséquence. "

Ensuite, dirigez cette pensée vers d'autres personnes. Commencez par ceux qui sont chers à votre cœur : votre famille, vos proches. " Puissent-ils eux aussi trouver le bonheur. "

À présent laissez cette pensée se propager vers des cercles de gens de plus en plus larges : vers ceux que vous connaissez et que vous aimez bien, ceux que vous aimez bien sans trop les connaître, les personnes envers lesquelles vous êtes plus neutre, et même les gens que vous n'aimez pas. Souvenez-vous que le monde serait bien plus agréable à vivre si nous pouvions tous trouver le bonheur véritable à l'intérieur.

Répandez ces pensées de bienveillance même vers les gens que vous ne connaissez pas. Et pas seulement les gens, les êtres vivants de toutes sortes, dans toutes les directions, jusqu'à l'infini. Puissions-nous tous trouver la paix et le bonheur dans notre cœur.

À présent portez votre attention sur la respiration. Vous pouvez essayer différentes façons de respirer, jusqu'à ce que vous ayez trouvé le rythme qui convient au corps en ce moment : énergisant si vous vous sentez fatigué, relaxant si vous êtes tendu.

Et maintenant nous allons faire une méditation sur les os. Visualisez les os au bout de vos doigts, les dix doigts, en incluant les pouces. Où se trouvent ces os en ce moment ? Portez votre attention sur ces endroits du corps. Et si vous remarquez qu'ils sont tendus, laissez-les se détendre. Continuez de les observer tout au long de l'inspiration et de l'expiration. Et dès que vous détectez le moindre signe de tension dans le cycle de la respiration, laissez-la se dissoudre.

À présent, fixez votre attention sur les os des phalanges juste au-dessus. Et là encore, demandez-vous : Où sont ces os en ce moment ? Est-ce qu'il y a une tension qui s'est formée autour de ces os ? Si c'est le cas, laissez-la se détendre.

Ensuite, procédez de la même façon pour les phalanges suivantes. Visualisez leurs os. Essayez de bien voir où ils se situent dans le corps à cet instant. Et si vous détectez des tensions qui s'y sont accumulées, laissez-les se dissoudre et se dissiper.

Faites la même chose en remontant vers les os dans les mains, du côté de la paume et au dos des mains.

Portez ensuite votre attention sur les os des poignets et suivez les mêmes étapes à cet endroit.

Remontez ensuite vers les os des avant-bras.

Concentrez-vous à présent sur les os dans les coudes.

Et maintenant sur ceux du haut des bras.

Focalisez-vous ensuite sur les os dans les épaules.

Puis, fixez votre attention sur les os à l'extrémité des dix orteils.

Ensuite, sur les phalanges suivantes dans les doigts de pied.

Concentrez-vous à présent sur les os du pied.

Puis, sur ceux des chevilles.

Les os des mollets.

Les os dans les genoux.

Et ensuite, les os des cuisses.

Remontez alors vers les os du pelvis.

Maintenant, visualisez votre coccyx. Imaginez qu'il pointe directement vers le bas et non à droite ou à gauche.

Commencez à remonter le long de la colonne vertébrale. Si vous le pouvez, essayez de procéder une vertèbre à la fois, relâchant les tensions qui se sont formées autour de chacune.

Passez par les vertèbres de la région sacrale, juste derrière vos hanches.

Puis celles de la région lombaire, au bas du dos.

Et maintenant, les vertèbres du thorax. En parcourant cette région, détendez les tensions autour de chaque vertèbre, et imaginez que les sensations de relaxation se propagent jusque dans les côtes.

Portez à présent votre attention sur les vertèbres du cou.

Puis, visualisez le crâne. Relâchez les tensions dans la mâchoire inférieure.

Autour des oreilles.

Autour de la mâchoire supérieure.

Et dans les orbites oculaires.

Autour des tempes du front.

Et enfin, au sommet du crâne.

Vous avez à présent terminé un cycle complet d'examen du corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez repartir du bout des doigts et commencer un nouveau cycle, à votre rythme. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous poser.

Ensuite, comme nous l'avons fait auparavant, choisissez un endroit qui vous paraît particulièrement agréable, et laissez votre attention venir s'y installer. Puis, depuis cet endroit, élargissez le champ de votre conscience afin qu'il remplisse l'ensemble du corps, de façon à ce que vous soyez conscient du corps tout entier pendant toute la durée de l'inspiration et de l'expiration.

Ensuite, essayez de maintenir cette attention centrée mais vaste.

## Questions

Q : Le Bouddha nous exhorte à ne pas le croire sans avoir vérifié par nous-mêmes. Nous pouvons voir les résultats de nos actions dans cette vie même. En ce qui concerne le kamma des vies futures, comment y croire puisque nous ne pouvons le vérifier ?

R : Dans ce cas, le Bouddha vous recommanderait d'utiliser ce qu'on appelle une preuve empirique. Si vous ne croyez pas que les résultats de vos actions auront un impact sur vos vies futures, demandez-vous quelles conséquences cela va avoir sur votre façon d'agir ici et maintenant. Et, à l'inverse, si vous êtes convaincu que votre kamma présent affectera vos vies futures, comment cela va-t-il influencer vos actions ? Quelle croyance produit les meilleurs résultats ?

Aux États-Unis, il y a des clubs où les gens se réunissent autour du thème : s'il ne vous restait plus qu'un an à vivre, comment changeriez-vous la façon dont vous vivez votre vie ? Certaines personnes deviennent plus responsables et se débarrassent d'activités superflues qui encombrant leur vie. Plusieurs fois j'ai proposé qu'un club se forme autour de la question : et si vous croyiez réellement dans le kamma et la renaissance, comment agiriez-vous ? Un an plus tard, une personne qui avait entendu cette suggestion est venue me voir et m'a avoué qu'il avait été réticent à l'idée, et que du coup, il s'était demandé pourquoi. Alors il avait réalisé que s'il croyait vraiment dans le kamma et la renaissance, il devrait

vivre de façon beaucoup plus intègre. Voilà ce qu'on appelle une preuve empirique.

Q : À propos de la générosité, pourriez-vous expliquer de façon plus détaillée l'expression " un ornement pour l'esprit ". À la page 13 des lectures il est dit que " donnant de cette manière il est un anāgami " (personne ayant atteint le troisième stade de l'éveil).

R : Cela ne veut pas dire que le simple fait de donner en ayant cette motivation va faire de vous un anāgami. Cette motivation est celle de quelqu'un qui a déjà atteint le non-retour. Une personne qui ne reviendra pas à ce monde peut encore donner, mais sans aucune anticipation de revenir pour profiter des résultats de ce don. C'est la forme la plus pure de générosité. D'ailleurs, c'est le cadeau que le Bouddha a fait au monde en enseignant le Dhamma après son éveil. Il savait qu'il allait partir, mais il a décidé de laisser quelque chose de précieux aux générations futures. C'était le joyau qui ornait son esprit.

Q : Il est dit de ne pas s'identifier aux événements ou aux phénomènes. Est-ce que lorsque j'envoie mes souhaits de bienveillance à quelqu'un, à moi-même ou à un événement passé, je peux dire " puisse mon amour être bénéfique à tous les êtres ". Ou est-ce qu'il vaut mieux dire " puisse l'amour être bénéfique... " Quand je dis amour, je parle de cette énergie intérieure que je puis appeler par bienveillance.

R : Vous êtes responsable de votre bienveillance. De façon générale, tout ce qui est connecté au kamma relève de votre responsabilité. C'est donc un domaine où il est bon de s'identifier à ce souhait, car vous devez vous rappeler de continuer à le cultiver. Ce n'est pas une force universelle ou une nature innée qui va s'exprimer d'elle-même à travers vous. Ajaan Suwat aimait faire remarquer que le Bouddha parlait souvent du pas-soi, mais disait également que nous sommes les propriétaires et les héritiers de notre kamma. Donc, vos actions vous appartiennent. Vous devez en endosser la responsabilité et développer autour d'elles une identité qui soit saine. Pour aller plus loin sur cette question, vous pouvez consulter l'ouvrage *Les Sois et le Pas-soi*. Il indique comment faire bon usage d'un soi habile pour avancer dans votre pratique.

Q : Question d'une maman d'un adolescent de 14 ans qui veut être végétarien. Que lui dire ?

R : Je dirais que s'il était celui qui procurait la nourriture à la famille, il aurait le droit de dire ce qu'il voudrait voir être servi. Mais tant qu'il n'en est pas là, c'est la maman qui prend les décisions.

Q : Est-ce que vous considérez que les expériences des étapes 5 et 6 d'ānāpānasati correspondent à celles des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> jhānas (comme le suggère Ajaan Buddhādāsa) ? Voyez-vous d'autres liens entre les étapes d'ānāpānasati et les jhānas ?

R : Cette question mériterait que nous fassions toute une retraite sur le thème de la méditation sur la respiration. Mais en résumé, vous avez dans les 16 étapes quatre groupes de quatre – appelés tétrades. Le premier groupe correspond au corps, le deuxième aux sensations, le troisième à l'esprit, et le quatrième aux qualités mentales (dhammas).

Cependant, cela ne veut pas dire que vous devez d'abord travailler sur le corps, puis sur les sensations et ensuite l'esprit. Vous vous occupez des trois ensemble. La quatrième étape dans la tétrade sur le corps consiste à calmer les fabrications corporelles, c'est-à-dire l'inspiration et l'expiration. Cette étape correspond aux quatre jhānas, la respiration devenant de plus en plus calme jusqu'au point où elle finit par s'arrêter. Mais vous n'allez pas en mourir. C'est simplement que l'esprit devient totalement silencieux, alors vous n'utilisez que très peu d'oxygène.

Quant aux étapes ayant trait à l'esprit, celles-ci correspondent également aux jhānas, mais sans qu'un niveau de concentration soit directement lié à une certaine étape.

Dans la deuxième tétrade, sur les sensations, vous allez du premier au deuxième jhāna dans les deux premières étapes (5 et 6). Ensuite, vous passez à 7 et 8, où vous calmez les fabrications mentales – les sensations et les perceptions. La sensation la plus calme est l'équanimité, qui est présente dans le troisième et quatrième jhāna. Les perceptions les plus calmes sont celles qui permettent ce processus, vous amenant au quatrième jhāna et potentiellement au-delà, vers les états sans forme, où là vous vous focalisez sur les perceptions de l'espace infini, de la conscience infinie, et du néant.

Q : Pourriez-vous faire une méditation guidée sur “ la dissolution ” et “ la conscience pure ” (jhānas 4 et 5) ? Ou donner des indications ?

R : J'aimerais beaucoup pouvoir tous vous emmener dans les jhānas, mais il est impossible de faire une méditation guidée pour y arriver. Cela dit, je peux vous donner quelques indications. Lorsque vous commencez à être bien établi et que

vous sentez que votre conscience et la respiration ne font qu'un, essayez de maintenir cette sensation de connexion. Votre respiration va devenir de plus en plus fine jusqu'à ce que vous ayez l'impression de ne pas respirer du tout. Votre première réaction sera probablement d'avoir peur et de vous demander si vous allez mourir. Dans ce cas, dites-vous, " Tant que je suis conscient et que je suis dans le corps, je ne vais pas mourir. " Si le corps a besoin de respirer, il respirera. Au bout d'un certain temps, vous commencerez à vous sentir à l'aise dans cette immobilité totale du corps. Solidement implanté dans cet équilibre, les sensations deviennent très agréables.

Ensuite, vous remarquez que les contours du corps, ou sa surface, commencent à s'estomper. Le corps est comme un nuage de petits points de sensations. Vous pouvez maintenir cette perception pendant quelque temps. Puis, portant votre attention sur l'espace entre ces points de sensations, vous vous rendez compte que cet espace imprègne votre corps tout entier et se propage depuis le corps dans toutes les directions, sans barrières ni limites. C'est l'infinitude de l'espace. Conservez cette perception à l'esprit jusqu'à ce qu'elle soit solidement établie. Ensuite, vous pouvez vous demander, " Qu'est-ce qui est conscient de cet espace ? " Il apparaîtra alors une perception de conscience pure, que vous pouvez garder à son tour à l'esprit. Là non plus, il n'y a pas de limites. Une fois que vous en serez arrivé là, revenez me voir et je vous dirai quoi faire.

Q : Bhante, j'ai développé un attachement aux états mentaux très raffinés. Je suis bloqué dans le troisième jhāna. Comment puis-je ré-entrer dans ces états avec une attitude plus habile ?

R : Le troisième jhāna n'est pas un mauvais endroit où être bloqué, ça pourrait être pire. Ces états deviennent un problème uniquement lorsque vous refusez de quitter la concentration pour vous occuper de vos responsabilités quotidiennes. À part ça, si l'esprit veut y rester et se reposer, laissez-le se reposer pendant quelque temps. Ensuite, posez-vous la question suivante : " Y a-t-il encore des perturbations dans cet état ? " Il est possible qu'il reste des petites oscillations très subtiles dans le niveau de stress. Quand vous remarquez qu'il augmente et qu'il diminue, demandez-vous, " Qu'est-ce que je suis en train de faire quand le stress augmente ? Qu'est-ce que je fais lorsqu'il diminue ? " De cette manière, vous utilisez cet état de concentration pour mieux comprendre le fonctionnement de l'esprit.

Q : Est-ce que la méditation seule pour franchir les jhānas est bénéfique comme pratique ? Ou bien la pratique doit-elle être quotidienne avec : la vision juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, la façon juste de gagner sa vie, pour en avoir les bienfaits ?

R : La pratique de la concentration en elle-même peut être bénéfique, mais si vos vues sont fausses, elle peut aussi causer du tort. Alors, pourquoi ne pas vouloir développer les vues justes et les autres facteurs de la voie ? Ces autres facteurs sont nécessaires pour protéger votre concentration et la transformer en concentration juste. Par exemple, si vous pratiquez la concentration et que vos vues sont fausses, certains états peuvent vous donner l'impression que vous avez trouvé le fondement de l'être, et qu'il existe une conscience séparée que rien ne peut affecter. Cela pourrait vous donner l'idée que quoi que vous fassiez, cette conscience ne sera pas touchée. C'est comme ça que certains méditants se croient au-dessus du bien et du mal, et commencent à se comporter de façon très malhabile. Donc, vous êtes plus en sécurité si vous pratiquez l'ensemble des facteurs de la voie.

Q : Quand je commence à m'établir dans le deuxième jhāna, ma respiration semble subitement être complètement dérégulée. Mes besoins en oxygène semblent beaucoup moins importants, mais c'est comme si le corps ou l'esprit tentait de continuer à respirer normalement. Je me retrouve donc à suffoquer sans trop savoir quoi faire. Auriez-vous quelques conseils pratiques ?

R : Le premier conseil que je vous donnerais serait de ne pas essayer d'entrer dans le deuxième jhāna. Vous n'avez pas à bouger de votre concentration pour qu'elle se développe. Laissez-la grandir à son propre rythme. Lorsque vous la verrez devenir plus profonde, cela vous paraîtra naturel et cela se fera sans aucune pression. Comme un fruit sur la branche d'un arbre. Pour qu'il mûrisse, il n'a pas besoin d'aller autre part, et vous n'avez pas besoin de le triturer pour qu'il aille plus vite. Il reste là, et s'il est bien nourri, il mûrit de lui-même.

Q : Quand j'ai commencé la méditation on m'a appris que ce n'était pas de faire le vide dans sa tête et de ne plus avoir de pensées, mais d'observer les pensées qui venaient en les regardant passer comme sur un écran de cinéma et de ne pas partir avec elles, ce qui est en contradiction avec ce que vous nous enseignez : apprendre à ne pas penser. Est-ce deux courants de méditation différents ? Pouvez-vous nous en dire plus ? Est-ce que ma première technique était mauvaise ?

R : En fait, le rapport que vous avez à vos pensées dépend des circonstances. Il y a des moments où vous cherchez à les observer, et d'autres où il est bon de pouvoir se reposer et penser le moins possible. Au début, vous orientez vos pensées vers la respiration. C'est la raison pour laquelle la pensée dirigée et l'évaluation font partie du premier jhāna. Une fois qu'ils ont fini leur travail, vous pouvez les mettre de côté. Quand l'esprit devient plus apaisé, vous pouvez, au sortir de la concentration, observer les pensées beaucoup plus clairement. Ensuite, lorsque vous en arrivez au stade où l'esprit est vraiment très calme, dès que vous sentez un petit frémissement dans le corps ou dans l'esprit, qui indique qu'une pensée est en train de se former, vous le zappez. Cela vous permettra de mieux comprendre, d'une part, le processus par lequel l'esprit crée une pensée et s'y agrippe, et d'autre part, de voir comment vous pouvez stopper ce processus. Vous ne pouvez pas réellement comprendre ces mécanismes si vous observez simplement les pensées aller et venir. Bien sûr, si à certains moments il vous est difficile de contrôler les pensées, il peut être bénéfique de les observer apparaître et s'en aller, mais tâchez dans ce cas de rester détaché d'elles, et il est possible alors que vous aperceviez quelque chose que vous n'aviez pas vu.

Q : Merci beaucoup pour l'enseignement sur les jhānas (et les autres). Pouvez-vous nous indiquer les sections du Canon Pāli où il en est fait mention, ainsi que l'enseignement d'Ajaan Fuang et d'autres informations sur les jhānas ?

R : Il y a de nombreux passages qui mentionnent les jhānas dans le Canon, comme par exemple Dīgha Nikāya 2, Majjhima Nikāya 117, Aṅguttara Nikāya 5:28. Vous pouvez commencer par là. Il y a également toute une série dans les Aṅguttara Nikāyas de 9:31 à 9:42. Si vous pouvez lire l'anglais, le livre *On the Path* comporte toute une section sur la concentration juste, avec de nombreux passages sur les jhānas tirés du Canon Pāli. Quant aux enseignements d'Ajaan Lee sur les jhānas, son livre d'instructions sur la méditation sur la respiration, *Keeping the Breath in Mind*, est disponible en français au fond de la salle. Vous pouvez commencer par la section intitulée " Méthode 2 ". Il y a également un chapitre sur les jhānas dans le livre *Awareness Itself*, qui contient les enseignements d'Ajaan Fuang.

Q : Peut-on prendre refuge si l'on est pour l'euthanasie et l'avortement ?

R : Comme je l'ai dit précédemment, il est possible d'être 90 % bouddhiste et 10 % autre chose. Mais la protection que vous offre le refuge ne sera alors que de 90 %. Ajaan Chah, dans une image qu'il dit avoir emprunté à Ajaan Mun,

compare la pratique à une clôture qui entoure votre maison. S'il y a des trous dans votre clôture elle ne vous protégera pas totalement – les voleurs et les animaux pourront s'y faufiler – mais c'est quand même mieux que de ne pas avoir de clôture du tout.

Q : Cher Taan Ajaan, je me considère comme étant bouddhiste, pourtant je n'ai pas envie d'aller jusqu'au bout. Bien que j'ai beaucoup souffert par le passé et encore maintenant, je me dis parfois qu'une bonne renaissance ne serait pas si mal. Il y a beaucoup de choses dans la vie de tous les jours qui me procurent de la satisfaction et du sens, et j'essaie de me faire guidé par les idées et la pratique Bouddhistes. Je suis très intéressé par la méditation et la recherche d'un refuge intérieur profond, mais je ne suis pas intéressé par nibbāna. Alors, puis-je réellement me considérer comme Bouddhiste ? Ou bien est-ce que je suis un imposteur ? Est-ce que je veux le beurre et l'argent du beurre ?

R : Vous pouvez considérer que le bouddhisme est comme une table de buffet recouverte de nourriture, et vous êtes libre d'y prendre ce que vous voulez. 99 % des bouddhistes font le même raisonnement que vous : il y a sur cette table du fromage industriel et du vrai fromage de ferme, mais la plupart des gens préfèrent manger le fromage industriel. Donc, vous êtes totalement libre de ne prendre que ce qui vous intéresse dans le bouddhisme, mais ne fermez pas totalement la porte à la possibilité de nibbāna. Qui sait, peut-être qu'un jour vous aurez envie d'essayer le fromage de ferme.

Q : Deuxième question : Est-ce que toutes les formes de bonheur qu'on trouve dans la vie de tous les jours sont un jeu à somme nulle ? J'ai l'impression que certains de ces bonheurs n'enlèvent rien à personne ; par exemple, la joie inconditionnelle que je ressens quand je suis avec mes enfants.

R : Est-ce qu'il y a en France un arbre dont les racines peuvent endommager d'autres plantes et les fondations de bâtiments qui se trouvent à proximité ? Figuiers ? Bambou ? Vous voyez où je veux en venir. Vous pouvez profiter de vos plaisirs tant que vous ne causez de tort à personne. Certains de ces plaisirs des sens peuvent se combiner relativement bien avec les jhānas, mais d'autres sont comme des figuiers et des bambous. Si vous plantez un bambou juste à côté de votre maison, ses racines peuvent finir par détruire la maison. Et pour filer la métaphore de la table de buffet, si vous mangez une énorme quantité de fromage industriel, vous n'aurez plus faim pour le vrai fromage.

29 Avril 2019, Après-midi

## Questions

Q : Pourquoi il vous est demandé de ne pas regarder de spectacles dans un des préceptes ?

R : Cela concerne uniquement les huit préceptes, c'est-à-dire les cinq auxquels on a ajouté la retenue des sens. Par exemple, quand vous vous abstenez de regarder des spectacles, cela limite les stimulations sensorielles qui viennent par les yeux. Ne pas écouter de musique, celles qui viennent par les oreilles. Ne pas porter de parfums, celles qui viennent par le nez. Ne pas manger après midi, par la langue. Et ne pas vous allonger sur des lits très confortables limite les sensations agréables dans le corps. La plupart des gens ne suivent ces préceptes qu'occasionnellement. Par exemple, en Thaïlande ils ont ce qu'ils appellent les *wan phra*, qui sont l'équivalent d'un Shabbat bouddhiste – une journée pendant laquelle les gens observent les huit préceptes. Ces jours correspondent aux jours de pleine lune, de nouvelle lune et des deux demi-lunes. Utiliser ces jours de congés pour suivre les huit préceptes et aller écouter le Dhamma offre un bon cadre pour pratiquer la méditation.

Q : Les cinq agrégats se désagrègent au moment de la mort. Quel est le support du kamma qui lui permet de passer de vie en vie ?

R : Comprenez bien que les cinq agrégats ne sont pas la définition de ce que vous êtes. D'ailleurs, le Bouddha ne définit jamais ce que vous êtes. Il dit que la question, “ Que suis-je ? ” est une question qu'il vaut mieux laisser de côté. Quant à savoir comment le kamma se transmet d'une vie à la suivante, le Bouddha dit que c'est une des questions qui, si vous essayiez d'y répondre, vous rendrait fou. Tout ce que vous avez besoin de savoir, c'est que le kamma se transmet bel et bien, alors essayez de produire le meilleur kamma que vous pouvez.

29 Avril 2019, Soir

## L'endurance

Ce soir nous commençons notre discussion sur les perfections appartenant à la catégorie du calme. Nous parlerons maintenant de l'endurance, et demain de l'équanimité.

Comme je l'ai dit l'autre jour, beaucoup des ajaans de la forêt ont remarqué que ce sont les deux qualités qui faisaient le plus défaut à leurs disciples occidentaux. Alors, je vais devoir rentrer un peu plus dans le détail. Nous verrons, au cours de notre discussion, que ces deux perfections sont étroitement liées à la pratique de la concentration et à celle du discernement. Vous allez avoir besoin à la fois de l'endurance et de l'équanimité pour développer la concentration, et ces deux qualités devront également s'appuyer sur votre concentration pour se renforcer. En outre, nous découvrirons en les développant, que nous devons faire appel à notre discernement, particulièrement en ce qui concerne les trois types de fabrications.

Le mot pali pour endurance, qui est la perfection dont nous allons parler ce soir, est *khanti*. Ce mot peut également être traduit par patience ou tolérance. Comme toutes les autres perfections, elle est enracinée dans le désir : le désir de rester fidèle à nos désirs habiles malgré la douleur et les autres obstacles que nous rencontrerons. Cela, à son tour, est basé sur un désir d'indépendance : vous ne voulez pas que votre bonté dépende de la bonté des autres ou du confort de la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Pensez à l'histoire de Lady Vedehikā qu'on vous a donnée dans les lectures. Elle avait la réputation d'être gentille et douce, alors son esclave se demanda, " Est-ce qu'elle a cette réputation parce qu'elle est véritablement comme cela, ou bien est-ce simplement parce que je suis toujours assidue dans mon travail ? " Alors l'esclave décida de la tester. Un jour, elle se leva un peu plus tard que d'habitude, et sa maîtresse fut tout de suite un peu contrariée. L'esclave se dit, " Ah, il y a de la colère en elle. Testons-la un peu plus. " Alors le lendemain, elle se leva encore plus tard, et sa maîtresse se mit à lui crier dessus. L'esclave se dit alors, " Ah, elle a vraiment de la colère. Testons-la encore un peu. " Le troisième jour, elle se leva encore plus tard. Sa maîtresse fut tellement furieuse qu'elle battit son esclave à

grands coups de rouleau à pâtisserie. Alors l'esclave, sa tête toute ensanglantée, alla dénoncer sa maîtresse aux voisins. De ce jour, Lady Vedehikā eut la réputation d'être violente et sans pitié.

Le but de cette histoire est de vous rappeler qu'il vaut mieux que votre bonté ne dépende pas de celle des autres, sans quoi vous ne pourrez pas compter dessus.

L'endurance est une qualité qui, lorsque vous la développez, peut aider en même temps, vous et les autres. Si vous vous laissez emporter par la colère, cela vous rend la vie difficile ainsi qu'à ceux qui vous entourent. En revanche, si vous pouvez retenir votre courroux, cela rend les choses plus faciles pour tout le monde.

Comme je l'ai dit précédemment, nous devons nous servir de notre discernement dans notre pratique de la tolérance et de l'endurance. Pour ce faire, vous pouvez utiliser les trois types de fabrications afin de créer des états d'esprit qui vont renforcer votre endurance et la rendre moins difficile.

Quand je suis rentré aux États-Unis après de nombreuses années en Thaïlande, les gens me demandaient, " Quelle est la chose la plus difficile que vous avez dû endurer en Thaïlande ? " Rien en particulier ne me venait à l'esprit. Cela m'a fait réaliser que c'est probablement la raison pour laquelle j'avais été capable d'endurer tant de choses déplaisantes quand j'étais là-bas : je ne me concentrais pas sur les difficultés. Je me concentrais sur les opportunités intéressantes et profitables qui se présentaient à moi. Donc, voilà quelque chose qui renforce votre endurance : au lieu de vous focaliser sur ce qui est dur, cherchez ce qui peut vous soutenir et vous donner des forces.

Par exemple, lorsque vous êtes dans une situation difficile, vous pouvez quand même respirer d'une façon qui vous procure du plaisir. Il n'y a pas de police de la respiration, et elle n'a pas encore été privatisée, alors vous êtes libre d'en faire ce que vous voulez.

Deuxièmement, en ce qui concerne les fabrications verbales, l'endurance dépend beaucoup de la façon dont vous vous parlez. Par exemple, on croit souvent que si quelqu'un vous maltraite et que vous ne répondez pas par la colère, vous serez perçu comme étant faible. Alors, pour contrecarrer cette croyance, vous devez maintenir à l'esprit la perception que l'endurance est une force, et qu'en évitant de montrer vos émotions, vous vous mettez à l'abri, car si les gens savent ce qui vous énerve, ils peuvent vous contrôler.

Un jour, je donnais un enseignement à un groupe de gens dans le désert californien, et le lendemain matin un des participants m'a dit, " Vous savez, j'ai

réalisé après votre enseignement d’hier soir, j’étais très en colère contre vous. Alors je me suis demandé pourquoi. J’y ai réfléchi et j’ai compris la raison : c’était que je ne savais pas ce qui vous faisait tiquer. ” (En anglais, on dit “ *to push someone’s buttons*,” qui est une image couramment utilisée pour dire “ provoquer quelqu’un, le faire réagir ”. C’est comme si la personne était une machine. Vous appuyez sur le bouton et la personne fait ce que vous voulez.) Alors, j’ai souri et je lui ai dit, “ C’est l’une des raisons pour laquelle nous portons des robes, afin que personne ne voit où sont nos boutons. ” Donc, si vos boutons sont dissimulés, vous êtes en position de force.

Il y a de nombreuses années, quand j’étais encore dans la vie laïque, je revenais aux États-Unis après mon premier séjour de deux ans en Thaïlande, et je voyageais sur un vol Air France. C’était juste après l’ouverture de l’aéroport Charles de Gaulle. Mon vol allait de Bangkok à Paris, puis de Paris à Londres. Et les bagages de toutes les personnes qui se trouvaient sur ces deux vols ont été égarés à Charles de Gaulle. L’un des passagers était l’ambassadeur du Vietnam du Sud en visite en Angleterre, alors l’hôtesse chargée des bagages perdus a dû s’occuper des siens en priorité. Résultat, elle a été remplacée à son poste par une autre hôtesse. Il y avait une longue queue et cela n’avançait pas vite. Certains des passagers ont commencé à se plaindre et l’hôtesse a répliqué sèchement, “ Eh, mais ce n’est pas mon travail, à moi. Vous avez déjà de la chance que je sois là ! ”

Je me suis dit, “ Là, je ne suis plus en Thaïlande. ” Si une hôtesse avait réagi comme ça en Thaïlande, les gens auraient dit qu’elle avait perdu la tête, ce qui aurait été comme perdre la face.

Donc, du point de vue du Bouddha, ne pas réagir est un signe de force. Cela ne veut pas dire que vous n’essayez pas de corriger des injustices ou des mauvais comportements, mais vous maintenez votre calme afin de pouvoir répondre au mieux à la situation. Dans ce genre de circonstances, rappelez-vous que vous serez en position de force si vous pouvez vous abstenir de réagir. Voilà une fabrication verbale qu’il est utile de garder en tête.

Quant aux fabrications mentales, imaginez par exemple que quelqu’un vous attaque verbalement. Mark Twain dit que ce n’est pas une bonne idée de se bagarrer avec un cochon. D’une part, vous allez vous salir, et d’autre part, cela fait plaisir au cochon. Voilà une perception utile à conserver à l’esprit.

Récemment j’ai lu un livre intitulé *Les passions intellectuelles*. Il raconte les vies des grands penseurs du dix-huitième siècle, et bien qu’il s’agisse des lumières, leur

sensibilité exacerbée à la critique n'est pas très inspirante. Au lieu de rire des petites insultes qu'on leur adressait, ils les prenaient très au sérieux, et répondaient souvent très puérilement. Alors, pensez à votre réputation. Dites-vous que si quelqu'un écrivait votre biographie, vous voudriez qu'il n'y ait que des choses inspirantes à raconter.

Rappelez-vous également qu'il est important de garder le sens de l'humour quand vous rencontrez des difficultés. L'usage de l'humour dans le développement de l'endurance est quelque chose d'universel qu'on retrouve dans toutes les sagesses populaires. Dans les années 1830, il y avait un explorateur britannique au Canada qui cherchait à localiser un gisement de cuivre dans les Territoires du Nord-Ouest. Personne ne voulait l'emmenner là-bas, à l'exception d'un groupe d'Indiens appartenant à la tribu des Dénés, alors il décida de faire le voyage avec eux. C'est l'une des premières fois qu'un explorateur britannique confiait sa vie à des indigènes. Pendant la traversée, ils se nourrissent de leur chasse et de leur pêche. L'explorateur remarqua que les jours où leurs prises étaient maigres, les Indiens se racontaient plus d'histoires drôles, pour garder le moral en dépit de la faim.

Voilà comment vous pouvez utiliser votre connaissance des fabrications pour vous aider à endurer une situation difficile.

Le discernement vous permet également de distinguer ce qui vaut la peine d'être toléré et ce qui n'en vaut pas la peine. En fait, cela revient à faire la différence entre les résultats du kamma passé et le kamma présent : vous devez apprendre à endurer les résultats de votre kamma passé, mais par contre, refuser de créer du kamma malhabile dans le présent.

Pour ce qui est des résultats du kamma passé, le Bouddha dit qu'il y a deux choses que vous devez endurer : les paroles dures et la douleur.

Sa stratégie pour apprendre à endurer les mots durs consiste à les dépersonnaliser. Par exemple, rappelez-vous que le langage humain a plusieurs aspects. Il est normal d'entendre des mots doux et des mots durs, des paroles vraies et des paroles fausses, des choses dites avec bienveillance et d'autres avec malveillance. C'est simplement la nature du langage humain.

Il y a plusieurs années, on m'a offert un dictionnaire d'argot thaïlandais, de l'argot d'aujourd'hui. Et j'ai remarqué qu'environ deux tiers des mots étaient des insultes, certaines très créatives. Vous voyez donc que les insultes sont monnaie courante dans le langage humain où que vous vous trouviez. En fait, c'est même la

majorité de ce qui se dit. Alors quand quelqu'un vous insulte, rappelez-vous que cela n'a rien d'extraordinaire. Vous vouliez naître dans ce monde humain, et voilà à quoi ressemble le langage qui y est parlé, alors c'est ce que vous allez devoir entendre.

Parfois, quand je vivais en Thaïlande, les gens m'insultaient. Alors je me disais, "C'est moi qui ai décidé d'apprendre le thaï, alors c'est ma faute si je les comprends." Voilà une façon de dépersonnaliser les choses, de se rappeler que c'est simplement la nature du langage humain. Comme ils disent en Thaïlande, "Même le Bouddha était critiqué, alors moi..."

La deuxième manière de dépersonnaliser les mots durs est de vous dire, lorsque quelqu'un vous adresse des paroles blessantes, "Un son déplaisant est entré en contact avec l'oreille." Et de le laisser là. Le problème est que nous avons tendance à ne pas en rester là. Nous l'amenons à l'intérieur. Nos esprits sont comme des aspirateurs qui n'aspirent que la saleté. Alors, à qui la faute ? C'est vous qui l'avez aspiré. Ajaan Lee nous donne une bonne image. Il dit que lorsque quelqu'un vous dit une vacherie, c'est comme s'il avait craché quelque chose par terre. Si vous ruminez ce qu'il vous a dit, c'est comme si vous ramassiez ce qu'il a craché et que vous l'avaliez. Après ça, si vous avez mal au ventre, qui allez-vous blâmer ? On peut également filer sa métaphore et dire que si vous mettez leur nourriture dans votre bouche pour leur recracher au visage – autrement dit, si vous répondez à une insulte par une autre insulte – vous avez l'air idiot, et en plus vous allez être infecté par les microbes qu'il y avait dans la nourriture. En d'autres termes, le mauvais kamma de l'autre personne devient le vôtre.

Voilà quelques manières dont vous pouvez utiliser les fabrications verbales et mentales pour vous aider à endurer les paroles blessantes en les dépersonnalisant.

Quant à la douleur, comme nous l'avons dit l'autre jour, la deuxième tétrade dans la méditation sur la respiration vous invite à respirer en générant des sensations de ravissement et de plaisir, et ensuite à essayer de remarquer quelles perceptions aggravent la douleur, afin de pouvoir les remplacer par d'autres perceptions plus apaisantes.

Le Bouddha suggère également une autre approche lorsque vous avez mal. Un jour Devadatta a essayé de le tuer en faisant rouler un rocher du haut d'une montagne. Dans sa chute le rocher en a heurté un autre et a éclaté en morceaux. L'un de ces éclats de pierre est venu se loger dans le pied du Bouddha. Après l'avoir retiré, le Bouddha s'est allongé dans une douleur extrême. Māra est alors

venu le narguer : “ Alors, frimousse ensommeillée, ” lui a-t-il dit, “ Tu es tout malheureux parce que quelqu’un a essayé de te tuer ? ” Et le Bouddha a répondu, “ Non, je me suis simplement allongé, et je répands des pensées de bienveillance et de sympathie envers tous les êtres. ”

Personnellement, j’ai remarqué que lorsque je suis malade, propager des pensées de bienveillance aussi loin que je peux, m’aide à surmonter la maladie. Cela empêche l’esprit de se plaindre et le rend plus large, plus grand, comme la rivière dans laquelle le cristal de sel a été jeté.

Voilà donc les deux choses que vous devez apprendre à tolérer : les mots durs et la douleur. Dans les deux cas, utiliser votre discernement et développer votre concentration peuvent vous aider considérablement.

Mais vous ne devez pas tolérer vos états d’esprit malhabiles. Le Bouddha dit que si l’avidité, l’aversion et l’illusion apparaissent dans l’esprit, il ne faut pas les laisser y demeurer. Chassez-les aussi vite que si votre tête était en feu.

Cette distinction entre ce que vous devez tolérer et ce que vous ne devez pas accepter peut être mise en parallèle avec les enseignements du Bouddha sur le contentement. Vous apprenez à vous contenter de votre environnement physique, en termes de nourriture, de vêtements et de logement. Si cela suffit pour que vous puissiez pratiquer, alors cela vous convient. Mais quand il s’agit de l’habileté de vos actions, là vous ne vous contentez pas de rester où vous en êtes. Tant que vous voyez que votre esprit continue de se causer de la souffrance, vous devez vous dire, “ Je peux faire mieux. ”

Quand vous vous trouvez dans une situation où il est difficile de pratiquer, parce que vous êtes accaparé par vos responsabilités, ne vous concentrez pas sur les difficultés. Focalisez-vous plutôt sur ce que vous pouvez faire – comme Ajaan Maha Boowa le disait à cette vieille dame : utilisez ce qu’il vous reste de force pour faire le bien. Souvent les gens disaient aux ajaans, “ Je n’ai pas le temps de méditer, ” et ils répondaient, “ Vous avez le temps de respirer ? ” “ Oui. ” “ Alors, vous pouvez pratiquer. ”

En parallèle, vous pouvez rechercher dans ces situations difficiles des opportunités pour développer les perfections. Quand je m’occupais de mon maître pendant sa maladie, cela me prenait plusieurs heures dans la journée, mais je me disais, “ Les leçons que tu apprends te serviront. ” Avant cette expérience, je n’étais pas très doué pour m’occuper des malades. J’avais toujours l’impression que je leur faisais une faveur. Tandis qu’avec Ajaan Fuang, je n’avais pas du tout le

sentiment que je lui rendais service. Parfois, après avoir veillé auprès de lui deux ou trois nuits d'affilée, il allait mieux et il me disait, " Tu peux aller où tu veux, " pas de " Merci, " juste, " Va-t'en. " C'est là que j'ai compris qu'il fallait que je l'aide, non pas pour les mercis, mais pour les qualités de patience et d'endurance que cela me permettait de développer. Voilà l'attitude que vous devez avoir quand vous êtes dans une situation difficile. Il y a beaucoup de choses que vous ne pouvez pas changer ou qui prendront du temps à changer, mais si vous les transformez en une occasion de développer les perfections, alors elles peuvent devenir partie intégrante de votre pratique.

30 Avril 2019, Matin

## Questions

Q : Je ne connais pas les caractéristiques des différents jhānas. Quand faut-il s'en inquiéter ? (À quel niveau de méditation?)

R : Quand vous commencez à remarquer que l'esprit s'apaise et qu'il semble y avoir différents niveaux d'apaisement qui ont chacun des caractéristiques particulières, à ce moment-là vous sortez vos Post-it et vous les collez sur ces différents états de concentration. Ensuite, si vous en arrivez au point où la respiration s'arrête et que vous pouvez rester ainsi confortablement, mettez votre petite étiquette qui dit, " quatrième jhāna ". Regardez alors combien de jhānas vous avez étiqueté avant cela et éventuellement réorganisez un peu vos Post-it. Il y a des passages dans le Canon où le Bouddha décrit cinq niveaux de jhāna et d'autres où il en décrit trois. Vous saurez combien vous en avez une fois que vous serez arrivé au quatrième.

Q : Afin de travailler sur la perfection du renoncement, il me paraît nécessaire de méditer sur les quatre nobles vérités. Dans notre méditation à quel moment et comment pouvons-nous le faire ?

R : En fait, quand vous travaillez avec la respiration, vous commencez déjà à opérer dans le cadre des quatre nobles vérités. Vous remarquez une tension quelque part dans le corps et vous vous demandez, " Qu'est-ce qui provoque cette tension ? " Une fois que vous en avez identifié la cause, vous l'abandonnez. Vous constatez que la tension disparaît une fois la cause abandonnée. Pour identifier la tension et sa cause vous devez développer sati et la concentration. Vous êtes donc déjà en train d'utiliser les quatre nobles vérités et les tâches qui sont associées à chacune. C'est simplement qu'à mesure que votre concentration s'approfondit, votre compréhension de ces vérités va devenir plus pénétrante.

Certaines personnes ont décrit des visions qui leur sont venues pendant leur méditation. Souvenez-vous que la règle de base en ce qui concerne les visions est de vous demander à chaque fois : quelle leçon en termes de Dhamma puis-je en retirer ? Une personne a dit avoir eu une vision dans laquelle elle était entourée d'eau claire et qu'elle avait eu peur de redevenir sale. Dans un cas comme celui-là,

quand vous sortez de la vision, demandez-vous, “ Qu’est-ce que redevenir sale veut dire ? ” Peut-être que cela veut dire enfreindre les préceptes. Donc, la leçon que vous retirez de cette vision est que vous devez faire attention à vos préceptes. Ensuite, vous pouvez laisser la vision s’en aller.

Q : À propos de la générosité, vous avez parlé d’une motivation plus élevée lorsque l’on fait un don. Je ne me souviens plus exactement des mots que vous avez employés, mais pour paraphraser, il me semble que vous avez dit que c’était “ l’expression naturelle de l’esprit ”. Ça ressemble à la “ nature de Bouddha ”, non ?

R : C’est l’expression naturelle de l’esprit uniquement après que celui-ci ait atteint le non-retour. Avant ce stade, il y aura toujours l’attente d’un retour sur investissement, pour ainsi dire. À mesure que les raisons qui vous incitent à donner deviennent plus nobles, le retour sera de plus en plus raffiné. C’est seulement au troisième stade de l’éveil que l’esprit est totalement libéré de tout désir de recevoir quoi que ce soit en retour. Donc, il ne s’agit pas de la nature de Bouddha.

30 Avril 2019, Soir

## L’équanimité

L’enseignement de ce soir porte sur l’équanimité, la deuxième des perfections appartenant à la catégorie du calme dans les quatre déterminations.

Souvenez-vous que l’endurance et l’équanimité jouent toutes les deux un rôle prépondérant, car elles nous aident à maintenir notre persévérance. Ce sont les deux qualités qui nous donnent de l’énergie. Toutes deux mènent au calme, mais l’équanimité concerne plus le maintien de la stabilité émotionnelle : il s’agit de conserver l’esprit à l’équilibre en toutes circonstances. C’est votre capacité à vous défaire des émotions qui viennent se mettre en travers de la voie, et à ne pas les nourrir de nouvelles fabrications dans le moment présent. L’endurance, en revanche, a plus à voir avec votre comportement extérieur : ne pas réagir de façon malhabile lorsque vous êtes confronté à des mots durs, à des agressions, ou à la

douleur. De cette manière, l'équanimité vous donne la force intérieure dont l'endurance a besoin pour tenir bon à l'extérieur.

L'endurance, rappelez-vous, est basée sur le désir de rendre votre bonté indépendante du comportement des gens qui vous entourent et des situations dans lesquelles vous vous trouvez. L'équanimité, elle, est basée sur le désir de ne pas vous accabler vous-même de bagage émotionnel inutile.

Comme nous l'avons noté précédemment, dans le contexte de la détermination, le calme joue deux rôles. Il s'agit à la fois du but vers lequel nous tendons et des moyens que nous allons utiliser pour y arriver. Une distinction similaire peut être faite en ce qui concerne l'équanimité. Il y a en tout trois niveaux d'équanimité : deux qui font partie de la voie, et un qui résulte d'avoir atteint le bonheur véritable, ce qui est notre objectif. Il est important de souligner que l'équanimité n'est pas en elle-même le but. Comme nous l'avons dit à maintes reprises, ce que nous recherchons, c'est le bonheur authentique.

Le fait qu'il ait plusieurs niveaux d'équanimité signifie que nous devons faire attention à ne pas les confondre, sans quoi cela fera obstacle à notre persévérance. Par exemple, si nous atteignons le premier niveau d'équanimité et que nous pensons être arrivés au but, nous en concluons qu'il n'y a plus rien à faire, et cela pourrait couper court à notre désir de produire plus d'efforts.

Les trois niveaux d'équanimité sont les suivants :

1. L'équanimité dite " de ce monde " : il s'agit de votre capacité à maintenir l'équilibre de l'esprit en présence de stimulations sensorielles attrayantes – les formes et les couleurs, les sons et les odeurs, les goûts et les sensations tactiles. Ce niveau d'équanimité coïncide en partie avec ce que le Bouddha appelle " l'équanimité de foyer ", qui consiste à maintenir l'équilibre de l'esprit dans la vie de tous les jours, lorsqu'il est confronté à des contacts sensoriels plaisants ou déplaisants. En termes de niveau de concentration, cela va jusqu'au troisième jhāna.

2. L'équanimité " qui n'est pas de ce monde " : c'est l'équanimité qu'on atteint lorsque l'esprit est dans le quatrième jhāna ou dans les états sans forme.

3. L'équanimité " encore moins de ce monde " : il s'agit là de la paix intérieure que vous ressentez lorsqu'après avoir atteint l'éveil total, vous constatez que votre esprit est complètement libéré de la passion, de l'aversion et de l'illusion.

Il n'est jamais recommandé de développer l'équanimité toute seule, mais toujours en tandem avec l'effort juste et d'autres qualités habiles. Pour ce qui est

de l'équanimité dans la pratique, le Bouddha nous fait observer que les causes de la souffrance sont de deux types : celles qui disparaissent simplement lorsque vous les considérez avec équanimité, et celles dont vous ne pouvez vous débarrasser qu'en produisant une fabrication. Par exemple, il y a des moments où le désir sexuel s'en va simplement quand vous l'observez de façon continue. C'est comme s'il avait honte de montrer son visage. En revanche, à d'autres moments, vous le regardez droit dans les yeux, et il vous regarde sans broncher et sans le moindre embarras. C'est là que vous devez faire un effort délibéré pour le chasser. Vous devez utiliser votre discernement de manière habile pour déterminer à quel type de cas vous êtes confronté, et bien sûr vous aurez également besoin d'autres outils pour vous aider.

L'équanimité des deux premiers niveaux peut être habile ou malhabile, en fonction des qualités que vous lui associez, guidé par votre discernement.

Comme pour toutes les perfections, il est bon de comprendre ces deux premiers niveaux d'équanimité en lien avec les vues justes, et en particulier avec les enseignements sur le kamma, les fabrications et les quatre nobles vérités. Il y a trois questions importantes liées aux vues justes telles qu'elles s'appliquent à ces niveaux d'équanimité.

- En ce qui concerne le premier niveau d'équanimité – l'équanimité ordinaire, de la vie de tous les jours – deux règles de base sont à noter.

La première est semblable au principe qui indique ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas endurer : vous devez rester équanime vis-à-vis du kamma que vous avez déjà produit et vis-à-vis de ses résultats. Par contre, vous devez être très réactif par rapport à ce que vous avez l'intention de faire dans le présent. L'équanimité peut également vous aider à gérer l'incertitude en ce qui concerne le futur. Vous devez calmer votre esprit et avoir confiance que quoique le futur vous réserve, le meilleur moyen de vous préparer est de développer des qualités habiles dans l'esprit.

La deuxième règle de base est d'éviter de cultiver une équanimité qui mène à la paresse ou au défaitisme. Ce qu'il faut développer, c'est l'équanimité qui vous permet d'accepter les revers sans les laisser vous démoraliser.

Les ajaans de la forêt donnent de bons exemples pour illustrer cette distinction. Un jour, une tempête a dévasté le monastère d'Ajaan Chah. Le lendemain, il a fait un tour pour inspecter les dégâts. Arrivé à une hutte dont la moitié du toit avait été emporté, il a vu que son occupant était assis à l'intérieur en train de méditer, alors il lui a demandé, " Pourquoi est-ce que tu ne ré pares pas ton

toit ? ” Et le moine a répondu, “ Je pratique l’équanimité. ” Ajaan Chah a rétorqué, “ Ça, c’est l’équanimité d’une vache. Tu es un être humain, alors répare le toit ! ”

Quant au type d’équanimité qui mène au défaitisme et à la dépression, Ajaan Fuang faisait la différence entre ce qu’il appelait l’équanimité du grand cœur et l’équanimité du cœur étriqué. L’équanimité étriquée consiste à se résigner et à se dire, “ Je n’arrive à rien dans cette vie, et de toute façon rien ne vaut vraiment la peine puisque tout est inconstant, stressant et pas soi, ” alors vous abandonnez. Ça, c’est l’équanimité d’un cœur étriqué. J’ai lu que certaines personnes laïques au Sri Lanka avaient la réputation d’être allé loin dans le Dhamma, car ils parlaient constamment de l’inconstance, du stress et du pas-soi. Des scientifiques sociologues leur ont fait passer des tests psychologiques et sont arrivés à la conclusion qu’ils souffraient tous de dépression. Il y a là quelque chose qui ne va pas. Ce n’est pas le Dhamma. C’est l’équanimité du cœur étriqué. L’équanimité du grand cœur, c’est quand vous avez trouvé le bonheur véritable à l’intérieur, de telle sorte que les événements du monde n’ont aucun impact émotionnel sur vous, car votre bien-être n’est pas affecté par l’extérieur. Voilà le genre d’équanimité que nous essayons de développer.

Dans le Canon, le type d’équanimité qui est recommandé est souvent accompagné d’autres qualités. Par exemple, il y a l’équanimité qui fait partie des quatre brahmavihāras, et qui opère en tandem avec la bienveillance et la compassion. On pourrait l’appeler l’équanimité d’un bon docteur. Tout bon docteur a de la bienveillance et de la compassion pour son patient, et souhaite qu’il guérisse, mais il est possible qu’il ne puisse pas y arriver. Cependant, il n’abandonne pas le patient. Il développe l’équanimité dans les domaines où il ne peut pas le guérir, afin de pouvoir se concentrer sur ce qu’il peut faire d’utile – pour alléger sa souffrance par exemple. Au lieu de forcer les choses là où il ne peut pas faire la différence, il utilise sa bienveillance et sa compassion de façon plus productive. De cette manière, il ne gaspille pas son temps et son énergie, mais les consacre pleinement là où son aide portera ses fruits.

Quand, dans le contexte des perfections, nous combinons l’équanimité avec l’endurance et la détermination, nous développons ce qu’on pourrait appeler l’équanimité d’un bon soldat. Un soldat au combat connaîtra inmanquablement des revers, mais il ne laissera pas cela l’ébranler émotionnellement. C’est ce qui lui permet de trouver le moyen de remporter la victoire.

Prenez Talleyrand, par exemple, qui fut, entre autres choses, le ministre des affaires étrangères de Napoléon. Un jour, Napoléon, qui soupçonnait Talleyrand de fomenter un complot contre lui, l'a fait appeler, et devant tous les autres ministres, a passé une demi-heure à lui crier dessus. Vous imaginez la situation : l'homme le plus puissant d'Europe qui vous hurle dans les oreilles, menaçant de vous envoyer en prison. Mais Talleyrand n'a montré aucun signe de contrariété. Comme il l'a confié plus tard, il était convaincu qu'il allait être envoyé en prison et réfléchissait déjà aux moyens dont il pourrait s'en sortir. Voilà l'équanimité du bon soldat, et celle que le Bouddha nous recommande d'adopter dans notre pratique.

Dans notre vie quotidienne, l'équanimité nous permet de ne pas être émotionnellement pris dans la tourmente des hauts et des bas qui nous détourneraient de la voie. Nous avons déjà parlé des hauts quand nous discutons de la perfection de la renonciation, alors maintenant nous allons parler des bas.

L'équanimité fait bien son travail quand elle vous aide à lâcher prise de ce qui ne peut pas être changé – ou de quelque chose dont le changement ne peut pas être stoppé. Ainsi, vous consacrez votre énergie là où vous pouvez faire la différence, et si vous voyez que quelque chose évolue dans une mauvaise direction, vous pouvez l'arrêter. Comme nous l'avons dit précédemment, l'équanimité doit fonctionner en tandem avec d'autres émotions et qualités mentales développées par la pratique. Autrement dit, dans certains domaines de votre vie, vous êtes comme un docteur : vous êtes motivé par la bienveillance et la compassion, mais vous devez les contrebalancer par l'équanimité. Dans d'autres domaines, vous devez pratiquer l'équanimité du soldat : livrer les bonnes batailles et faire appel à l'équanimité pour rester calme quand vous subissez des revers.

C'est là que vous développez votre maîtrise des processus de fabrications verbales et mentales – c'est-à-dire la façon dont vous vous parlez à propos de ce qui vous arrive dans la vie. Par exemple, imaginez que vous soyez dans une situation difficile et que votre esprit n'arrête pas de vous dire combien c'est horrible. Il est possible que vous soyez victime de l'attitude qui a inspiré l'expression thaïlandaise, *taai laeo*, qui veut dire, " Je suis mort ! " Beaucoup de gens ont cette réaction quand ils sont confrontés à des situations pénibles dans la vie. Vous devez au contraire voir que vous n'êtes pas mort, vous êtes toujours en vie et vous avez encore des ressources que vous pouvez mobiliser. Cela aide à vous calmer.

Quant aux fabrications mentales, regardez bien les perceptions que vous avez à l'esprit : est-ce qu'elles attisent vos émotions ou bien est-ce qu'elles les apaisent ? Par exemple, une technique que je trouve utile est de penser aux gros titres de l'année dernière. Nous avons survécu à toutes ces crises dont parlaient les journaux. Alors quand mon esprit tire le signal d'alarme et me crie dans les oreilles, " Alerte, alerte, alerte ! " je me rappelle que les gros titres de l'année dernière me mentaient, et que ceux de cette année me mentent également. Cela me permet de prendre du recul.

Certaines personnes n'aiment pas l'idée de développer l'équanimité dans la vie quotidienne. Cela risquerait, pensent-elles, de faire de nous des robots sans émotions et sans affection pour les autres, alors qu'en fait, ce n'est pas le cas du tout. Il faut bien comprendre que tant que vous ressentez le besoin de vous nourrir des autres, cela va vous perturber émotionnellement. L'esprit sera comme les montagnes russes, et quand vous êtes sur les montagnes russes vous n'êtes pas en bonne position pour aider les autres. Vous seriez en fait beaucoup plus utile aux gens que vous aimez si vous pouviez avoir l'équanimité. Vous seriez capable de juger les situations avec plus d'objectivité, en étant émotionnellement plus stable et équilibré. Vous seriez alors mieux équipé pour apporter une aide véritablement utile – comme l'équanimité du docteur. Donc, il est tout à fait possible de ressentir de l'affection les uns pour les autres, et de s'entraider, tout en maintenant l'équanimité.

Il y a deux domaines dans la vie de tous les jours où développer une équanimité habile est particulièrement utile : quand vous êtes confronté au deuil, et lorsque vous avez fait des erreurs et que vous êtes rongé par le remord.

Quand on parle de deuil dans ce contexte, il peut s'agir du décès d'un proche, mais aussi d'une perte d'un autre type – la perte d'un amour par exemple.

Il y a plusieurs passages dans le Canon où le Bouddha parle du deuil. L'un d'eux concerne le roi Pasenadi. C'est le roi, souvenez-vous, qui était seul avec sa reine dans ses appartements. Il se trouve qu'un jour, alors qu'il était en train de parler au Bouddha, un de ses messagers est venu le voir et lui a dit, " La reine Mallikā est décédée. " Le roi a éclaté en sanglots. Pour le reconforter le Bouddha lui a fait observer que ce genre de chose n'arrive pas qu'à lui. Il lui a dit, " Est-il jamais arrivé que quelqu'un qui soit né ait pu échapper à la mort ? " Autrement dit, ce type de perte est universel. Cela peut paraître étrange que le fait de penser aux nombreuses morts dans le monde pourrait rendre votre propre deuil moins

pénible, mais c'est bien le cas. Vous vous rappelez, " Cela n'arrive pas qu'à moi. " Vous n'êtes pas victime d'une souffrance qui sort de l'ordinaire. En fait, penser à l'universalité du deuil peut vous mener à ressentir de la compassion pour tous ceux qui sont confrontés à la même épreuve. Cela peut apaiser votre douleur en la mettant un peu à distance, sans pour autant nier votre deuil. Et dans le même temps, cela peut vous encourager à agir avec plus de considération pour les autres.

Le Bouddha poursuit : tant que certains rituels sont utiles, comme porter le deuil, prononcer des éloges funèbres ou organiser des funérailles, alors il ne faut pas hésiter. Cela vous permet de rendre hommage à ce que vous avez perdu, tout en reconnaissant la bonté de ce qui est maintenant passé. Cela peut vous encourager, ainsi que les gens qui vous entourent à vouloir dédier le reste de votre vie à cultiver la bonté. Mais quand vous voyez que cela tourne à la complaisance ou que vous avez tendance à vous apitoyer sur votre sort, rappelez-vous que la vie continue et que vous avez des responsabilités, alors ne laissez pas le deuil vous empêcher d'avancer.

On trouve dans le Canon une analyse du deuil très intéressante. Un jour, le vénérable Sāriputta conversait avec des moines et leur disait, " Cet après-midi, j'étais assis en méditation, et je me suis demandé, 'Y a-t-il une chose dans ce monde dont la perte me causerait de la douleur ou du chagrin ? ' " Puis, il leur dit que la réponse à cette question était non. Le vénérable Ānanda qui était assis près de lui, lui demanda alors, " Et si quelque chose arrivait au Bouddha ? " Et Sāriputta répondit, " Je dirais qu'il est triste qu'une personne d'un tel calibre et qui a tant apporté au monde se soit éteinte. Ce serait une grande perte. Mais que pouvons-nous y faire ? C'est la nature de tous les êtres vivants de mourir. " Ānanda fit alors un commentaire intéressant. Il lui dit, " C'est le signe que vous n'avez plus d'orgueil. "

Souvenez-vous que l'orgueil employé dans ce sens correspond au 'je', au fait de penser : " Je suis. " Donc, ce qu'Ānanda dit ici, c'est que dans l'expérience du deuil, notre douleur a moins à voir avec la souffrance de la personne disparue, qu'avec notre sentiment d'avoir perdu quelque chose. Parfois nous avons l'impression de devoir à la personne décédée une certaine quantité de chagrin. Mais en réalité, elle ne bénéficie en rien de notre tristesse. Donc, vous n'avez pas de dette de deuil dont vous devez vous acquitter pendant une certaine durée ou avec une certaine intensité.

L'ironie dans cette histoire est que Sāriputta est en fait décédé avant le Bouddha. Ānanda est allé voir le Bouddha pour l'en informer, et lui confier qu'en apprenant la nouvelle, lui-même a eu le sentiment de perdre ses repères. Le monde lui semblait avoir perdu sa lumière. Alors le Bouddha lui a demandé, " Quand Sāriputta est mort, a-t-il emporté avec lui la vertu ? " " Non. " " A-t-il emporté la concentration ? " " Non. " " Le discernement ? " " Non. " " A-t-il emporté avec lui la possibilité de se libérer ? " " Non. " Donc, ce que la vie peut offrir de plus précieux est toujours là. Voilà quelques-unes des manières dont le Bouddha parlait du deuil.

En termes plus généraux, rappelez-vous que la quantité de larmes que vous avez versée à la mort de votre mère au cours de vos nombreuses vies est bien plus grande que tous les océans de la terre. Et il en va de même de la quantité de larmes que vous avez versée après avoir perdu un père, un frère, une sœur, un fils ou une fille. Le simple fait de penser à ça peut devenir accablant. Puis il ajoute que le but de cette réflexion est de vous faire comprendre que ce qu'on peut faire de mieux dans cette vie est de s'affranchir de tout ça.

Ce genre de pensées peut vous aider à développer un certain degré d'équanimité autour du deuil, et faire naître en vous un sentiment de *samvega*, qui vous motive à fournir toujours plus d'efforts dans la pratique.

Notez bien que le Bouddha ne vous force pas à abandonner votre deuil. Ce serait se montrer insensible et froid. Il vous donne l'opportunité de réaliser que votre vie n'a pas à être gâchée par le deuil.

Il y a deux femmes à qui il s'est adressé avec force après la mort de leurs enfants. À l'une d'entre elle qui avait perdu son fils, il a dit : " Il est venu à vous sans demander la permission et il est reparti sans demander votre avis. Savez-vous d'où il venait ? Était-il vôtre avant sa venue ? À présent il s'en est allé vers une autre destination inconnue. " Puis il a ajouté, " Telle est la nature de tous les êtres. " Cette femme raconta plus tard que ces mots avaient apaisé son esprit et retiré la flèche du deuil de son cœur.

L'autre femme s'appelait Ubbiri. Elle avait perdu sa fille, Jīva, et errait dans le cimetière, gémissant, " Jīva, Jīva, où es-tu ? " Alors le Bouddha lui dit, " Réalises-tu qu'il y a 84,000 femmes prénommées Jīva enterrées dans ce cimetière ? Laquelle est-ce que tu pleures ? " Parfois, penser à l'énormité des pertes subies par les êtres humains peut vous aider à prendre de la distance par rapport à votre deuil personnel et à voir la situation dans son ensemble avec plus d'équanimité.

La deuxième situation dans laquelle le Bouddha recommande de développer l'équanimité concerne les remords au sujet de vos erreurs passées. Avoir des remords, dit-il, ne peut pas vous permettre de revenir en arrière ou d'effacer ce que vous avez fait. Parfois nous avons cette idée un peu puérile que si nous nous punissons suffisamment nous-mêmes, alors personne d'autre ne nous punira. Vous avez peut-être déjà vu des chiens se comporter comme ça. Ils font pipi sur le tapis, et comme ils savent qu'ils ont fait quelque chose de mal, quand vous rentrez à la maison, ils se roulent sur le dos et prennent l'air malheureux, en espérant que de cette façon vous ne les battrez pas. L'esprit humain fonctionne aussi un peu comme ça.

Mais le Bouddha dit que cela n'accomplit rien. Reconnaissez simplement votre erreur – “Oui, effectivement, c'était une erreur” – et prenez la résolution de ne pas la commettre à nouveau. C'est vraiment tout ce qu'on peut demander d'un être humain. Ensuite, dit-il, répandez des pensées de bienveillance et d'équanimité envers tous les êtres : d'abord à vous-même, puis aux gens que vous avez offensés et ceux à qui vous aurez à faire dans le futur. De cette façon, en évitant de vous punir et en maintenant votre bienveillance envers vous-même, vous refusez de vous affaiblir. En préservant votre bienveillance envers les autres, vous effacez tout ressentiment pour la personne que vous avez blessée, et vous vous promettez dorénavant de faire très attention à la façon dont vous traitez les autres.

Voilà donc les deux domaines de la vie quotidienne où le Bouddha recommande de cultiver l'équanimité en ce qui concerne le passé. Dans les deux cas, vous devez associer à l'équanimité d'autres qualités, comme la bienveillance, la compassion, la persévérance et la détermination.

Comme je l'ai mentionné précédemment, le niveau le plus bas d'équanimité va de l'équanimité dans la vie de tous les jours, jusqu'au troisième jhāna. C'est donc en apprenant à établir l'esprit en concentration que vous devez développer cette équanimité. Et là encore, elle doit être accompagnée des bonnes qualités, au bon moment et dans les bonnes proportions, pour pouvoir être habile.

Par exemple, la première fois que le Bouddha a enseigné à son fils Rāhula comment méditer, il a commencé en lui disant de faire en sorte que son esprit soit comme la terre : “Tout comme la terre n'est pas contrariée lorsque des choses dégoûtantes lui sont jetées dessus, tu dois entraîner ton esprit afin de ne pas laisser les impressions sensorielles agréables ou désagréables en prendre le contrôle.” Le

but de cette instruction n'est pas simplement de conduire l'esprit à un état d'équanimité ou d'acceptation. Il s'agit plutôt de construire des fondations pour les étapes plus proactives de la méditation sur la respiration. Si votre but est d'entraîner l'esprit à pouvoir fabriquer des états de concentration solides, vous devez d'abord vous entraîner à être un bon observateur, ce qui veut dire ne pas laisser les sensations plaisantes ou déplaisantes prendre les commandes de l'esprit. De cette façon, lorsque vous faites une erreur, vous pouvez l'admettre. Quand vous faites quelque chose de bien, vous savez comment en faire bon usage, au lieu simplement d'en profiter dans l'immédiat.

Donc, l'équanimité dans ce cas forme une base pour la persévérance et le discernement.

Toutefois, lorsque vous essayez d'appliquer ces leçons pour établir l'esprit en concentration, le Bouddha note qu'en certaines occasions l'équanimité, si vous y faites appel au mauvais moment, peut être malhabile. Par exemple, lorsqu'il décrit les sept facteurs pour l'éveil, il indique que trois des facteurs sont habiles quand l'esprit a trop d'énergie, et que trois autres sont appropriés quand il n'en a pas assez. Lorsque l'esprit a trop d'énergie, vous devez développer les facteurs qui l'apaisent : le calme, la concentration et l'équanimité. Vous évitez les facteurs plus énergisants, c'est-à-dire l'analyse des qualités – qui correspond à l'activité du discernement – la persévérance et le ravissement. Quand l'esprit est léthargique, vous développez les facteurs énergisants et vous évitez ceux qui sont plus apaisants.

Le Bouddha dit que c'est un peu comme essayer de contrôler un feu. Si le feu est trop grand, vous versez de l'eau et de la cendre dessus. S'il est trop petit, vous rajoutez du bois, ce qui correspond aux trois facteurs énergisants. Quand il y a trop d'énergie dans votre esprit, alors l'équanimité est l'un des facteurs qui agissent comme l'eau et la cendre. Mais si vous piquez du nez pendant votre méditation, ce n'est pas le moment pour l'équanimité. Ce serait comme verser de l'eau et de la cendre sur un feu qui menace déjà de s'éteindre. Donc, il y a des moments où l'équanimité n'est pas ce dont vous avez besoin.

Il y a un autre passage où le Bouddha fait une observation similaire sur le rôle de l'équanimité dans la méditation, disant que le but est de faire travailler ensemble différentes qualités habiles. Il nous dit qu'il faut contrebalancer l'équanimité avec la concentration et la persévérance. Si vous développez seulement la concentration, l'esprit devient paresseux. Si vous développez simplement la persévérance, il devient agité. Si vous développez uniquement

l'équanimité, l'esprit ne peut pas se concentrer. Autrement dit, si vous vous contentez d'observer les choses aller et venir, rien ne peut vraiment grandir.

Il fait une comparaison avec le raffinement de l'or. La persévérance, dit-il, est comme mettre l'or dans le feu, la concentration comme souffler dessus, et l'équanimité comme l'observer. Alors imaginez : si vous vous contentez de regarder l'or sans le mettre dans le feu ou faire quoi que ce soit d'autre, il ne se passera rien du tout. Si vous vous contentez de le mettre dans le feu, sans l'en retirer pour souffler dessus, il va brûler. Et si vous ne faites que souffler dessus, il restera froid et aucune réaction ne se produira. Donc, dans votre méditation vous devez contrebalancer l'équanimité avec la concentration et la persévérance, afin qu'ils travaillent ensemble à affiner l'état de votre esprit.

Cependant, bien que nous parlions d'équanimité en méditation, tant que nous n'avons pas atteint le quatrième jhāna, il s'agit encore de l'équanimité du monde. Elle est encore basée sur la détermination de ne pas réagir. Tant que vous pouvez maintenir votre détermination, votre équanimité pourra durer, mais sans la nourriture que procure le quatrième jhāna, elle peut s'effriter assez facilement. Ce type d'équanimité provient de la pratique de sati qui consiste simplement à noter ce qui se produit, bon ou mauvais, sans réagir – mais ce n'est pas aussi solide que les niveaux d'équanimité plus élevés. Néanmoins, vous devez passer par là pour accéder à ces autres niveaux.

- Le deuxième niveau d'équanimité, que le Bouddha appelle l'équanimité qui n'est pas de ce monde, est basé sur les états de concentration plus profonds, à partir du quatrième jhāna. Le Bouddha l'appelle également " l'équanimité basée sur l'unicité ", parce qu'elle s'appuie sur des états de concentration où l'esprit est totalement unifié. Ce niveau d'équanimité est plus fort que le premier, car sa fondation est plus solide. Voilà un autre domaine où la pratique des jhānas coïncide avec les perfections.

Toutefois, bien que ce niveau d'équanimité soit plus solide que le premier, il peut lui aussi devenir malhabile si vous décidez d'en rester là. Le Bouddha dit que cette équanimité n'est pas notre but final, car nous pouvons encore nous en nourrir. Nous pouvons encore nous y agripper. C'est pourquoi, pour dépasser cet attachement, vous avez encore besoin du discernement et de la persévérance, parce que ce niveau d'équanimité est extrêmement calme et stable. C'est l'équanimité des jhānas. Et c'est précisément parce qu'elle est très stable, qu'elle peut rendre l'esprit paresseux. C'est pourquoi vous devez donner de l'énergie à votre

discernement, à votre sati et à votre persévérance – en d’autres termes, les vues justes, sati juste et l’effort juste – afin de vous convaincre de la nécessité de vous défaire de cet attachement et d’agir en conséquence.

Voilà encore un exemple qui montre que l’équanimité a besoin d’être associée à d’autres qualités habiles pour éviter de devenir malhabile. Cela montre également que les perfections doivent travailler ensemble, et que nous avons besoin de toutes les perfections, pas seulement d’une ou deux. L’équanimité donne de l’énergie à notre persévérance et à notre discernement, mais dans le même temps, la persévérance et le discernement doivent s’assurer que notre équanimité ne reste pas bloquée à un niveau inférieur. Sans ces deux perfections, l’équanimité peut vous rendre paresseux, et il est très facile de vous dire, “ Ça y est, j’y suis arrivé, l’esprit est calme, l’esprit est stable. ” Aussi vous devez faire très attention.

- Le troisième niveau d’équanimité est l’équanimité basée sur l’éveil. Le Bouddha l’appelle “ encore moins de ce monde que l’équanimité qui n’est pas de ce monde. ” Cette équanimité est un produit dérivé de l’éveil, mais ce n’est pas une caractéristique de l’éveil lui-même. L’éveil lui-même, c’est le bonheur suprême. L’équanimité qui s’ensuit apparaît quand vous voyez que vous êtes libre de la passion, de l’aversion et de l’illusion. Cette réalisation engendre de l’équanimité, car vous constatez que ce niveau de bonheur très élevé ne dépend d’aucune condition, et ainsi que rien ne peut l’affecter. Il est absolument inébranlable et procure une stabilité émotionnelle totale. Cependant, cette réalisation s’accompagne également d’un plaisir et d’un ravissement très forts, ce qui prouve que là encore l’équanimité habile ne se produit pas toute seule.

Et il est important de noter que cette équanimité n’empêche pas la compassion. Au contraire, à présent que vous avez réussi à trouver le bonheur véritable et que vos besoins sont comblés, vous pouvez employer votre énergie à aider les autres sans que vous ayez besoin de vous nourrir d’eux. C’est la raison pour laquelle le Bouddha insiste tellement sur la nécessité de résoudre le problème de votre propre souffrance. Une fois résolu, vos motivations envers vous-même et envers les autres seront totalement pures.

Ce troisième niveau d’équanimité n’est pas quelque chose qu’on peut faire. Autrement dit, il ne fait pas partie de la voie. C’est un résultat. Et c’est une distinction importante, car souvent on entend dire que les êtres éveillés ont beaucoup d’équanimité, alors on se dit, “ Moi aussi je vais avoir plein

d'équanimité. ” Mais ce type d'équanimité produite par la volonté n'est rien de plus que l'équanimité du monde, c'est-à-dire le niveau le moins élevé. C'est une tentative de cloner l'éveil, ce qui est impossible. Pour atteindre l'éveil, il faut suivre toutes les étapes et développer tous les facteurs de la voie. Quand la voie aura été développée jusqu'à son terme et qu'elle aura produit ses résultats, alors ce niveau suprême d'équanimité apparaîtra – et comme le disent tous les ajaans, il n'a rien à voir avec les deux premiers niveaux.

Ajaan Maha Boowa raconte que dans sa propre pratique, il est arrivé un jour à un niveau de concentration si profond qu'il lui semblait être totalement stable. D'abord il s'est dit, “ Ça y est. Cela doit être l'éveil. ” Mais ensuite, il a remarqué qu'il y avait encore des hauts et des bas très subtiles dans ce niveau d'équanimité et de paix. Il fallait encore fournir un effort pour le maintenir. Alors il a réalisé, “ Non, ça ne peut pas être ça. Si c'était l'inconditionné, il n'y aurait pas de hauts et de bas, et il n'y aurait pas besoin de le maintenir. ” C'est uniquement après qu'il ait pu se défaire de son attachement à cet état de concentration qu'il a réussi à atteindre l'éveil. Et – pardonnez-moi pour cette image – il raconte : initialement, cet état de concentration lui avait semblé merveilleux, mais, une fois qu'il eut atteint l'éveil, cette concentration lui est apparu comme de l'excrément en comparaison (sauf qu'il a utilisé un mot moins polis). C'est pour cette raison qu'il était très strict avec ses disciples. Et c'est aussi pourquoi nous devons être stricts avec nous-mêmes. Ne vous contentez pas de ce que vous avez, tant qu'il y a quelque chose de mieux à atteindre. Et vous verrez que vous serez content d'avoir produit cet effort supplémentaire.

Q : Quelle est la différence entre *upekkhā*, l'équanimité, et *adukkhamasukhā*, une sensation neutre ?

R : La différence, c'est qu'*upekkhā* concerne plus les émotions. Une sensation neutre correspond au ressenti, à la couleur d'une sensation, qu'elle soit physique ou mentale. L'équanimité, elle, a plus à voir avec la stabilité mentale et émotionnelle.

1<sup>er</sup> Mai 2019, Matin

## Conclusion

Avant son éveil, le Bouddha a eu une vision. Le monde lui est apparu comme une petite flaque d'eau pleine de poissons qui se battaient pour boire le peu d'eau qu'il restait. Ceux qui ont perdu la bataille ont péri, et ceux qui l'ont gagné sont morts également. Le Bouddha a regardé le monde et a vu qu'il n'y avait rien qui n'avait pas déjà été conquis, ce qui signifiait que s'il voulait trouver son bonheur dans le monde, il devrait se battre avec quelqu'un, comme les poissons. Cela a fait naître en lui un fort sentiment de consternation et de mécontentement.

Ensuite, il a regardé dans son cœur et a vu que le problème venait d'une flèche qui était plantée, là. La flèche, c'était le désir. Et il a compris que si on pouvait retirer la flèche, il n'y aurait plus de souffrance. Alors il s'est décidé à trouver un moyen pour s'en débarrasser. Et il s'est aperçu que la voie qu'il fallait emprunter pour retirer la flèche requérait elle aussi le désir : le désir de mettre un terme au désir. Mais il ne suffisait pas simplement de dire, "N'aie plus de désirs." Il fallait d'abord donner la priorité aux désirs habiles par rapport aux désirs malhabiles.

De façon générale, être capable d'accorder la priorité à certains désirs par rapport à d'autres est un signe de maturité. Cela demande de la détermination : la détermination de privilégier vos désirs les plus précieux, et ce de façon systématique. Dans le cas du Bouddha, il était déterminé à ne pas se satisfaire de ses progrès tant qu'il n'aurait pas trouvé quelque chose qui ne meurt pas. Cela voulait dire qu'il aurait à négocier avec la mort, et quand celle-ci viendrait, être prêt à tout abandonner pour parvenir au sans-mort. Il a donc décidé de dédier sa vie à trouver ce qui aurait de la valeur même après la mort.

Il a exprimé cette détermination par une analogie qu'il a donnée au roi Pasenadi. Un jour, le roi est venu rendre visite au Bouddha en milieu de journée. Le Bouddha lui a demandé, "Qu'avez-vous fait aujourd'hui ?" Et le roi a répondu, "Oh, les choses typiques que fait une personne obsédée par le pouvoir." Imaginez-vous nos politiciens d'aujourd'hui parlant avec autant de franchise ? Alors le Bouddha a dit au roi, "Imaginez qu'un homme de confiance venant de l'est vous dise, ' Il y a une montagne qui s'avance de l'est, détruisant tous les êtres

vivants sur son passage.’ Imaginez qu’une autre personne de confiance venant du sud vous annonce, ‘ Il y a une montagne qui s’avance du sud, écrasant tous les êtres vivants sur son passage.’ ” Même message venant de l’ouest et du nord – autrement dit, quatre montagnes qui s’avancent de toutes les directions. Le Bouddha a demandé au roi, “ Voyant ce danger qui vous menace, cette effroyable destruction de vie, et sachant qu’il est si rare de pouvoir naître en tant qu’être humain, que feriez-vous ? ” Et le roi a répondu, “ Que pourrais-je faire d’autre que calmer mon esprit et pratiquer le Dhamma ? ”

Alors, le Bouddha lui a dit, “ Je vous avertis, grand roi, que le vieillissement, la maladie et la mort s’avancent, détruisant tous les êtres vivants sur leur passage. Qu’allez-vous faire ? ” Et le roi a répondu, “ Que puis-je faire d’autre que calmer mon esprit et pratiquer le Dhamma ? ” Voilà ce qu’est la détermination : concentrez votre esprit et focalisez vos désirs sur les choses qui auront de la valeur quand la mort viendra.

Les perfections sont les qualités de cœur et d’esprit dont nous avons besoin pour mener à bien cette détermination.

Vous remarquerez, en regardant la liste des perfections, qu’elles donnent la priorité à l’état de votre cœur et de votre esprit. Elles font même plus : elles leur donnent un but. Car, en réalité, c’est dans la nature du cœur et de l’esprit d’avoir un but, et ils ne pourront pas être heureux si ce but n’est pas noble. En dirigeant vos désirs vers un bonheur qui ne change pas et qui ne cause aucun tort, vous donnez à votre esprit le meilleur de tous les buts.

En considérant la liste des perfections, vous remarquez deux autres choses.

- La première est qu’elles développent à la fois les qualités d’un bon esprit et celles d’un bon cœur. Quand on parle d’un bon esprit, on parle de quelqu’un qui a du discernement, quelqu’un qui a des buts avisés et qui les réalise avec intelligence. Ce type de discernement requiert une compréhension des lois de causes à effets, non seulement en théorie, mais également en pratique. Repensez aux instructions du Bouddha à son fils : qu’il examine non seulement les intentions qui motivent ses actions, mais aussi les résultats qui en découlent. Une personne qui a vraiment un bon esprit est toujours prête à apprendre de ses erreurs pour s’améliorer et parvenir au but qu’elle s’est fixée. Rappelez-vous des postulants à l’école de chirurgie. Les gens vraiment intelligents sont ceux qui reconnaissent volontiers une erreur et s’attellent tout de suite à la corriger.

Quant aux qualités d'un bon cœur, celles-ci sont le fruit de votre volonté, qui vise non seulement votre propre bonheur, mais également celui des autres. Cela recouvre les perfections de la bienveillance et de la générosité. Mais un bon cœur ne se contente pas de viser le bonheur. Il a également besoin de la force nécessaire pour mener à bien cette quête, quelles qu'en soient les difficultés. Pensez à l'homme plaqué au sol par des bandits qui lui coupaient les membres un par un. Pour être capable de ressentir de la bienveillance dans cette situation extrême, il avait besoin d'avoir également développé d'autres qualités. Les perfections de la vérité, de la vertu, de la persévérance, de la générosité, de la renonciation, de l'endurance et de l'équanimité, nous donnent la force pour que nos bonnes intentions se concrétisent dans nos actions. Cela veut dire qu'un cœur vraiment bon n'est pas seulement bien intentionné, généreux et gentil. Il a également la force nécessaire pour rester fidèle à ses intentions habiles et les mener à bien.

- La deuxième chose que vous remarquez est que ces perfections visent à trouver le bonheur véritable, mais que pour réussir, vous devez aussi devenir véritablement bon. Ce qui veut dire que votre poursuite du bonheur et le développement de la bonté sont essentiellement la même chose. Il ne devrait pas y avoir de conflit entre les deux. S'il arrive que des désaccords apparaissent entre le cœur et l'esprit, ils se règlent, car la pratique des perfections permet de les unifier autour d'un but commun.

Le cœur et l'esprit s'unifient parce que nous donnons la priorité absolue à nos désirs les plus habiles : c'est le rôle que joue la détermination quand elle est habile. Souvenez-vous des quatre déterminations que le Bouddha a enseignées, qui sont en fait les quatre désirs auxquels il vous invite à accorder la priorité :

- ne pas négliger le discernement
- protéger la vérité
- être dévoué au renoncement
- et s'entraîner au calme.

Alors, regardons-les une dernière fois une par une.

La première détermination inclut les perfections du discernement et de la bienveillance. Comme vous vous en souvenez, le discernement du Bouddha est stratégique. Il concerne moins la nature des choses que celle de vos actions, et se focalise sur la façon d'orienter vos actions pour qu'elles produisent les résultats souhaités. Cela requiert une compréhension juste des lois de causes à effets, et de

la manière d'en faire usage pour arriver au bonheur véritable. Voilà comment le discernement et la bienveillance travaillent main dans la main.

Les vues justes ont toujours des devoirs qui leur sont associées si vous souhaitez vraiment le meilleur pour vous-même et pour les autres. Le devoir associé à la première noble vérité, celle de la souffrance, est de la comprendre. Le devoir associé à la deuxième noble vérité, la cause de la souffrance, est de l'abandonner. Quant à la cessation de la souffrance qui constitue la troisième noble vérité, vous devez la réaliser en développant la voie qui mène à cette cessation : la quatrième noble vérité.

De ces quatre nobles vérités, la troisième est la plus importante, parce que c'est le but vers lequel tend notre pratique. N'oubliez jamais qu'il est possible de mettre un terme à la souffrance. Trop souvent, nous nous laissons distraire par d'autres messages. On nous dit que le bonheur véritable n'est pas possible et que nous devons nous contenter de plaisirs inférieurs. L'économie mondiale repose sur ce message. Tout est fait pour que vous restiez confiné à l'intérieur des limites qu'elle vous impose. C'est pourquoi le simple fait d'imaginer qu'un bonheur véritable est possible constitue presque un acte de désobéissance civile. Voilà ce que signifie ne pas négliger le discernement : c'est ne pas oublier que le vrai bonheur existe bel et bien, et que vous êtes capable de fournir les efforts nécessaires pour le trouver.

Cela mène à la deuxième détermination, celle de protéger la vérité. Une fois que vous avez décidé d'atteindre un but, vous devez être vrai dans tout ce que vous entreprenez pour atteindre ce but. C'est là qu'il paraît y avoir un paradoxe dans la pratique, car d'un côté nous devons apprendre à protéger la vérité, et de l'autre nous devons faire attention à ne pas être attachés à nos vues. Mais en fait, ce n'est pas un paradoxe. C'est une question de stratégie.

Rappelez-vous des quatre types de vérité : la vérité d'une personne, autrement dit, votre capacité à vous tenir à ce que vous pensez être juste ; la vérité des perceptions ; la vérité des déclarations ; et la vérité des faits en eux-mêmes. La première et la dernière sont celles que vous n'abandonnez jamais. Quant aux déclarations et aux perceptions, certaines nous donnent une idée juste de ce qu'est une bonne façon de pratiquer, et d'autres une mauvaise idée ; vous devez donc faire attention à bien faire la distinction. Pour protéger la vérité, vous devez constamment vous rappeler que vous agissez par conviction. Vous suivez les recommandations du Bouddha pour savoir quelles déclarations liées à la

souffrance sont vraies. Donc, n'oubliez pas que vous devez vous y tenir de manière habile : non pas dans le but de gagner des débats contre les autres, mais pour découvrir si elles donnent ou non les résultats promis.

Souvenez-vous de l'image du radeau. Vous traversez la rivière et vous devez vous accrocher au radeau, sans quoi vous allez vous faire emporter par le courant. Mais le radeau lui-même n'est pas le but recherché, c'est un moyen qui vous permet d'y parvenir. Une fois le but atteint, alors vous pouvez le laisser de côté, parce que vous êtes arrivé à la vérité que vous cherchiez à prouver. Voilà ce que veut dire ne pas être attaché aux vues. Mais assurez-vous de ne pas abandonner les vues justes avant d'avoir rejoint l'autre rive. Restez simplement conscient du fait que ce sont des choses auxquelles vous devez vous accrocher par conviction, car vous n'êtes pas encore sûr à cent pourcents. C'est seulement lorsque vous aurez traversé la rivière que vous aurez acquis votre certitude.

Pour découvrir la vérité vous devez trouver un maître digne de confiance, être sincère dans votre jugement du maître, et ensuite rester fidèle à votre pratique même quand elle devient difficile. Cela demande que vous-même deveniez vrai, car pour connaître la vérité, il faut être vrai dans tout ce qu'on fait. Quand vous restez dans la vérité de façon continue, cela vous permet d'atteindre la vérité ultime, celle qui est un fait, au-delà des perceptions et des déclarations.

La qualité de la vérité est également présente dans les perfections de la vertu et de la persévérance. Dans le cas de la vertu, on se trouve confronté à un paradoxe semblable à celui de la vérité. Les préceptes correspondent à la parole juste et à l'action juste, mais parfois on nous dit qu'il ne faut pas s'agripper aux préceptes et aux rituels. Là encore, c'est une question de stratégie. Au début, vous devez suivre les préceptes et vous y tenir en faisant bien attention à les garder en tête et à les mettre en application dans vos actions. Par la suite, une fois qu'ils sont devenus des qualités du cœur, vous n'avez plus à vous en rappeler parce que la vérité et la vertu font maintenant partie intégrante de votre esprit. Vous n'avez plus besoin de vous accrocher aux mots. La vertu est devenue en vous une réalité.

Quant à la persévérance, il ne s'agit pas simplement d'abandonner et de lâcher prise. Il y a en tout quatre types d'effort juste : essayer de prévenir l'apparition d'états malhabiles, abandonner ceux qui sont déjà apparus, engendrer des états habiles qui ne sont pas encore apparus, enfin, maintenir et développer ceux qui sont déjà présents. Nous avons besoin des qualités du calme – l'endurance et l'équanimité – pour nous donner l'énergie nécessaire à l'accomplissement de ces

tâches. Cela requière également que nous prenions plaisir à cheminer sur cette voie, de façon à ce que lorsque nous sommes confrontés à des difficultés, nous les voyions moins comme des problèmes que comme des défis, comme des opportunités. C'est pourquoi il nous faut développer la perfection du discernement pour rester motivé.

La troisième détermination est le désir de se dévouer au renoncement. Cela recouvre les perfections de la générosité et de la renonciation. Dans les deux cas, vous devez les considérer comme un échange : vous allez devoir abandonner certaines choses, mais vous allez également gagner en retour.

La générosité ne se limite pas aux objets matériels, vous pouvez également donner votre énergie, votre savoir et votre pardon. En retour, votre cœur et votre esprit s'épanouissent. Il y a un sentiment d'espace et d'estime de soi qui s'installe.

Et, comme nous l'avons dit lors de notre discussion sur la renonciation, il ne s'agit pas simplement d'abandonner les plaisirs des sens et les pensées qui leur sont associées. Vous devez également vous nourrir d'un autre type de plaisir, qui est plus élevé que celui que procurent les sens. Grâce au plaisir de la concentration, vous sortez de ce va-et-vient continu, fuyant la douleur et courant vers les sens. Souvenez-vous de ces êtres en enfer, prisonniers de ce cube en feu, qui couraient vers une porte entrouverte, pensant qu'elle mènerait au plaisir, et qui la voyaient se refermer devant eux juste au dernier moment. Et enfin, alors qu'ils parvenaient franchir une porte, ils tombaient dans un autre enfer.

Quand vous pratiquez la concentration, vous vous sortez de cette situation. Vous changez votre relation au plaisir et à la douleur. Au lieu d'avoir à courir vers le plaisir sensoriel pour échapper à la douleur, vous vous placez en position de force, là où vous pouvez faire bon usage à la fois du plaisir et de la douleur. Vous pouvez utiliser la douleur pour développer votre discernement. Et vous pouvez vous servir du plaisir de la concentration comme d'une base pour aller explorer l'esprit de plus en plus profondément. Voilà comment vous cheminez sur la voie du milieu.

Le quatrième et dernier désir est la détermination de vous entraîner au calme. Le calme ici joue deux rôles. D'une part, c'est le but que vous visez, et d'autre part, c'est un outil qui va vous donner l'énergie dont vous avez besoin pour avancer sur la voie.

Le calme recouvre les perfections de l'endurance et de l'équanimité.

Quand nous développons l'endurance, il nous faut apprendre à distinguer ce que nous devons et ce que nous ne devons pas tolérer. Les paroles dures et les sensations douloureuses, il nous faut apprendre à les endurer. Pour y parvenir, nous aurons besoin d'utiliser les trois types de fabrications – corporelles, verbales et mentales – tout en gardant, face aux difficultés, le sens de l'humour.

Les choses que nous devons apprendre à ne pas tolérer sont les états malhabiles qui apparaissent dans l'esprit. Ne vous contentez pas de les accepter, de leur céder la place, ou simplement de noter leur présence. Vous devez trouver le moyen de les chasser de l'esprit, en utilisant toutes les stratégies qui pourront vous aider.

Quant à l'équanimité, il s'agit de ne pas vous alourdir de bagages émotionnels qui ne sont pas nécessaires. Il y a en tout trois niveaux d'équanimité. Être capable de ne pas réagir face aux événements est le niveau le moins élevé. Au-dessus de ça, il y a l'équanimité de l'esprit absorbé dans les jhānas, et encore plus haut, l'équanimité qui résulte de l'éveil. Les deux premiers niveaux ont un rôle à jouer dans la pratique de la voie. Le troisième se produit de lui-même lorsque le but est atteint. Nous ne pouvons pas le cloner. Nous devons d'abord développer les deux premiers niveaux, en nous rappelant que l'équanimité est un outil que nous pouvons utiliser dans notre pratique pour nous aider à maintenir notre persévérance. Alors, ne laissez pas votre équanimité vous rendre paresseux. Souvenez-vous de l'équanimité du docteur. Vous maintenez votre bienveillance, vous maintenez votre compassion, vous acceptez ce qui ne peut pas être changé, et cela libère de l'énergie pour vous concentrer là où vous pouvez avoir un impact. Souvenez-vous également de l'équanimité du soldat, et en dépit des revers, maintenez votre détermination à remporter la victoire. De cette manière, votre équanimité ne vous barre pas la route, elle devient le socle sur lequel vous vous appuyez pour trouver la sortie.

Surtout, ne cédez pas à l'équanimité de la résignation, qui vous murmure, " C'est tout ce que la vie peut offrir, je dois l'accepter. " Cela reviendrait à trouver le bonheur en revoyant vos ambitions à la baisse. Le message du Bouddha est exactement l'inverse : vous devez viser haut et avoir des ambitions saines. Donc, n'oubliez jamais cette fonction du discernement qui est de conserver à l'esprit l'idée que l'élimination totale de la souffrance est possible.

Voilà donc le message du Bouddha : le bonheur véritable existe bel et bien, et c'est en développant la bonté véritable dans votre cœur et dans votre esprit que vous le trouverez. Alors, n'abandonnez pas, maintenez votre effort, prenez plaisir

à relever des défis dans votre pratique, et continuez à développer ces perfections jusqu'à ce qu'elles vous aient mené au but. Ne vous sous-estimez pas et ne visez pas trop bas.

Lorsque le Bouddha lui-même cultivait ces perfections, il est arrivé un moment où il les a laissées de côté. D'ailleurs, au seuil de l'éveil, il a dû tout abandonner. Mais comme Ajaan Lee le fait remarquer, cela ne veut pas dire que ces qualités ont disparu de son cœur. Elles étaient encore là pour l'aider à enseigner le Dhamma.

Nous pouvons voir les résultats de ces perfections dans les qualités dont il a fait preuve en tant que Bouddha, les trois principales étant le discernement, la compassion et la pureté. Il a développé son discernement grâce aux perfections du discernement, de la renonciation, de l'équanimité et de la bienveillance. Sa compassion a grandi des perfections de la bienveillance, de la générosité, de l'endurance et de la vertu. Et sa pureté de celles de la vertu, de la vérité, de la détermination, de l'endurance et de la persévérance.

Ainsi, lorsque vous suivez ces principes, vous exercez pleinement le pouvoir de votre cœur et de votre esprit. Cela donne un sens à votre vie, répondant à un besoin vital du cœur et de l'esprit, celui d'avoir un but noble. Car c'est seulement lorsque vous avez un but qui est cohérent et juste, que votre cœur et votre esprit peuvent, par le développement de la perfection de la détermination, être véritablement heureux. Et, guidé par le Bouddha, vous vous fixez le plus noble des buts : celui de trouver un bonheur et une bonté authentiques, qui ne causent de tort à personne et qui ne changeront jamais. Cette aspiration restera en vous, même après que vous ayez quitté cette vie, et vous pourrez continuer de poursuivre ce désir jusqu'à son terme.

Rappelez-vous que vous ne pouvez pas mettre fin au désir en niant vos désirs. Vous y parviendrez en trouvant un bonheur tellement satisfaisant que vous n'aurez plus besoin de vous nourrir. En attendant, vous pouvez être fier du fait que votre quête du bonheur véritable vous mène également à rechercher la bonté véritable, et qu'un jour, vous les trouverez tous les deux, le bonheur et la bonté. Pas besoin d'attendre la fin du voyage pour être récompensé de vos efforts, vous verrez que votre bonheur et votre bonté deviendront chaque jour plus solides. Et ça, c'est une bonne nouvelle pour vous et pour tous ceux que vous rencontrerez sur votre chemin.

## Lectures

Les quatre déterminations :

“ Ne pas négliger le discernement,  
protéger la vérité,  
être dévoué au renoncement,  
et s’entraîner uniquement pour atteindre le calme. ” – *MN 140*

### I. Discernement

Bienveillance

### II. Vérité

Persévérance

Vertu

### III. Renonciation

Générosité

Renoncement

### IV. Calme

Endurance

Équanimité

## I. DISCERNEMENT

§1. Trois types de discernement :

le discernement venant de l’écoute [*sutamaya-paññā*],

le discernement venant de la réflexion [*cintāmaya-paññā*],

le discernement venant du développement/de la méditation

[*bhāvanāmaya-paññā*]. – *DN 33*

§2. “ Voilà la voie qui mène au discernement : lorsque vous rendez visite à un contemplatif ou à un brahmane, demandez-lui, ‘Vénérable, qu’est-ce qui est habile ? Qu’est-ce qui est malhabile ? Qu’est-ce qui est répréhensible ? Qu’est-ce qui n’est pas répréhensible ? Que doit-on cultiver ? Que ne doit-on pas cultiver ? Lesquelles de mes actions me causeront du tort et de la souffrance à long terme ?

Lesquelles de mes actions mèneront à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ?' ” – *MN 135*

§3. La vue juste mondaine : “ Il y a ce qui est donné, ce qui est offert, ce qui est sacrifié. Il y a les fruits et les résultats de bonnes et de mauvaises actions. Il y a ce monde et le suivant. Il y a père et mère. Il y a des êtres qui renaissent spontanément ; il y a des contemplatifs et des brahmanes qui, se comportant et pratiquant de façon juste, proclament ce monde et le suivant après l’avoir réalisé directement par eux-mêmes. ” – *MN 117*

§4. Les phénomènes sont    précédés par le cœur,  
  gouvernés par le cœur,  
  faits du cœur.

Si vous parlez ou si vous agissez  
avec un cœur corrompu,  
alors la souffrance vous suit -  
comme la roue du chariot,  
      les traces du bœuf qui le tire.

Les phénomènes sont    précédés par le cœur,  
  gouvernés par le cœur,  
  faits du cœur.

Si vous parlez ou si vous agissez  
avec un cœur radieux et calme,  
alors le bonheur vous suit,  
comme une ombre  
      qui jamais ne s’enfuit. – *Dhp 1-2*

§5. “ Et qu’appelle-t-on les vues justes ? Connaître le stress, connaître l’origine du stress, connaître la cessation du stress, connaître la voie de pratique menant à la cessation du stress : voilà ce qu’on appelle les vues justes.

“ Et qu’appelle-t-on la résolution juste ? Être résolu au renoncement, à la non-malveillance et à l’inoffensivité : Voilà ce qu’on appelle la résolution juste. ” – *SN 45:8*

§6. “ ‘Cette noble vérité du stress doit être comprise’ ... ‘Cette noble vérité de l’origine du stress doit être abandonnée’ ... ‘Cette noble vérité de la cessation du stress doit être réalisée’ ... ‘Cette noble vérité de la voie de pratique menant à la cessation du stress doit être développée.’ ” – *SN 56:11*

§7. “ Quant aux actions qui ne sont pas plaisantes à faire mais qui, une fois faites, mènent à ce qui est profitable, c’est par ce type d’action qu’on peut être reconnu – en termes d’endurance, de persévérance et d’effort virils – comme un sot ou un sage. Car le sot ne se dit pas, ‘Bien que ces actions ne soient pas plaisantes à faire, une fois faites, elles mènent à ce qui est profitable.’ Du coup il ne les fait pas, et ainsi la non-exécution de ces actions mène à ce qui ne lui est pas profitable. Le sage quant à lui se dit, ‘Bien que ces actions ne soient pas plaisantes à faire, une fois faites, elles mènent à ce qui est profitable.’ Du coup il les fait, et ainsi l’exécution de ces actions mène à ce qui lui est profitable.

“ Quant aux actions qui sont plaisantes à faire mais qui, une fois faites, mènent à ce qui n’est pas profitable, c’est par ce type d’action qu’on peut être reconnu – en termes d’endurance, de persévérance et d’effort virils – comme un sot ou un sage. Car le sot ne se dit pas, ‘Bien que ces actions soient plaisantes à faire, une fois faites, elles mènent à ce qui n’est pas profitable.’ Du coup il les fait, et ainsi l’exécution de ces actions mène à ce qui ne lui est pas profitable. Le sage quant à lui se dit, ‘Bien que ces actions soient plaisantes à faire, une fois faites, elles mènent à ce qui n’est pas profitable.’ Du coup il ne les fait pas, et ainsi la non-exécution de ces actions mène à ce qui lui est profitable. ” – *AN 4:115*

§8. D’où provient le discernement ? On pourrait dire que c’est comme devenir potier, tailleur, ou tresseur de paniers. Au début, le maître vous indiquera comment fabriquer un pot, coudre une chemise, un pantalon, ou tresser différents motifs ; mais les proportions et la beauté de l’objet que vous allez réaliser dépendront de vos pouvoirs d’observation. Imaginons que vous tressiez un panier. Une fois terminé, vous en observez les proportions afin de voir s’il est trop petit ou trop grand. S’il est trop petit, vous en faites un autre, un peu plus grand, et vous l’examinez pour voir s’il y a encore quelque chose que vous pourriez améliorer – s’il est trop gros ou trop mince, par exemple. Ensuite, vous en tressez un troisième, plus joli encore que le précédent, et vous continuez ainsi jusqu’à ce que vous en ayez un qui soit aussi beau et aussi bien proportionné que possible, un

panier qu'on ne peut critiquer sous aucun angle. Celui-là sera votre panier de référence et vous pourrez alors monter votre commerce.

Voilà comment vous pouvez apprendre de vos actions. Quant à vos tentatives précédentes, vous n'avez pas à vous en préoccuper. Vous pouvez vous en débarrasser. Ce type de discernement apparaît de lui-même. C'est une ingéniosité et une finesse de jugement qui provient non pas de ce que vos maîtres vous ont enseigné, mais de vos propres observations et évaluations de ce que vous avez fait par vous-même.

Dans votre pratique de méditation, c'est la même chose. Pour que le discernement se développe, vous devez être très observateur et suivre la respiration à la trace, l'ajustant et l'améliorant de façon à ce qu'elle soit bien proportionnée à travers le corps tout entier, qu'elle circule de manière homogène, sans faillir, et qu'elle soit confortable, que l'inspiration et l'expiration soient rapides ou lentes, longues ou courtes, lourdes ou légères. Essayez de faire en sorte que l'inspiration et l'expiration soient toutes les deux agréables, quelle que soit la manière dont vous respirez, de sorte qu'à tout moment, vous puissiez vous sentir à l'aise dès que vous vous concentrez sur la respiration. Lorsque vous en serez capable, vous verrez les résultats apparaître dans le corps : une sensation d'aise et de légèreté, d'ouverture et d'espace. Le corps sera plein de vigueur, la respiration et le sang circuleront sans obstruction, ne laissant aucune brèche par laquelle les maladies pourraient pénétrer. Vous serez énergique et en bonne santé.

Quant à l'esprit, lorsque sati et l'alerte agissent en tant que causes, le résultat est un esprit calme. Lorsque c'est la négligence qui est la cause, un esprit distrait et agité en résulte. Nous devons donc développer les bonnes causes afin d'obtenir les bons résultats dont nous avons parlé. Si nous prenons soin de la respiration en utilisant nos pouvoirs d'observation et d'évaluation – l'ajustant et l'améliorant continuellement – nous développerons par nous-mêmes cette conscience qui est le fruit d'une concentration approfondie étape par étape. – *Ajaan Lee : Inner Strength*

§9. Les gens dotés de discernement voient qu'il existe deux types de stress : (1) le stress physique, c'est-à-dire celui qui est inhérent aux conditions naturelles ; et (2) le stress mental, celui des kilesas...

Le vieillissement, la maladie et la mort sont simplement les ombres du stress, pas sa vraie substance. Ceux qui manquent de discernement essaient de se

débarrasser des ombres, mais cela ne mène qu'à plus de souffrance et de stress. C'est parce qu'ils n'ont pas compris d'où viennent les ombres du stress et quelle en est la vraie substance. L'essence du stress se trouve dans l'esprit. Le vieillissement, la maladie et la mort n'en sont que les ombres, les effets qui se manifestent dans le corps. Si nous voulons tuer notre ennemi et que nous prenons un couteau pour poignarder son ombre, comment va-t-il mourir ? De la même manière, les gens qui sont ignorants essaient de détruire les ombres du stress et cela ne les mène nulle part. Quant à l'essence du stress dans le cœur, ils ne pensent même pas à y remédier. Voilà une des formes que peut prendre avijjā, c'est-à-dire l'ignorance. – *Ajaan Lee : Inner Strength*

## Bienveillance

§10. Tous  
tremblent devant le bâton,  
tous  
craignent la mort.  
Faisant le parallèle avec  
vous-même,  
jamais ne tuez ou donnez l'ordre de tuer. – *Dhp 129*

§11. Pensez : heureux, en paix,  
puissent tous les êtres avoir le cœur en joie.  
À tous les êtres quels qu'ils soient,  
forts ou faibles, sans exception,  
longs, larges,  
moyens, petits,  
subtils, grossiers,  
visibles et invisibles,  
proches et lointains,  
nés et cherchant à naître :  
Puissent tous les êtres avoir le cœur en joie.  
Ne laissez personne tromper quelqu'un d'autre  
ou mépriser quiconque où que ce soit,

ou bien sous le coup de la colère ou par résistance  
souhaiter que quelqu'un d'autre souffre.

Tout comme une mère risquerait sa vie  
pour protéger son enfant, son unique enfant,  
de la même manière envers tous les êtres,  
cultivez le cœur  
sans aucune limite. – *Sn 1:8*

§12. “ Puissent ces êtres – libres de toute animosité, de l’oppression et du  
tourment – prendre soin d’eux-mêmes avec aisance. ” – *AN 10:176*

§13. “ Imaginez qu’un homme mette dans un verre contenant une petite  
quantité d’eau un cristal de sel. Qu’en pensez-vous ? Est-ce que ce cristal rendrait  
l’eau dans le verre salée et donc impropre à être bue? ”

“ Oui, seigneur. Et pour quelle raison ? Comme il n’y a qu’une petite quantité  
d’eau dans le verre, le cristal la rendrait salée et donc impropre à être bue. ”

“ Imaginez maintenant qu’un homme mette un cristal de sel dans le Ganges.  
Qu’en pensez-vous ? Est-ce que le cristal rendrait l’eau dans le Ganges salée et  
donc impropre à être bue? ”

“ Non, seigneur. Et pour quelle raison ? Comme il y a une grande quantité  
d’eau dans le Ganges, le cristal ne la rendrait pas salée ou impropre à être bue. ”

“ De la même manière il arrive qu’une toute petite mauvaise action commise  
par un individu suffise à l’envoyer enfer ; et il arrive également que le même genre  
d’action commise par un autre individu soit ressentie ici et maintenant, et qu’en  
grande partie elle n’apparaisse que pour un bref instant.

“ Alors, quel type d’individu commet une toute petite mauvaise action qui  
suffit à l’envoyer en enfer ? Il arrive qu’un certain individu ait le corps sous-  
développé [le plaisir peut envahir son esprit et y demeurer], la vertu sous-  
développée, l’esprit sous-développé [la douleur peut envahir son esprit et y  
demeurer], et le discernement sous-développé : restreint, le cœur étroit, vivant  
dans la souffrance. Une toute petite mauvaise action commise par ce genre  
d’individu suffit à l’envoyer en enfer.

“ Et quel type d’individu commet une toute petite mauvaise action qui est  
ressentie ici et maintenant et qui en grande partie n’apparaît que pour un bref

instant ? Il arrive qu'un certain individu ait le corps bien développé, la vertu bien développée, l'esprit bien développé et le discernement bien développé : libre, le cœur large, vivant dans l'incommensurable. Une toute petite mauvaise action commise par ce genre d'individu est ressentie ici et maintenant, et en grande partie n'apparaît que pour un bref instant. ” – *AN 3:101*

§14. “ Moines, pour quelqu'un qui a cultivé la libération de conscience par la bienveillance, qui l'a développée et poursuivie, qui lui a donné un moyen de transport et une fondation, qui l'a stabilisée, consolidée et bien menée, onze bénéfiques peuvent être escomptés. Quels onze ?

“ Il dort facilement, il se réveille facilement et ne fait pas de rêves déplaisants. Il est cher aux êtres humains et aux êtres non-humains. Les devas le protègent. Ni le feu, ni le poison, ni les armes ne peuvent l'atteindre. Son esprit entre en concentration rapidement. Son teint est radieux. Il meurt sans confusion et – s'il ne pénètre pas plus loin – est destiné à l'un des mondes de Brahmā. ” – *AN 11:16*

## II. VÉRITÉ

§15. “ Laissez venir à moi quelqu'un d'observateur, qui n'est ni fourbe ni fallacieux, et qui a une nature honnête. Je l'instruirai. Je lui enseignerai le Dhamma. Pratiquant selon ces instructions, avant longtemps il saura par lui-même et verra par lui-même : ‘Voilà comment on se libère de la servitude – la servitude de l'ignorance.’ ” – *MN 80*

§16. Kāpadika Bhāradvāja : “ Dans quelle mesure, Maître Gotama, y a-t-il sauvegarde de la vérité ? Comment sauvegarde-t-on la vérité ? Nous interrogeons Maître Gotama à propos de la sauvegarde de la vérité. ”

Le Bouddha : “ Si quelqu'un a une conviction, sa déclaration, ‘Voilà ma conviction,’ sauvegarde la vérité. Mais il ne conclut pas encore définitivement, ‘Seul ceci est vrai ; tout le reste est sans valeur.’ Dans cette mesure, Bhāradvāja, il y a sauvegarde de la vérité. Dans cette mesure on sauvegarde la vérité. Voilà ce que je décris comme étant la sauvegarde de la vérité. Mais cela ne constitue pas encore un éveil à la vérité. ”

“ Si une personne aime quelque chose... maintient une tradition ininterrompue... considère quelque chose par le raisonnement et l’analogie... accepte quelque chose après y avoir mûrement réfléchi, sa déclaration, ‘Après y avoir mûrement réfléchi, voilà ce que j’accepte,’ sauvegarde la vérité. Dans cette mesure, Bhāradvāja, il y a sauvegarde de la vérité. Dans cette mesure on sauvegarde la vérité. Voilà ce que je décris comme étant la sauvegarde de la vérité. Mais cela ne constitue pas encore un éveil à la vérité. ”

Kāpadika Bhāradvāja : “ Oui, Maître Gotama, dans cette mesure il y a sauvegarde de la vérité. Dans cette mesure on sauvegarde la vérité. Nous considérons ceci comme étant la sauvegarde de la vérité. Mais dans quelle mesure y a-t-il éveil à la vérité ? Dans quelle mesure s’éveille-t-on à la vérité ? Nous interrogeons Maître Gotama à propos de l’éveil à la vérité. ”

Le Bouddha : “ Il arrive, Bhāradvāja, qu’un moine vive en dépendance d’un certain village ou d’une certaine ville. Un maître de foyer ou le fils d’un maître de foyer vient à lui et l’observe en rapport à trois groupes de qualités mentales – des qualités basées sur l’avidité, sur l’aversion et sur l’illusion – en se demandant : ‘Y a-t-il chez ce vénérable certaines de ces qualités basées sur l’avidité qui, ayant envahi son esprit, le conduiraient à dire, “ Je sais, ” alors qu’il ne sait pas, ou, “ Je vois, ” alors qu’il ne voit pas ; ou bien qui le mèneraient à inciter un autre à agir d’une façon qui lui causerait du tort ou lui ferait du mal ?’ L’ayant observé, il conclut : ‘Il n’y a chez ce vénérable aucune de ces qualités basées sur l’avidité... Son comportement, aussi bien physique que verbal, est celui de quelqu’un qui n’est pas avide. Et le Dhamma qu’il enseigne est profond, difficile à percevoir et à réaliser, tranquille, raffiné, se situant au-delà de toute conjecture, subtil et ne pouvant être connu que par les sages. Ce Dhamma ne peut pas être facilement enseigné par une personne qui est avide.’

“ Après avoir ainsi observé que le moine est pur en ce qui concerne les qualités basées sur l’avidité, il l’observe en rapport aux qualités basées sur l’aversion ... basées sur l’illusion : ‘Y a-t-il chez ce vénérable certaines de ces qualités basées sur l’illusion qui, ayant envahi son esprit, le conduiraient à dire, “ Je sais, ” alors qu’il ne sait pas, ou, « Je vois, » alors qu’il ne voit pas ; ou bien qui le mèneraient à inciter un autre à agir d’une façon qui lui causerait du tort ou lui ferait du mal ?’ L’ayant observé, il réalise, ‘Il n’y a chez ce vénérable aucune de ces qualités basées sur l’illusion.... Son comportement, aussi bien physique que verbal, est celui de quelqu’un qui n’est pas dans l’illusion. Et le Dhamma qu’il enseigne est profond,

difficile à percevoir et à réaliser, tranquille, raffiné, se situant au-delà de toute conjecture, subtil et ne pouvant être connu que par les sages. Ce Dhamma ne peut pas être facilement enseigné par une personne qui est dans l'illusion.'

“ Ayant ainsi observé que le moine est pur en ce qui concerne les qualités basées sur l'illusion, il place en lui sa conviction. Cette conviction le conduit à lui rendre visite et à se rapprocher de lui. Devenu proche, il prête l'oreille. Prêtant l'oreille, il entend le Dhamma. Ayant entendu le Dhamma, il le mémorise. L'ayant mémorisé, il pénètre la signification de ces dhammas. Pénétrant leur signification et après y avoir mûrement réfléchi, il accepte ces dhammas. Ayant accepté ces dhammas, le désir s'éveille en lui. Avec le désir il devient volontaire. Volontaire, il contemple [lit : 'souple', 'compare']. Contemplant, il fournit un effort. Et produisant cet effort, d'une part il réalise à travers son corps la signification ultime de la vérité, et d'autre part, il la voit clairement en la pénétrant par le discernement.

“ Dans cette mesure, Bhāradvāja, il y a éveil à la vérité. Dans cette mesure, on s'éveille à la vérité. Je décris ceci comme étant l'éveil à la vérité. Mais ce n'est pas encore l'atteinte finale de la vérité. ”

“ Oui, Maître Gotama, dans cette mesure il y a éveil à la vérité. Dans cette mesure, on s'éveille à la vérité. Nous considérons ceci comme étant l'éveil à la vérité. Mais dans quelle mesure y a-t-il atteinte finale de la vérité ? Dans quelle mesure atteint-on finalement la vérité ? Nous interrogeons Maître Gotama à propos de l'atteinte finale de la vérité. ”

“ Cultiver, développer et poursuivre ces mêmes qualités : dans cette mesure, Bhāradvāja, il y a atteinte finale de la vérité. Dans cette mesure, on atteint finalement la vérité. Je décris ceci comme étant l'atteinte finale de la vérité. ” – *MN 95*

§17. “ Tout ce qui est vu, entendu ou senti  
et fixé comme étant vrai par les autres,  
Celui qui est Tel – parmi ceux qui s'entraient –  
ne le proclamerait ni comme étant vrai, ni comme étant faux. ”

“ Ayant vu longtemps à l'avance cette flèche  
à laquelle des générations sont accrochées et pendues  
clamant : 'Je sais, je vois, voilà la vérité!'  
le Tathāgata, lui, nulle part ne s'accroche. ” – *AN 4:24*

## Vertu

§18. “ Il y a ces cinq cadeaux, ces cinq superbes cadeaux – originels, traditionnels, anciens, ayant une longue histoire, purs, immaculés depuis le commencement – dont on ne peut pas douter, dont on ne pourra jamais douter, et que les contemplatifs et les brahmanes expérimentés ne critiquent en aucun cas. Quels sont ces cinq ?

“ Il arrive qu’un disciple des êtres nobles, décidant d’arrêter d’ôter la vie, s’abstient d’ôter la vie. Ce faisant, il offre à un nombre incalculable d’êtres la liberté – du danger, de l’animosité et de l’oppression. En offrant cette liberté du danger, de l’animosité et de l’oppression à un nombre incalculable d’êtres, il reçoit lui aussi une portion de cette liberté illimitée. Voilà le premier cadeau, le premier superbe cadeau – originel, traditionnel, ancien, ayant une longue histoire, pur, immaculé depuis le commencement – dont on ne peut pas douter, dont on ne pourra jamais douter, et que les contemplatifs et les brahmanes expérimentés ne critiquent en aucun cas. ”

[De même avec les quatre autres préceptes : décider d’arrêter de prendre ce qui n’a pas été donné (voler), d’abandonner toute inconduite sexuelle, d’abandonner le mensonge et la consommation de substances intoxicantes.] – *AN 8:39*

§19. “ Moines, le fait d’ôter la vie – quand on s’y adonne, qu’on le développe et le poursuit – mène en enfer, à la renaissance parmi les animaux ou dans le royaume des fantômes affamés. La conséquence la plus légère au fait d’ôter la vie est qu’une fois redevenu humain, on aura une espérance de vie courte.

“ Le vol – quand on s’y adonne, qu’on le développe et le poursuit – mène en enfer, à la renaissance parmi les animaux ou dans le royaume des fantômes affamés. La conséquence la plus légère au fait de voler est qu’une fois redevenu humain, on perdra ses richesses.

“ L’inconduite sexuelle – quand on s’y adonne, qu’on la développe et la poursuit – mène en enfer, à la renaissance parmi les animaux ou dans le royaume des fantômes affamés. La conséquence la plus légère à l’inconduite sexuelle est qu’une fois redevenu humain, on sera l’objet de vengeances et de rivalités.

“ Le mensonge – quand on s’y adonne, qu’on le développe et le poursuit – mène en enfer, à la renaissance parmi les animaux ou dans le royaume des

fantômes affamés. La conséquence la plus légère au fait de dire des mensonges est qu'une fois redevenu humain, on sera accusé à tort.

“ Le fait de tenir des propos qui sèment la discorde – quand on s’y adonne, qu’on le développe et le poursuit – mène en enfer, à la renaissance parmi les animaux ou dans le royaume des fantômes affamés. La conséquence la plus légère au fait de tenir des propos qui sèment la discorde est qu'une fois redevenu humain, on verra ses amitiés se briser.

“ Le fait de parler durement – quand on s’y adonne, qu’on le développe et le poursuit – mène en enfer, à la renaissance parmi les animaux ou dans le royaume des fantômes affamés. La conséquence la plus légère au fait de parler durement est qu'une fois redevenu humain, on entendra des sons déplaisants.

“ Le bavardage inutile – quand on s’y adonne, qu’on le développe et le poursuit – mène en enfer, à la renaissance parmi les animaux ou dans le royaume des fantômes affamés. La conséquence la plus légère au fait de bavarder inutilement est qu'une fois redevenu humain, on nous dira des mots futiles et sans valeur.

“ La consommation de boissons fermentées et distillées – quand on s’y adonne, qu’on le développe et le poursuit – mène en enfer, à la renaissance parmi les animaux ou dans le royaume des fantômes affamés. La conséquence la plus légère au fait de consommer des boissons fermentées et distillées est qu'une fois redevenu humain, on souffrira de dérangement mental. ” – *AN 8:40*

§20. “ Et comment quelqu'un pratique-t-il pour son propre bien et pour celui des autres ? Il arrive qu'un certain individu s'abstienne d'ôter la vie et encourage les autres à s'abstenir d'ôter la vie. Qu'il s'abstienne de voler et encourage les autres à s'abstenir de voler. Qu'il s'abstienne de toute inconduite sexuelle et encourage les autres à s'abstenir de toute inconduite sexuelle. Qu'il s'abstienne de mentir et encourage les autres à s'abstenir de mentir. Qu'il s'abstienne de consommer des substances intoxicantes qui engendrent la négligence, et encourage les autres à s'abstenir de telles substances. Voilà comment quelqu'un pratique pour son propre bien et pour celui des autres. ” – *AN 4:99*

§21. “ Moines, il y a cinq types de perte. Quels sont-ils ? La perte de parents, la perte de richesses, la perte par la maladie, la perte en termes de vertu et la perte en termes de vues. Ce n'est pas par la perte de parents, de richesses, ou par la maladie,

qu'après la mort, à la désagrégation du corps, les êtres réapparaissent dans des niveaux d'existence misérables, défavorables, inférieurs, en enfer. C'est par perte en termes de vertu et de perte en termes de vues, qu'après la mort, à la désagrégation du corps, les êtres réapparaissent dans des niveaux d'existence misérables, défavorables, inférieurs, en enfer. ” – *AN 5:130*

### Persévérance

§22. “ Et qu'est-ce que l'effort juste? Générer le désir, s'efforcer, activer sa persévérance, maintenir et exercer sa détermination en vue de la non-apparition de qualités néfastes, malhabiles, qui ne sont pas encore apparues... en vue de l'abandon des qualités néfastes, malhabiles, qui sont apparues... de l'apparition de qualités habiles qui ne sont pas encore apparues... et du maintien, de la non-confusion, de l'accroissement, de la plénitude et du développement jusqu'à leur apogée des qualités habiles qui sont apparues. Voilà ce qu'on appelle l'effort juste. ” – *SN 45:8*

§23. “ Et comment l'effort et le labeur produisent-ils leurs fruits ? Il arrive qu'un moine, lorsqu'il n'est pas accablé, ne se surcharge pas de douleur, ni ne rejette le plaisir qui est en accord avec le Dhamma – sans toutefois être obsédé par ce plaisir. Il remarque : ‘ Quand j'exerce une fabrication [physique, verbale ou mentale] contre telle cause de stress, alors la fabrication de cet effort fait naître la dépassion [diminution]. Et quand je considère avec équanimité telle autre cause de stress, alors le développement de cette équanimité fait naître la dépassion. ’ Il exerce donc une fabrication contre la (première) cause de stress... et développe l'équanimité en ce qui concerne la (deuxième)... Ainsi le stress [provenant de causes du premier type] est aboli... et le stress [provenant de causes du second type] est aboli. ” – *MN 101*

§24. En cette occasion le Vénérable Soṇa résidait près de Rājagaha dans le Bois Frais. Alors qu'il était seul en méditation [et après avoir pratiqué la marche méditative jusqu'à ce que la plante de ses pieds soit toute éraflée et ensanglantée], cette pensée apparut dans son esprit : “ Parmi les disciples du Béni qui ont activé leur persévérance, je peux me compter ; pourtant mon esprit, par l'absence

d'agrippement/de nourrissage, n'est toujours pas libéré. Ma famille est suffisamment riche pour qu'il me soit possible de profiter de ces richesses et de gagner du mérite. Pourquoi donc ne décidais-je pas de renier l'entraînement, de retourner à la vie inférieure, de profiter de ces richesses et de gagner du mérite ? ”

Sur quoi le Béni, percevant dans son champ de conscience la pensée apparue dans l'esprit du Vénérable Soṇa, disparut de la Montagne du Pic des Vautours et – de la même manière qu'un homme fort étend son bras fléchi ou fléchit son bras étendu – reparut dans le Bois Frais devant le Vénérable Soṇa, puis s'assit sur un siège ayant été préparé. Le Vénérable Soṇa, après s'être prosterné devant le Bouddha, pris place à ses côtés. Alors qu'il était assis là, le Bouddha lui dit : “ Juste à l'instant, alors que tu étais seul en méditation, n'est-il pas vrai que cette pensée est apparue dans ton esprit : ‘Parmi les disciples du Béni qui ont activé leur persévérance, je peux me compter ; pourtant mon esprit n'est toujours pas libéré... Pourquoi donc ne décidais-je pas de renier l'entraînement, de retourner à la vie inférieure, de profiter de ces richesses et de gagner du mérite ?’ ”

“ Oui, seigneur. ”

“ Alors, dis-moi, Soṇa, lorsque tu vivais encore la vie laïque, est-ce que tu jouais bien du vina ? ”

“ Oui, seigneur. ”

“ Et rappelle-toi, quand les cordes de ton vina étaient trop tendues, est-ce que tu pouvais l'accorder et en jouer ? ”

“ Non, seigneur. ”

“ Et lorsque ses cordes étaient trop lâches, pouvais-tu l'accorder et en jouer ? ”

“ Non, seigneur. ”

“ Et quand les cordes n'étaient ni trop tendues ni trop lâches, mais ajustées [lit. ‘établies’] afin d'être exactement à la bonne hauteur, est-ce que là tu pouvais l'accorder et en jouer ? ”

“ Oui, seigneur. ”

“ De la même manière, Soṇa, une persévérance suractivée conduit à l'agitation, et une persévérance trop relâchée conduit à la paresse. Tu dois donc déterminer quel est le juste niveau de ta persévérance, accorder les (cinq) facultés en fonction (de ce niveau), et de là reprendre ton thème (de méditation). ”

“ Oui, seigneur, ” répondit le Vénérable Soṇa au Béni. Puis, après avoir ainsi exhorté le Vénérable Soṇa, le Béni – de la même manière qu'un homme fort étend

son bras fléchi ou fléchit son bras étendu – disparut du Bois Frais et reparut sur la Montagne du Pic des Vautours.

Alors, le Vénérable Soṇa détermina le juste niveau de sa persévérance, accorda les (cinq) facultés en fonction (de ce niveau), et de là reprit son thème. Se retirant dans la solitude et l'isolement, plein d'ardeur et fermement résolu, en peu de temps il atteint et put demeurer dans le but suprême de la vie sainte – celui pour lequel les hommes de clan, avec raison, quittent la vie de foyer pour la vie sans foyer – réalisant ce but et le connaissant par lui-même ici et maintenant. Il sut : “ Finie la naissance, la vie sainte est accomplie, la tâche achevée. Il n'y a rien au-delà, à l'égard de ce monde. ” Et ainsi le Vénérable Soṇa devint arahant. – *AN 6:55*

### III. RENONCIATION

§25. Si, en renonçant  
à un plaisir limité,  
il pouvait connaître  
un plaisir bien plus grand,  
le sage éveillé  
renoncerait  
à ce plaisir limité  
au profit du plus grand. – *Dhp 290*

§26. Vénérable Suppiya :  
J'échangerai :  
le vieillissement contre le sans-âge,  
la fièvre brûlante contre le déliement :  
    la plus haute paix,  
    l'insurpassable affranchissement  
        de la servitude. – *Thag 1:32*

## Générosité

§27. Alors qu'il était assis à ses côtés, le roi Pasenadi Kosala dit au Bouddha : “ À qui, seigneur, convient-il de donner ? ”

“ À ceux qui inspirent confiance à l'esprit, grand roi. ”

“ Mais à qui donner pour que ce don produise le plus grand bénéfice ? ”

“ Cette [question] est une chose, grand roi – ‘À qui convient-il de donner ?’ – tandis que celle-ci – ‘À qui donner pour que ce don produise le plus grand bénéfice ? - en est une autre. Ce qui est offert à une personne vertueuse – plutôt qu'à une personne qui ne l'est pas – produit le plus grand bénéfice. ” – *SN 3:24*

§28. “ Quelqu'un de généreux, passé maître dans l'art de donner, est cher et aimé de tous... voilà un des fruits de la générosité visible ici et maintenant.

“ De plus, les gens biens, les personnes intègres, admirent quelqu'un de généreux, passé maître dans l'art de donner... voilà un autre fruit de la générosité visible ici et maintenant.

“ En outre, la bonne réputation de quelqu'un de généreux, passé maître dans l'art de donner, se propage partout... voilà un autre fruit de la générosité visible ici et maintenant.

“ De plus, lorsque quelqu'un de généreux, passé maître dans l'art de donner, approche une assemblée – qu'elle soit composée de nobles guerriers, de brahmanes, de maîtres de foyer ou de contemplatifs – il ou elle le fait en toute confiance et sans embarras... voilà un autre fruit de la générosité visible ici et maintenant.

“ Enfin, à la dissolution du corps, après la mort, quelqu'un de généreux, passé maître dans l'art de donner, va vers une bonne destination et réapparaît dans le monde des paradis... voilà un fruit de la générosité qu'on récolte dans la vie suivante. ” – *AN 5:34*

§29. “ Une personne intègre donne avec conviction. Une personne intègre donne avec attention. Une personne intègre donne au moment opportun. Une personne intègre donne avec empathie. Une personne intègre donne sans que cela n'ait d'incidence négative sur elle-même ou sur les autres.

“ Ayant donné avec conviction, alors – quand le fruit résultant de ce don aura mûri – il sera fortuné, possédant moult biens et richesses. De plus, il sera bien bâti, beau, inspirant et doté d’un teint de lotus.

“ Ayant donné avec attention, alors – quand le fruit résultant de ce don aura mûri – il sera fortuné, possédant moult biens et richesses. De plus, ses enfants, ses femmes, ses serviteurs et employés l’écouteront attentivement, lui prêteront l’oreille et le serviront avec sollicitude.

“ Ayant donné au moment opportun, alors – quand le fruit résultant de ce don aura mûri – il sera fortuné, possédant moult biens et richesses. De plus, ses objectifs se réaliseront au moment opportun.

“ Ayant donné avec empathie, alors – quand le fruit résultant de ce don aura mûri – il sera fortuné, possédant moult biens et richesses. De plus, son esprit sera amené à jouir des cinq cordes d’une sensualité fastueuse.

“ Ayant donné sans que cela n’ait d’incidence négative sur lui-même ou sur les autres, alors – quand le fruit résultant de ce don aura mûri – il sera fortuné, possédant moult biens et richesses. De plus, ses biens ne seront détruites ni par le feu, ni par l’eau, ni par les rois ou les voleurs, ni par des héritiers haineux.

“ Voilà les cinq cadeaux d’une personne intègre. ” – *AN 5:148*

§30. Vénérable Sāriputta : “ Seigneur, quelle est la cause, quelle est la raison pour laquelle un don offert par une certaine personne ne porte pas ses fruits et ne produit pas de grand bénéfice, tandis qu’un don du même genre offert par une autre personne, porte ses fruits et produit un grand bénéfice ? ”

Le Bouddha : “ ... Si quelqu’un fait un don en recherchant son propre profit – son esprit attaché (à la récompense), visant à accumuler et (pensant,) ‘Cela me profitera après la mort’ – alors, à la dissolution du corps, après la mort, il réapparaîtra en compagnie des Quatre Grands Rois. Puis, une fois cette action, ce pouvoir, ce statut et cette souveraineté épuisés, il sera de retour et reviendra à ce monde....

“ Si quelqu’un fait un don... en pensant, ‘Donner est une bonne chose,’ alors, à la dissolution du corps, après la mort, il réapparaîtra en compagnie des Devas du Trente-trois. Puis, une fois cette action, ce pouvoir, ce statut et cette souveraineté épuisés, il sera de retour et reviendra à ce monde....

“ Si quelqu’un fait un don... en pensant, ‘Ceci fut donné par le passé, ceci fut accompli par mon père et mon grand-père. Il ne serait pas juste que je laisse cette

ancienne tradition familiale disparaître,’ alors, à la dissolution du corps, après la mort, il réapparaîtra en compagnie des Devas des Heures....

“ Si quelqu’un fait un don... en pensant, ‘Je suis fortuné. Ces gens-là, eux, ne le sont pas. Il ne serait pas juste, étant aisé, que je ne donne pas à ceux qui sont moins fortunés,’ alors, à la dissolution du corps, après la mort, il réapparaîtra en compagnie des Devas Contentés....

“ Si quelqu’un fait un don... en pensant, ‘Tout comme les sages du passé ont fait de grands sacrifices – Atthaka, Vāmaka, Vāmadeva, Vessāmitta, Yamadaggi, Angīrasa, Bhāradvāja, Vāseṭṭha, Kassapa & Bhagu – moi aussi j’offrirai ces dons,’ alors, à la dissolution du corps, après la mort, il réapparaîtra en compagnie des Devas qui se Délectent de la Création....

“ Si quelqu’un fait un don... en pensant, ‘Quand je donne, cela rend l’esprit serein et fait naître la satisfaction et la joie,’ alors, à la dissolution du corps, après la mort, il réapparaîtra en compagnie des Devas qui Exercent un Pouvoir sur les Créations des Autres [les muses ?]. Puis, une fois cette action, ce pouvoir, ce statut et cette souveraineté épuisés, il sera de retour et reviendra à ce monde....

“ Ou alors, si quelqu’un fait un don... en pensant, ‘Donner est un ornement pour l’esprit, un support pour l’esprit’ – alors, à la dissolution du corps, après la mort, il réapparaîtra en compagnie de Brahmā et de sa Suite. Puis, une fois cette action, ce pouvoir, ce statut et cette souveraineté épuisés, il ne sera pas de retour et ne reviendra pas à ce monde.

“ Voilà, Sāriputta, la cause, voilà la raison pour laquelle un don offert par une certaine personne ne porte pas ses fruits et ne produit pas de grand bénéfice, tandis qu’un don du même genre offert par une autre personne, porte ses fruits et produit un grand bénéfice. ” – *AN 7:49*

§31. “ Et quand une donation est-elle dotée des six facteurs ? Lorsque sont présents les trois facteurs du donateur et les trois facteurs des récipiendaires.

“ Et quels sont les trois facteurs du donateur ? Lorsqu’avant de donner, le donateur est joyeux ; pendant qu’il donne, son esprit est clair et lumineux ; et après avoir donné, il est ravi. Voilà les trois facteurs du donateur.

“ Et quels sont les trois facteurs des récipiendaires ? Lorsque les récipiendaires sont libres de toute passion, ou qu’ils pratiquent en vue de dompter la passion ; libres de toute aversion, ou qu’ils pratiquent en vue de dompter l’aversion ; et

libres de toute illusion, ou qu'ils pratiquent en vue de dompter l'illusion. Voilà les trois facteurs des récipiendaires....

“ Tout comme il n'est pas facile de mesurer l'océan en disant qu'il compte 'tant de seaux d'eau, tant de centaines de seaux d'eau, tant de milliers de seaux d'eau, ou tant de centaines de milliers de seaux d'eau,' – on le considérera simplement comme une grande masse d'eau, incalculable et incommensurable. De la même manière, il n'est pas facile de mesurer le mérite d'un don ainsi doté des six facteurs en disant qu'il s'agit 'd'une manne de mérite, d'une manne de ce qui est habile – un nutriment d'extase, divin, dont résulte le bonheur et menant au paradis – qui conduit à ce qui est désirable, plaisant, charmant, bénéfique et agréable.' On le considérera simplement comme une grande masse de mérite, incalculable et incommensurable. ” – *AN 6:37*

§32. Dans le monde les choses viennent toujours par paires, mais le Dhamma, lui, est une chose unique du début à la fin. – *Ajaan Dune : Gifts He Left Behind*

### Renoncement

§33. “ Il y a ces cinq cordes de la sensualité. Quelles sont-elles ? Les formes appréhendées par l'œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, séduisantes et suscitant le désir ; les sons appréhendés par l'oreille... les arômes appréhendés par le nez... les saveurs appréhendées par la langue... les sensations tactiles appréhendées par le corps – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, séduisantes et suscitant le désir. Mais celles-ci ne constituent pas la sensualité. Dans la discipline des êtres nobles, on les appelle les cordes de la sensualité. ”

La passion pour ses résolutions  
est la vraie sensualité d'une personne,  
et non les jolis plaisirs des sens  
qu'on trouve dans le monde.

La passion pour ses intentions est la vraie sensualité d'une personne.  
Les beautés du monde restent dans le monde, telles qu'elles sont,  
tandis que les sages, à cet égard,  
domptent leur désir. – *AN 6:63*

§34. “ Bien qu’un disciple des êtres nobles ait clairement vu avec discernement, et au moment où cela se produit, que la sensualité cause beaucoup de stress, beaucoup de désespoir, et possède de nombreux inconvénients ; quand bien même – s’il n’a pas accès à une joie et un plaisir indépendant de la sensualité, indépendant des qualités mentales malhabiles, ou à quelque chose d’encore plus paisible – il pourra être tenté par la sensualité. Mais lorsqu’il a clairement vu avec discernement, et au moment où cela se produit, que la sensualité cause beaucoup de stress, beaucoup de désespoir, et possède de nombreux inconvénients ; alors, s’il a accès à une joie et un plaisir indépendant de la sensualité, indépendant des qualités mentales malhabiles, ou à quelque chose d’encore plus paisible, il ne pourra pas être tenté par la sensualité. ” – *MN 14*

§35. En cette occasion le Béni résidait près d’Ālavī, installé sur une jonchée de feuilles au bord d’une piste de bétail dans une forêt de siṃsapā. Hatthaka d’Ālavī, qui se promenait par là et faisait de l’exercice, aperçu le Béni assis sur cette jonchée de feuilles au bord d’une piste de bétail dans cette forêt de siṃsapā. L’ayant aperçu, il s’approcha de lui et, s’étant prosterné, pris place à ses côtés. Assis là, il dit au Béni, “ Seigneur, j’espère que le Béni a dormi confortablement. ”

“ Oui, jeune homme, j’ai dormi confortablement. De ceux dans le monde qui dorment confortablement, je fais partie. ”

“ Mais, seigneur, froide est la nuit hivernale. L’ ‘Entre-les-Huits’ [une période en février] est une époque où la neige tombe. Dur est le sol piétiné par les sabots du bétail. Mince est cette jonchée de feuilles. Dégarnis sont les arbres. Fines sont vos robes ocres, et froid souffle le vent du Veramba. Pourtant le Béni dit, ‘Oui, jeune homme, j’ai dormi confortablement. De ceux dans le monde qui dorment confortablement, je fais partie.’ ”

“ Dans ce cas, jeune homme, laisse-moi te poser à mon tour une question. Tu pourras y répondre comme bon te semble. Imagine qu’un maître de foyer, ou le fils d’un maître de foyer, possède une maison dotée d’un toit à pignons, plâtrée à l’intérieur et à l’extérieur, sans courant d’air, avec une porte et des fenêtres bien ajustées et fermées contre le vent. À l’intérieur, il dispose d’un divan en poil de cheval avec un édredon molletonné, une couverture en laine blanche, un couvre-lit brodé, un tapis en peau de cerf de kadali, le tout surplombé d’un baldaquin et bordé de coussins rouges. Il y a également là une lampe qui brûle et ses quatre

femmes usent de leurs nombreux charmes pour s'occuper de lui. Dormirait-il confortablement, ou pas ? Qu'en penses-tu ? ”

“ Oui, seigneur, il dormirait confortablement. De ceux dans le monde qui dorment confortablement, il ferait partie. ”

“ Mais à ton avis, est-il possible qu'apparaissent chez ce maître de foyer, ou ce fils de maître de foyer, des fièvres de corps ou d'esprit, nées de la passion, de sorte que – brûlant de ces fièvres nées de la passion – il dormirait très mal ? ”

“ Oui, seigneur. ”

“ Cette passion qui fait naître ces fièvres dont brûle le maître de foyer, ou le fils de maître de foyer, le Tathāgata l'a abandonnée – coupée à la racine, rendue telle une souche de palmier, privée de toute condition d'existence et plus jamais destinée à réapparaître dans le futur. C'est pourquoi il dort confortablement. ”

[De même avec l'aversion et l'illusion.] – *AN 3:35*

§36. “ Il arrive qu'un moine – isolé de la sensualité et des qualités mentales malhabiles – pénètre et demeure dans le premier jhāna : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés de la pensée dirigée et de l'évaluation. Si, tandis qu'il y demeure, il est assailli par l'attention à des perceptions ayant trait à la sensualité, c'est pour lui une affliction. Tout comme une douleur apparaissant chez une personne en bonne santé serait perçue comme une affliction, l'attention aux perceptions de sensualité qui assaille le moine est pour lui une affliction. ” – *AN 9:34*

§37. “ Et comment l'effort est-il fructueux, comment le labeur porte-t-il ses fruits ? Il arrive qu'un moine... se fasse la remarque suivante : ‘Quand je vis selon mon plaisir, les qualités mentales malhabiles présentes en moi accroissent et les qualités habiles décroissent. En revanche, lorsque je fournis un effort douloureux et stressant, les qualités malhabiles présentes en moi décroissent et les qualités habiles accroissent. Pourquoi donc ne décidais-je pas de fournir cet effort douloureux et stressant ?’ Alors, il produit cet effort, et ce faisant, les qualités malhabiles décroissent en lui et les qualités habiles accroissent. Plus tard, il cessera de fournir cet effort douloureux et stressant. Pour quelle raison ? Car il aura atteint le but pour lequel il produisait cet effort.... ”

“ Imaginez qu'un fabricant de flèches attise et chauffe la tige d'une flèche entre deux flammes afin de la rendre flexible et droite. Plus tard, il cessera d'attiser et de

chauffer ainsi la tige de la flèche. Pour quelle raison ? Parce qu'il aura atteint le but pour lequel il attisait et chauffait cette flèche.... De la même manière, le moine cesse de fournir un effort douloureux et stressant. Pour quelle raison ? Parce qu'il a atteint le but pour lequel il produisait cet effort. ” – *MN 101*

#### IV. LE CALME

§38. Combien les fabrications sont inconstantes !

Leur nature :            apparaître et disparaître.

Elles se désagrègent alors même qu'elles surgissent.

Leur extinction est l'extase totale. – *DN 16*

#### Endurance

§39. J'ai ouï-dire qu'en cette occasion le Béni résidait près de Rājagaha dans la Réserve du Cerf de Maddakucchi. À cette époque son pied avait été transpercé par un éclat de pierre [après que Devadatta ait essayé de le tuer en faisant rouler un rocher du haut d'une colline]. Insoutenables furent les sensations qui se développèrent dans son corps – douloureuses, féroces, aiguës, éprouvantes, répugnantes, désagréables – mais il les endura, doté de sati, alerte et imperturbable. Ayant plié en quatre et étendu sa robe du dessus, il s'allongea sur son côté droit dans la posture du lion – un pied posé sur l'autre – alerte et muni de sati.

C'est alors que Māra le Maléfique vint au Béni et récita ces vers en sa présence :

“ Que fais-tu allongé là dans cette torpeur,  
t'es-tu enivré de poésie ?  
Tes buts sont-ils donc si peu nombreux ?  
Tout seul dans ce lieu isolé,  
Quel est ce doux rêveur, cette frimousse ensommeillée ? ”

Le Bouddha :

“ Je suis allongé ici,

non pas dans une torpeur,  
 ni enivré de poésie.  
 Mon but atteint,  
 je suis sans chagrin.  
 Tout seul dans ce lieu isolé,  
 je dors avec sympathie  
 pour tous les êtres.  
 Même ceux qui ont la poitrine  
 transpercée par une flèche,  
 leur cœur battant,  
 battant à toute allure :  
 Même eux avec leur flèche  
 sont capables de s'endormir.  
 Alors pourquoi en serais-je incapable,  
 moi dont la flèche a été retirée ?  
 Le souci ne me maintient pas éveillé,  
 et je n'ai pas peur du sommeil.  
 Les jours et les nuits  
 ne m'oppressent aucunement.  
 Je ne vois nulle menace de déclin  
 dans quelque monde que ce soit.  
 C'est pourquoi je dors  
 avec sympathie  
 pour tous les êtres. ”

Alors Māra le Maléfique – triste et dépité, ayant réalisé, “ Le Béni me connaît, le Bien-En-Allé me connaît ” – disparut sur le champ. – *SN 4:13*

§40. “ Jadis, moines, dans cette même ville de Sāvatti, vivait une femme qui appartenait à la famille Vedehikā. Il circulait à propos de Madame Vedehikā cette bonne réputation : ‘Madame Vedehikā est douce. Elle est calme. Elle est d’humeur égale.’ Or, il se trouve que Madame Vedehikā avait une esclave nommée Kālī, qui était assidue, compétente et soignée dans son travail. Un jour, la pensée suivante vint à Kālī l’esclave : ‘Il circule à propos de ma maîtresse cette bonne réputation : “ Madame Vedehikā est douce. Elle est calme. Elle est

d’humeur égale. ” La colère serait-elle présente chez ma maîtresse sans qu’elle ne la montre, ou bien est-elle vraiment absente ? Est-ce uniquement parce que je suis assidue, compétente et soignée dans mon travail, que sa colère ne se voit pas ? Et si je la testais ?’

“ Alors un jour Kālī l’esclave se leva après l’aube, et Madame Vedehikā lui dit : ‘Eh, Kālī !’

“ ‘Oui, madame ?’

“ ‘Pourquoi t’es-tu levée après l’aube ?’

“ ‘Sans raison, madame.’

“ ‘Sans raison, mauvaise esclave, comme ça tu te lèves après l’aube ?’

“ Mécontente et en colère, elle lui jeta un regard noir.

“ Alors la pensée suivante vint à Kālī l’esclave : ‘La colère est donc bien présente chez ma maîtresse sans qu’elle la montre, et non pas absente. C’est uniquement parce que je suis assidue, compétente et soignée dans mon travail que sa colère ne se voit pas. Et si je continuais de la tester?’

“ Alors Kālī l’esclave se leva encore plus tard dans la journée, et Madame Vedehikā lui dit : ‘Eh, Kālī !’

“ ‘Oui, madame ?’

“ ‘Pourquoi t’es-tu levée encore plus tard dans la journée ?’

“ ‘Sans raison, madame.’

“ ‘Sans raison, mauvaise esclave, comme ça tu te lèves encore plus tard dans la journée ?’

“ Mécontente et en colère, elle grommela.

“ Alors la pensée suivante vint à Kālī l’esclave : ‘La colère est donc bien présente chez ma maîtresse sans qu’elle la montre, et non pas absente. C’est uniquement parce que je suis assidue, compétente et soignée dans mon travail que sa colère ne se voit pas. Et si je continuais de la tester?’

“ Alors Kālī l’esclave se leva bien plus tard encore dans la journée, et Madame Vedehikā lui dit : ‘Eh, Kālī !’

“ ‘Oui, madame ?’

“ ‘Pourquoi t’es-tu levée bien plus tard encore dans la journée ?’

“ ‘Sans raison, madame.’

“ ‘Sans raison, mauvaise esclave, comme ça tu te lèves bien plus tard encore ?’

“ Mécontente et en colère, elle se saisit d’un rouleau à pâtisserie et lui donna un grand coup sur la tête, lui ouvrant le crâne.

“ Alors Kālī l’esclave, le sang coulant de son crâne ouvert, alla dénoncer sa maîtresse aux voisins : ‘Voyez, mesdames, ce dont ma douce maîtresse est capable, ma calme maîtresse, ma maîtresse à l’humeur égale. Comment a-t-elle pu, mécontente et en colère contre son unique esclave pour s’être levée après l’aube, se saisir d’un rouleau à pâtisserie et lui donner un grand coup sur la tête, lui ouvrant le crâne ?’

“ Après cela, il circula à propos de Madame Vedehikā cette mauvaise réputation : ‘Madame Vedehikā est perfide. Elle est d’humeur méchante. Elle est violente.’

“ De la même manière, moines, un moine peut être doux, calme et d’humeur égale tant qu’il n’est pas la cible de mots désagréables. C’est uniquement lorsqu’il est la cible de mots désagréables qu’il peut être véritablement reconnu comme étant doux, calme et d’humeur égale. Je ne dis pas d’un moine qu’il est facile à admonester s’il ne se laisse admonester que lorsque des robes, de la nourriture, un logement ou des médicaments sont en jeu. Pour quelle raison ? Parce que s’il n’obtient pas ces robes, cette nourriture, ce logement ou ces médicaments, il n’est pas facile à admonester et ne se laisse pas admonester. Mais si un moine est facile à admonester et se laisse admonester simplement par estime pour le Dhamma, par respect pour le Dhamma, par révérence pour le Dhamma, alors je dis de lui qu’il est facile à admonester. Voilà, moines, comment vous devez vous entraîner : ‘Nous serons faciles à admonester et nous nous laisserons admonester simplement par estime pour le Dhamma, par respect pour le Dhamma, par révérence pour le Dhamma.’ Voilà comment vous devez vous entraîner.

“ Moines, les paroles qui vous sont adressées peuvent être de cinq types : opportunes ou inopportunes, vraies ou fausses, affectueuses ou dures, profitables ou dommageables, dites avec un esprit de bienveillance ou rempli de haine. Les autres peuvent s’adresser à vous de façon opportune ou inopportune, vraie ou fausse, affectueuse ou dure, profitable ou dommageable, avec un esprit de bienveillance ou rempli de haine. Dans tous les cas, voilà comment vous devez vous entraîner : ‘Nos esprits ne seront pas ébranlés et nous ne dirons aucune parole blessante. Nous resterons compatissants quant au bien-être de cette personne, avec un esprit de bienveillance et sans haine. Nous continuerons de lui insuffler un courant de conscience empreint de bienveillance et, commençant par elle, nous étendrons au monde entier ce même courant de conscience – abondant,

vaste, incommensurable, libre de toute hostilité et de toute malveillance.’ Voilà comment vous devez vous entraîner.

“ Imaginez que vienne un homme muni d’une pioche, déclarant: ‘ Je vais débarrasser cette grande terre de toute sa terre.’ Il creuserait ici et là, éparpillerait de la terre çà et là, cracherait ici et urinerait là, en disant : ‘Sois sans terre. Sois sans terre.’ Qu’en dites-vous – arriverait-il à débarrasser cette grande terre de toute sa terre ? ”

“ Non, seigneur. Et pourquoi cela ? Parce que cette grande terre est énorme et profonde. On ne peut pas facilement la débarrasser de sa terre. Cet homme ne récolterait qu’épuisement et déception. ”

“ De la même manière, moines, les paroles qui vous sont adressées peuvent être de cinq types.... Dans tous les cas, voilà comment vous devez vous entraîner : ‘Nos esprits ne seront pas ébranlés et nous ne dirons aucune parole blessante. Nous resterons compatissants quant au bien-être de cette personne, avec un esprit de bienveillance et sans haine. Nous continuerons de lui insuffler un courant de conscience empreint de bienveillance et, commençant par elle, nous étendrons au monde entier ce même courant de conscience – abondant, vaste, incommensurable, libre de toute hostilité et de toute malveillance.’ Voilà comment vous devez vous entraîner....

“ Moines, même si des bandits vous sciaient sauvagement les membres un par un avec une scie à deux poignées, celui d’entre vous qui laisserait son cœur être gagné par la colère, même dans ce cas, ne suivrait pas mes instructions. Même dans ce cas, voilà comment vous devez vous entraîner : ‘Nos esprits ne seront pas ébranlés et nous ne dirons aucune parole blessante. Nous resterons compatissants quant au bien-être de cette personne, avec un esprit de bienveillance et sans haine. Nous continuerons de lui insuffler un courant de conscience empreint de bienveillance et, commençant par elle, nous étendrons au monde entier ce même courant de conscience empreint de bienveillance – abondant, vaste, incommensurable, libre de toute hostilité et de toute malveillance.’ Voilà comment vous devez vous entraîner.

“ Moines, si vous gardez à l’esprit cette admonestation sur l’analogie de la scie, voyez-vous un quelconque type de parole, subtil ou grossier, que vous ne pourriez pas endurer ? ”

“ Non, seigneur. ”

“ Alors gardez constamment à l’esprit cette admonestation sur l’analogie de la scie. Cela mènera à votre bien-être et à votre bonheur à long terme. ” – *MN 21*

§41. “ Et quelles sont les fermentations qu’il faut abandonner par endurance ? Il arrive qu’un moine, après avoir mûrement réfléchi, décide d’endurer : le froid, la chaleur, la faim et la soif ; le contact avec les mouches, les moustiques, le vent, le soleil et les reptiles ; des paroles malintentionnées et malvenues, ainsi que des sensations dans le corps qui, lorsqu’elles apparaissent, sont douloureuses, éprouvantes, aiguës, perçantes, désagréables, déplaisantes et pouvant mettre la vie en danger. Les fermentations, la frustration et la fièvre qui surgiraient s’il n’avait pas d’endurance, dans son cas n’apparaissent pas, car il peut endurer. Voilà les fermentations qu’il faut abandonner par endurance.

“ Et quelles sont les fermentations qu’il faut abandonner par évitement ? Il arrive qu’un moine, après avoir mûrement réfléchi, choisisse d’éviter : un éléphant sauvage, un cheval sauvage, un taureau sauvage, un chien sauvage, un serpent, une souche, des ronces, un gouffre, une falaise, une fosse septique, un égout à ciel ouvert. Ayant mûrement réfléchi, il évite de s’asseoir dans des endroits inappropriés, de se promener dans des habitats inappropriés, et de fréquenter le genre de personnes douteuses qui conduiraient ses amis expérimentés dans la vie sainte à le suspecter de comportements répréhensibles. Les fermentations, la frustration et la fièvre qui surgiraient s’il n’évitait pas ces choses, dans son cas n’apparaissent pas, car il peut les éviter. Voilà les fermentations qu’il faut abandonner par évitement.

“ Et quelles sont les fermentations qu’il faut abandonner par destruction ? Il arrive qu’un moine, après avoir mûrement réfléchi, refuse de tolérer une pensée de sensualité qui lui est venue. Il l’abandonne, la détruit, la chasse et l’élimine totalement.

“ Après avoir mûrement réfléchi, il refuse de tolérer une pensée de malveillance qui lui est venue... un désir de causer du tort qui lui est venu...

“ Après avoir mûrement réfléchi, il refuse de tolérer des qualités mentales mauvaises et malhabiles. Les fermentations, la frustration et la fièvre qui surgiraient s’il ne détruisait pas ces pensées, dans son cas n’apparaissent pas, car il peut les détruire. Voilà les fermentations qu’il faut abandonner par destruction. ”  
– *MN 2*

## Équanimité

§42. “ Qu’appelle-t-on l’équanimité qui est de ce monde ? Il y a ce qu’on appelle les cinq cordes de la sensualité. Quelles sont-elles ? Les formes appréhendées par l’œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, séduisantes et suscitant le désir ; les sons appréhendés par l’oreille... les arômes appréhendés par le nez... les saveurs appréhendées par la langue... les sensations tactiles appréhendées par le corps – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, séduisantes et suscitant le désir. On appelle tout type d’équanimité apparaissant en lien avec ces cinq cordes de la sensualité l’équanimité dite de ce monde.

“ Et qu’appelle-t-on l’équanimité qui n’est pas de ce monde ? Il arrive qu’avec l’abandon du plaisir et de la douleur – tout comme précédemment avaient disparu la joie et la détresse – on pénètre et demeure dans le quatrième jhāna : la pureté d’équanimité et de sati, sans plaisir ni douleur. Voilà ce qu’on appelle l’équanimité qui n’est pas de ce monde. ”

“ Et qu’appelle-t-on l’équanimité qui est encore moins de ce monde ? Toute équanimité qui apparaît chez une personne libérée des fermentations lorsqu’elle contemple son esprit affranchi de l’avidité, de l’aversion et de l’illusion : voilà ce qu’on appelle l’équanimité qui est encore moins de ce monde. ” – *SN 36:31*

§43. “ Tout comme un orfèvre ou son apprenti préparerait une fonderie. L’ayant préparée, il en allumerait le réceptacle. En ayant allumé le réceptacle, il saisirait l’or avec ses pinces et le placerait dans le réceptacle, de temps en temps soufflant dessus, de temps en temps l’aspergeant d’eau, de temps en temps l’examinant de près. S’il se contentait de souffler dessus, il est possible que l’or brûle. S’il se contentait de l’asperger d’eau, il est possible que l’or refroidisse. S’il se contentait de l’examiner de près, il est possible que l’or ne soit pas aussi parfait qu’il puisse l’être. Mais quand il souffle dessus de temps en temps, qu’il l’asperge d’eau de temps en temps, et qu’il l’examine de près de temps en temps, l’or devient souple, malléable et lumineux. Il n’est pas friable, il est prêt à être utilisé. Quel que soit l’ornement qu’il souhaite réaliser – qu’il s’agisse d’une ceinture, d’une boucle d’oreille, ou d’une chaîne en or – il disposera du matériau nécessaire pour y arriver.

“ De la même manière, un moine souhaitant élever son esprit doit se focaliser tour à tour sur trois thèmes : le thème de la concentration, le thème de l'énergie soutenue, et le thème de l'équanimité. Si un moine souhaitant élever son esprit se focalisait uniquement sur le thème de la concentration, il est possible que son esprit glisse vers la paresse. S'il se focalisait uniquement sur le thème de l'énergie soutenue, il est possible que son esprit devienne agité. S'il se focalisait uniquement sur le thème de l'équanimité, il est possible que son esprit ne soit pas correctement concentré pour mettre un terme aux fermentations. Mais lorsqu'il se focalise de temps en temps sur le thème de la concentration, de temps en temps sur le thème de l'énergie soutenue, et de temps en temps sur le thème de l'équanimité, son esprit est souple, malléable, lumineux, et non friable. Il est correctement concentré pour mettre un terme aux fermentations. ” – *AN 3:103*

§44. “ Il y a l'équanimité provenant de la multiplicité, dépendante de la multiplicité, et il y a l'équanimité provenant de l'unicité, dépendante de l'unicité.

“ Qu'est-ce que l'équanimité provenant de la multiplicité et dépendante de la multiplicité ? L'équanimité en ce qui concerne les formes, l'équanimité en ce qui concerne les sons... les odeurs... les goûts... les sensations tactiles [et les idées : ce mot apparaît dans l'une des recensions]. Voilà l'équanimité provenant de la multiplicité et dépendante de la multiplicité.

“ Et qu'est-ce que l'équanimité provenant de l'unicité et dépendante de l'unicité ? L'équanimité dépendante de la sphère de l'infinitude de l'espace, l'équanimité dépendante de la sphère de l'infinitude de conscience... dépendante de la sphère du néant... dépendante de la sphère de la ni-perception-ni-non-perception. Voilà l'équanimité provenant de l'unicité et dépendante de l'unicité.

“ En ayant recours et en vous appuyant sur l'équanimité provenant de l'unicité et dépendante de l'unicité, abandonnez et transcendez l'équanimité provenant de la multiplicité et dépendante de la multiplicité. Voilà son abandon, voilà sa transcendance.

“ En ayant recours et en vous appuyant sur le non-façonnement [atammayatā], abandonnez et transcendez l'équanimité provenant de l'unicité et dépendante de l'unicité. Voilà son abandon, voilà sa transcendance. ” – *MN 137*

§45. Pour purifier le cœur, nous devons nous défaire de nos attachements au soi, au corps, aux phénomènes mentaux et à tous les objets que nous recevons par

les sens. Maintenez votre détermination de concentrer l'esprit. Faites en sorte qu'il soit toujours un. Ne le laissez pas devenir deux, trois, quatre, cinq, etc., parce qu'une fois que l'esprit est un, il est facile de le faire passer à zéro. Vous n'avez qu'à couper sa petite 'tête' et joindre les deux bouts. Mais si vous laissez l'esprit devenir multiple, c'est un travail long et difficile pour arriver à zéro.

Et encore une chose : si vous mettez le zéro après les autres chiffres, ils deviennent vingt, trente, quarante, cinquante, des centaines, des milliers, jusqu'à l'infini. Alors que si vous mettez le zéro devant, même si vous en avez dix mille, ils ne comptent pas. C'est la même chose pour le cœur : une fois qu'on l'a fait passer de un à zéro et qu'on a mis le zéro devant, alors les autres peuvent nous louer ou nous critiquer autant qu'ils veulent, ça ne compte pas. Le bon ne compte pas, le mauvais ne compte pas. Et ça, ce n'est pas quelque chose qu'on peut écrire ou lire, c'est quelque chose qu'on comprend par soi-même. – *Ajaan Lee : Inner Strength*

## Glossaire

**Ajaan** (*thai*) : maître, mentor.

**Arabant** : un “ être digne ” ou “ être pur ” ; une personne dont l’esprit est libéré de toute souillure et qui n’est donc plus destinée à une future renaissance. Un titre utilisé pour décrire le Bouddha ainsi que le niveau le plus élevé atteint par ses nobles disciples.

**Bhava** : devenir. Une identité endossée à l’intérieur d’un monde d’expérience particulier. Les trois niveaux de devenir se trouvent aux niveaux de la sensualité, de la forme et du sans-forme.

**Bodhisatta** : “ un être (qui chemine) vers l’éveil ” ; le terme employé pour décrire le Bouddha avant qu’il ne devienne Bouddha, depuis son aspiration originelle jusqu’au moment de son éveil total. En sanskrit : *Bodhisattva*.

**Brahmā** : habitant des niveaux d’existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme.

**Brahmane** : membre de la caste des prêtres, qui se disait être la plus haute caste de l’Inde, en se basant sur la naissance.

**Brahmavihāra** : une attitude mentale qui, quand elle est développée à un niveau où elle peut être étendue à tous les êtres sans limite, conduit à la renaissance dans l’un des mondes des Brahmās. Il y en a en tout quatre : la bienveillance illimitée (*mettā*), la compassion illimitée (*karuṇā*), la joie empathique illimitée (*muditā*) et l’équanimité illimitée (*upekkhā*).

**Deva** (*devatā*) : littéralement, “ être qui brille ”. Habitant des niveaux subtils de la sensualité, de la forme et du sans-forme, qui vit dans des mondes d’existence soit terrestres, soit célestes.

**Dhamma** : (1) évènement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna* (bien qu’il y ait des passages qui décrivent *nibbāna* comme l’abandon de tous les *dhammas*). En sanskrit : *dharma*.

**Gotama** : le nom de clan du Bouddha.

**Jhāna** : absorption mentale. État de forte concentration où l’esprit est focalisé sur une sensation ou une notion mentale unique.

**Kamma** : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles. En sanskrit : *karma*.

**Khandha** : agrégat ; les phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont directement expérimentés ; le matériau brut de votre conception du soi : *rūpa*, la forme physique ; *vedanā*, les sensations de plaisir, de douleur ou de ni plaisir ni douleur ; *saññā*, les perceptions, les étiquettes mentales ; *saṅkhāra*, les fabrications, les constructions mentales ; et *viññāṇa*, la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données sensorielles et des idées à mesure qu'elles se produisent. En sanskrit : *skandha*.

**Mahāyāna**: littéralement, “ le Grand Véhicule ”. Une branche du Bouddhisme qui reconnaît un unique but spirituel valable : devenir Bouddha.

**Māra** : la personnification de la tentation et de toutes les forces, intérieures et extérieures, qui font obstacle à l'affranchissement du *samsāra*.

**Mettā** : bienveillance (voir *brahmavihāras*).

**Nibbāna** : littéralement, le “ déliement ” de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que du cycle de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. En sanskrit : *nirvāṇa*.

**Pāli** : la langue du plus ancien Canon des enseignements du Bouddha.

**Pīti**: ravissement, rafraîchissement.

**Samvega** : sentiment de consternation, et même de terreur, à la réalisation de l'insignifiance et de la futilité de la vie telle qu'elle est ordinairement vécue, combiné à un fort sentiment d'urgence à la nécessité de trouver l'échappatoire.

**Saṅgha** : 1) au niveau conventionnel (*sammatti*), ce terme désigne les communautés de moines et de nonnes bouddhistes. 2) Au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, ordonnés ou laïcs, qui ont atteint au moins l'entrée dans le courant, le premier stade de l'éveil.

**Saṅkhāra** : fabrication (voir *khandha*).

**Soutta** : discours.

**Tathāgata** : littéralement, celui qui est “ devenu authentique (*tatha-āgata*) ” ou qui est “ véritablement en-allé (*tathā-gata*) ” : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le plus haut but religieux. Dans le bouddhisme, le terme dénomme habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement désigner aussi l'un de ses disciples *arahant*.

**Theravāda**: L'une des écoles anciennes du Bouddhisme, qui adopte le Canon Pāli comme faisant autorité.

**Upekkhā** : équanimité (voir *brahmavihāra*).

*Vinaya* : la discipline monastique, dont les règles et la tradition comportent six volumes imprimés. Le terme employé par le Bouddha lui-même pour la religion qu'il a enseignée était : “ ce *Dhamma-Vinaya* ”.