



DOMPTER
LE
DÉSIR

Dompter le Désir

*Thānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)*

FOR FREE DISTRIBUTION

Préface

En avril dernier, les membres du Refuge, un groupe bouddhiste situé près de Marseille, m'ont invité à animer une retraite de dix jours sur le thème de l'utilisation habile du désir dans la pratique bouddhiste. C'est un sujet qui suscite beaucoup de confusion, j'ai donc pensé qu'il serait utile de l'aborder lors de cette retraite. Comme le Bouddha a identifié trois types de désir comme étant à l'origine de la souffrance et du stress, beaucoup de gens ont conclu hâtivement qu'il condamnait toutes formes de désir. Cependant, il a en fait enseigné que les désirs habiles – visant à abandonner les causes de la souffrance et à développer des qualités mentales menant à la fin de la souffrance – jouent un rôle crucial sur la voie vers le bonheur ultime de nibbāna, ou déliement. En fait, le désir de mettre fin à la souffrance joue un rôle si prépondérant dans l'orientation de la voie que tous les autres enseignements du Bouddha, y compris ses enseignements sur le soi et le monde, sont conçus pour servir ce désir et atteindre son but : un bonheur si grand qu'il met fin à tout besoin de désirs, quels qu'ils soient.

Pour cette retraite, je me suis concentré sur les enseignements dans lesquels le Bouddha préconise le plus clairement l'adoption de valeurs conformes au désir de mettre fin à la souffrance — telles que les quatre déterminations et les six objets de délectation — et sur les enseignements dans lesquels il recommande les techniques et les stratégies pour atteindre le but de ce désir, telles que le noble octuple sentier et les quatre bases du succès.

Les enseignements de la retraite ont été présentées en deux séries : une série en soirée sur le rôle du désir habile, et une série en matinée sur les questions pratiques qui se posent dans la méditation, et en particulier dans la pratique de la concentration. Chaque après-midi, il y avait une période de questions-réponses concernant les questions soulevées par les enseignements et les expériences de méditation des participants à la retraite.

Le présent ouvrage est basé sur les deux séries d'enseignements ainsi que sur certaines des questions et réponses présentées par ordre chronologique. Les enseignements, les questions et les réponses ont été éditées et développées afin de couvrir les principaux thèmes de la retraite plus complètement que je n'ai pu le faire sur place.

Les enseignements s'inspirent des suttas, ou discours, du Canon pali, ainsi que des écrits et des enseignements des ajaans, ou enseignants, de la tradition thaïe de la forêt, dans laquelle j'ai été formé. Pour les personnes qui ne connaissent pas le Canon, j'ai ajouté des passages tirés des discours à la fin du livre afin d'étoffer certains des points abordés. Ceux-ci sont suivis d'un glossaire des termes pali.

Pour ceux qui ne connaissent pas la tradition thaïe de la forêt, sachez qu'il s'agit d'une tradition de méditation fondée à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle par Ajaan Sao

Kantasilo et Ajaan Mun Bhūridatto. Les ajaans mentionnés dans les enseignements ont tous été formés par Ajaan Mun. Parmi eux, Ajaan Fuang Jotiko et Ajaan Suwat Suvaco ont été mes 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.

De nombreuses personnes ont contribué à la préparation de ce livre. Je tiens tout particulièrement à remercier les membres de Le Refuge qui ont rendu cette retraite possible, mon interprète, Khamano Bhikkhu (Than Lionel), ainsi que Jean-Paul et Tadum Bernier et Philippe et Watthani Cortey-Dumont, qui m'ont hébergé pendant mon séjour en France. Ici, en Amérique, Addie Onsanit a préparé la transcription des enseignements, et les moines du monastère ont aidé à lui donner sa forme définitive. Toute erreur dans le livre est bien sûr de ma responsabilité.

*Thānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)*

METTA FOREST MONASTERY
NOVEMBRE 2025

Abréviations

AN	Aṅguttara Nikāya
DN	Dīgha Nikāya
Iti	Itivuttaka
MN	Majjhima Nikāya
Mv	Mahāvagga
SN	Samyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Ud	Udāna

21 AVRIL 2025, SOIR

Introduction

Bonsoir et bienvenue à notre retraite. C'est toujours un plaisir d'être ici avec vous. J'espère que cette expérience vous sera profitable.

Comme vous l'avez sans doute remarqué, le titre de la retraite est « Le désir ». En réalité, ce titre est trompeur. Le désir n'est pas une chose monolithique. Nous avons beaucoup de désirs, et au cours de cette retraite, nous en aborderons de nombreux, pas seulement un seul.

Vous avez peut-être entendu dire que le Bouddha affirmait que tous les désirs étaient mauvais, mais il n'a jamais dit cela. Il a dit que le désir était à la base de toutes nos expériences. Selon ses propres mots, « tous les phénomènes sont enracinés dans le désir ». Comme nous le découvrirons au cours de cette retraite, chaque instant est composé de désirs qui fabriquent des expériences, et ce de manière habile ou malhabile. Nous ne sommes pas de simples récepteurs passifs d'impressions sensorielles provenant de l'extérieur. À chaque instant, nous recherchons quelque chose, poussés par le désir, et tout ce qui nous parvient par les sens est filtré par nos désirs.

Comme nous avons de nombreux désirs différents, et que chaque désir est comme une petite flèche pointant dans une certaine direction – vers le haut ou vers le bas, vers la droite ou vers la gauche –, nous constatons souvent que nos désirs s'opposent les uns aux autres, provoquant un déchirement intérieur. Le Bouddha a cependant découvert que nous pouvons rendre nos désirs plus cohérents et qu'il existe même des désirs si habiles qu'ils peuvent nous aider à mettre fin à la souffrance.

La question n'est donc pas de mettre de côté ou d'abolir nos désirs. Il ne s'agit pas non plus d'apprendre simplement à vivre en paix avec eux. Il s'agit plutôt de déterminer quels désirs sont habiles et lesquels ne le sont pas, et de donner plus d'énergie et de pouvoir à nos désirs habiles, afin de les rendre encore plus habiles, tout en refusant de nourrir ceux qui sont malhabiles.

La recommandation du Bouddha pour gérer tous nos désirs éparsillés est de trouver le meilleur désir possible, qui est de mettre fin à la souffrance, et de lui donner la priorité. Ensuite, nous faisons en sorte que tous nos autres désirs s'y conforment.

Ce désir global ne nous est pas vraiment étranger. Il sous-tend implicitement tous nos autres désirs. Chaque désir vise une forme ou une autre de bonheur. Le problème est que chaque désir est influencé par différentes idées sur ce qu'est le bonheur et comment le trouver, et certaines de ces idées peuvent être très erronées.

Nous devons donc apprendre à discipliner nos désirs.

Cet entraînement doit d'abord se concentrer sur le fait que nos idées du bonheur

promettent souvent des résultats rapides mais éphémères, sans tenir compte du long terme. Comme l'a dit le Bouddha, le début de la sagesse consiste à penser au long terme et à se poser la question suivante : « Qu'est-ce qui, lorsque je le ferai, mènera à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » Cette question est sage, car elle vous permet de réaliser :

- premièrement, que votre bonheur dépend de vos actions ;
- deuxièmement, que le bonheur à long terme est possible ; et
- troisièmement, que le bonheur à long terme est préférable au bonheur à court terme.

Cela semble très simple, voire presque trop simple. Un érudit britannique a un jour traduit un verset du Dhammapada qui met l'accent sur ce point : « Si vous voyez qu'un bonheur à long terme vient du fait de renoncer à un bonheur à court terme, la personne sage choisit le long terme plutôt que le court terme. » Ce traducteur a ajouté une note de bas de page disant : « Cela ne peut pas être le sens de ce verset. C'est trop simple. » Oui, c'est simple, mais la question est : combien d'entre nous vivent réellement selon ce principe ? Trop souvent, nous optons pour le court terme et nous nous disons : « Pour le long terme les choses se feront d'elles-mêmes. »

Le but de cette retraite est donc de vous enseigner la sagesse nécessaire pour hiérarchiser vos désirs et donner la priorité au long terme.

L'une des raisons pour lesquelles nous ne pensons pas au long terme est que notre société veut que nous nous focalisions sur le court terme. Elle peut ainsi nous vendre davantage de ses produits. Combien de publicités avez-vous déjà vues qui promettent « le bonheur à long terme » ? L'accent est plutôt mis sur la satisfaction immédiate que vous pouvez obtenir dès maintenant en achetant leurs produits. La société humaine fonctionne ainsi depuis longtemps, mais l'une des particularités du Bouddha était qu'il ne cérait pas à la pression sociale.

La réaction courante est de penser : « Le bonheur à long terme est impossible, alors autant me concentrer sur le court terme. » Mais le Bouddha a décidé de se focaliser systématiquement sur le long terme et de voir jusqu'où il pouvait aller. Il était prêt à renoncer à tout ce qui pouvait l'empêcher d'atteindre le bonheur à long terme. Il a essayé de nombreuses voies différentes jusqu'à ce qu'il trouve celle qui mène au bonheur total et met fin à toute souffrance. Et c'est quelque chose dont les êtres humains sont capables. Il n'a pas trouvé cette voie parce qu'il était un être divin unique en son genre. Il a simplement pris les qualités que nous avons tous en nous à l'état de potentiel et leur a consacré toute son énergie : des qualités telles que la résolution, l'ardeur et la vigilance. Ce sont ces trois qualités, disait-il, qui lui ont permis d'atteindre l'éveil.

La voie commence donc par donner la priorité à votre désir de mettre fin à la

souffrance et vous donne des informations sur la manière d'y parvenir. En d'autres termes, elle vous donne un ensemble de valeurs – à savoir que la fin de la souffrance est possible et qu'elle en vaut vraiment la peine – et vous indique les étapes et les techniques nécessaires pour y parvenir.

Accepter ces valeurs et suivre ces étapes signifie que vous devrez abandonner certaines vieilles habitudes qui vous sont chères. Les enseignements du Bouddha ne se limitent donc pas à la transmission d'informations. Lorsque les textes décrivent la manière dont il enseignait aux autres, ils utilisent quatre verbes : il instruisait, exhortait, stimulait et encourageait – une part d'information pour trois parts d'encouragement. Lorsque je traduisais les enseignements des maîtres de la forêt, j'ai constaté que la proportion était à peu près la même chez eux. Un peu d'information, beaucoup d'encouragements.

Que signifie donner la priorité à la fin de la souffrance ? Cela signifie que vous devez passer en revue vos autres désirs pour voir lesquels sont en accord avec cet objectif et lesquels ne le sont pas. Cela peut sembler un peu trop cérébral, mais en réalité, nous nous livrons tout le temps à un processus de sélection de ce type. Comme je l'ai dit, le Bouddha a vu que chaque instant est enraciné dans le désir. Et comme nos désirs vont dans différentes directions, nous jugeons constamment lesquels valent la peine d'être poursuivis et lesquels ne le valent pas. Souvent, nous portons un jugement émotionnel, inconsciemment. Le Bouddha nous demande simplement de le faire de manière plus consciente et d'apporter un peu plus de sagesse et une perspective plus large à nos jugements.

Il recommande un programme d'entraînement en plusieurs étapes pour hiérarchiser nos désirs. À chaque étape, vous constaterez que tous les désirs que l'on vous demande de cultiver sont nobles et honorables : le désir de développer des qualités telles que le discernement, la vérité, la vertu, le renoncement, la bienveillance universelle et le calme. Comme l'a dit le Bouddha, la voie est admirable au début, admirable au milieu, admirable à la fin. C'est donc une bonne voie à suivre, même si vous n'allez pas jusqu'au bout.

C'est un point que nous soulignerons à plusieurs reprises au cours de la retraite. Vous déciderez peut-être que la fin totale de la souffrance est un peu trop lointaine pour vous, mais rappelez-vous que chaque pas que vous faites dans cette direction vous mènera à un plus grand bonheur et à un plus grand bien-être. Je ne vous demande pas à tous d'atteindre l'éveil d'ici la fin de la retraite, mais chaque pas que vous ferez dans la bonne direction en vaudra la peine.

Vous devez également garder à l'esprit que certains désirs peuvent être utiles à un certain stade de la voie et constituer des empêchements à un autre. Autrement dit, à certains stades vous devez vous concentrer sur le développement de certaines qualités que vous devrez ensuite abandonner à un stade ultérieur. Vous devez donc réfléchir de

manière stratégique. En fait, la voie dans son ensemble est stratégique. C'est une voie fabriquée qui mène à un but non fabriqué, une voie nourrie par le désir qui mène à un but si satisfaisant qu'il met fin à tout besoin de désirs supplémentaires.

Cependant, l'état d'absence de désir ne peut être cloné. Autrement dit, vous ne pouvez pas dire : « D'accord, j'accepterai tout tel quel, je n'aurai pas de désir que les choses soient différentes, et ce sera la fin de la souffrance. » Cela ne marche pas. Le Bouddha ne vous demande pas de prétendre que vous n'avez pas de désirs. Il vous offre quelque chose de si satisfaisant que lorsque vous l'atteindrez, vous n'aurez plus besoin de désir. Vous avez peut-être entendu certains décrire la voie comme « la voie d'être éveillé », dans laquelle vous imitez les qualités d'une personne éveillée telles que vous les comprenez. Mais la voie du Bouddha n'est pas une voie d'imitation ou de faux-semblant. Elle exige de l'honnêteté et de la sincérité, d'apprendre à vraiment vous connaître pour voir à quel point vos désirs sont profonds. En fait, vous serez surpris de découvrir à quel point les désirs régissent tout ce qui se passe dans votre esprit.

La véritable voie consiste donc à admettre que vous avez des désirs et à apprendre à les utiliser de manière stratégique.

Ce que je dis ici peut différer de ce que vous avez entendu, à savoir que nous ne pouvons avoir aucun désir sur la voie, que nous devons laisser la voie se dérouler d'elle-même, et que le désir de vouloir que les choses différentes de ce qu'elles sont est la cause de la souffrance. Il est vrai que le Bouddha a dit qu'il existe trois types de désirs qui causent la souffrance. Mais lorsque vous voulez apprendre des enseignements du Bouddha, vous devez écouter attentivement ses paroles et observer attentivement ses actions. Même s'il dit que les trois types de désir causent la souffrance, il dit aussi qu'il existe des types de désir qui font partie de la voie. Le désir de développer des qualités habiles et le désir d'abandonner les qualités malhabiles, par exemple, font partie de l'effort juste.

Quant à ses actions, le Bouddha n'a pas passé sa vie à simplement accepter les choses. S'il s'était contenté d'accepter les choses, il serait resté dans le palais. Il a compris qu'il devait changer ses actions et son comportement s'il voulait trouver le vrai bonheur. Après avoir trouvé ce bonheur, il ne s'est pas satisfait de s'être changé lui-même. Il a également changé le monde. Une fois l'éveil atteint, il ne s'est pas contenté de rester assis sous l'arbre de la Bodhi. Il a passé 45 ans à parcourir le nord de l'Inde à pied, à la recherche de personnes qui pourraient bénéficier de ses enseignements et à essayer de les formuler de manière à ce qu'elles soient disposées à les mettre en pratique.

De plus, il voulait établir une religion qui durera plusieurs siècles. Prenez, par exemple, les règles qu'il a établies pour les moines et les nonnes. Il faut lire l'histoire de l'origine de ces règles pour se rendre compte du nombre de problèmes auxquels il a dû faire face : des brahmanes qui ne voulaient pas s'essuyer les fesses aux nonnes qui

essaient de tuer un moine. Il existe des milliers de règles de ce type. Pouvez-vous imaginer devoir passer votre temps à gérer ce genre de choses ? Le voilà qui essaie d'enseigner le Dhamma afin que les gens puissent atteindre l'éveil, et les nonnes prennent des pierres et essaient de détruire la hutte d'un moine. Quant aux moines, certains d'entre eux s'exhibaient devant les nonnes.

Il a dit qu'il allait établir la religion pour qu'elle dure plusieurs siècles. On ne fait pas cela sans une forte détermination. Ainsi, tant dans ses paroles que dans ses actions, le Bouddha incarne le principe selon lequel certains désirs, même très forts, peuvent être habiles, l'important étant d'apprendre à les utiliser de manière stratégique afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles.

Cette stratégie consistant à utiliser le désir pour surmonter le désir se retrouve dans de nombreuses parties du Canon. Je vais vous donner deux exemples.

Le premier est l'image de la traite d'une vache. Certaines personnes essaient de traire la vache en tordant sa corne. Elles tordent et n'obtiennent pas de lait. Elles tordent plus fort, mais n'obtiennent toujours pas de lait. Certaines d'entre elles se disent alors : « Arrêtons de tordre la corne. » Elles s'assoient là, abandonnant l'idée d'obtenir du lait, et trouvant satisfaction dans le simple fait d'être conscientes de la vache. Certes, être conscient de la vache met fin au harcèlement de l'animal, et c'est beaucoup plus facile pour vous, mais cela ne vous permettra pas d'obtenir le lait qui se trouve bien dans la vache. Vous devez simplement trouver la bonne partie de la vache où tirer. La question n'est donc pas de ne faire aucun effort et de n'avoir aucun désir, mais plutôt de concentrer vos efforts et vos désirs au bon endroit.

Le deuxième exemple est tiré d'un passage où le vénérable Sāriputta s'adresse à un groupe de moines s'apprêtant à se rendre dans un endroit où le bouddhisme n'a jamais été enseigné auparavant. Il leur demande : « Si les sages de cet endroit vous demandent : « Qu'enseigne le Bouddha ? », que répondrez-vous ? » Ils répondent : « Nous aimerais bien savoir ce que vous nous leur diriez. » Il répond que la première chose qu'il dirait serait : « Notre maître enseigne la subjugation du désir et de la passion. » Il explique ensuite pourquoi la subjugation du désir et de la passion est une bonne chose. Et ce faisant il explique pourquoi quelqu'un aurait envie de faire cela. Il montre aux moines comment susciter chez leurs auditeurs le désir de suivre l'enseignement.

Ainsi, même si nous essayons de mettre fin au désir, nous utilisons le désir pour y parvenir. Après tout, la voie est quelque chose que vous devez faire, et pour y arriver, vous devez vouloir le faire. Ce n'est pas un champignon qui pousse tout seul dans la forêt.

Une partie importante de cette retraite consistera à maîtriser les techniques de la concentration juste, l'un des facteurs importants de la voie, ce qui nécessitera de cultiver le désir de vouloir amener l'esprit dans cet état de concentration et de l'y maintenir.

Nous faisons cela en partie pour nous mettre dans le bon état d'esprit pour suivre la voie, et en partie pour mettre l'esprit dans la bonne position pour s'observer clairement. Pour progresser sur la voie, vous devrez être capable d'observer vos propres actions, de voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour mettre un terme aux causes de la souffrance. Cela exigera d'être alerte, concentré, doté de sati et d'un fort sentiment de bien-être. Le bien-être est nécessaire pour calmer votre faim de plaisirs immédiats. Ce sont là les qualités que développe la concentration quand elle est juste.

L'organisation de la retraite sera la suivante : méditation pendant la majeure partie de la journée, enseignements sur le thème du désir habile le soir et enseignements sur la méditation le matin. Il y aura une session de questions-réponses l'après-midi. Nous vous fournirons des feuilles de papier sur lesquelles vous pourrez écrire vos questions et les déposer dans le bol. Je ne peux pas garantir que nous répondrons à toutes les questions – lors de la dernière retraite, il y a eu des jours où le bol contenait une énorme pile – mais nous essaierons de répondre à toutes les questions pertinentes au thème de la retraite.

Donc, plutôt que d'encombrer votre esprit avec davantage d'informations ce soir, j'aimerais que nous nous assyions un moment en méditation, focalisés sur la respiration. Cela vous mettra dans les meilleures conditions possibles pour retirer le plus grand bénéfice de cette retraite.

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.

22 AVRIL 2025, MATIN

Le Problème de la Distraction

Nous pratiquons sati de la respiration. L'une des qualités que nous essayons de développer en faisant cela est la concentration. Le mot pali est *samādhi*. On entend parfois des gens s'opposer à la traduction de *samādhi* par « concentration », car mettre l'esprit dans un état de concentration nécessite du désir, et le désir est mauvais. Cependant, comme nous le verrons au cours de cette retraite, le désir, le désir habile, est nécessaire à la pratique de la voie dans son ensemble. En fait, le Bouddha parle de la concentration comme un excellent exemple d'un facteur de la voie basé sur le désir.

Une autre raison invoquée pour s'opposer à la traduction de *samādhi* par « concentration » est que cela semble tendu, trop étroitement focalisé. Il est vrai que les images et les comparaisons utilisées par le Bouddha pour décrire *samādhi* indiquent une conscience large et totale du corps : un lac rempli des eaux d'une source fraîche ; des lotus saturés d'eau calme de leurs racines à leurs extrémités ; une personne enveloppée dans un tissu blanc de la tête aux pieds. Mais l'état mental décrit par *samādhi* est néanmoins beaucoup plus concentré et solidement établi qu'un simple état de calme.

D'une part, la langue pali possède autre un mot pour désigner le calme, *passaddhi*. C'est l'un des facteurs de l'éveil. *Samādhi* est également un facteur de l'éveil qui s'appuie sur le calme, mais qui est plus unifié. C'est ce qu'indique le mot utilisé dans les textes pour définir *samādhi*, à savoir *cittass'ekaggata* : unification de l'esprit.

Littéralement, cela signifie *cittassa*, du cœur ou de l'esprit ; *eka*, un ; *agga*, lieu de rassemblement. *Tā* est un suffixe qui transforme le mot en nom. Au final, cela signifie un état dans lequel l'esprit reste concentré sur un seul objet, un seul support ou un seul thème. Le thème est unique à la fois dans le sens où c'est la seule chose sur laquelle vous vous focalisez et dans le sens où il remplit toute votre conscience.

Cela ne serait qu'un cas intéressant de sémantique si ces définitions n'avaient pas un impact très pratique sur ce que nous essayons de faire ici. Nous essayons de garder l'esprit rassemblé autour d'une seule chose, à savoir le souffle. Et comme les textes le décrivent comme un lieu de rassemblement ou un *vihāra*, un lieu de résidence, nous essayons de nous y installer et d'y rester. Nous ne laissons pas l'esprit partir dans d'autres préoccupations. Nous ne nous contentons pas d'accepter qu'il vagabonde et d'en être simplement conscients. S'il s'éloigne de la respiration, nous essayons d'abandonner la distraction afin de pouvoir le faire revenir. S'il s'éloigne à nouveau, nous abandonnons cette nouvelle distraction et revenons à la respiration, encore et encore, jusqu'à ce qu'il s'apaise enfin. Nous travaillons à développer un savoir-faire et nous essayons de faire une différence dans l'esprit. Si nous nous contentons de suivre l'esprit dans ses vagabondages,

même si nous le faisons avec sati, cela ne fait pas beaucoup de différence. Mais si nous entraînons l'esprit à rester focalisé sur une seule chose de manière continue, nous pouvons faire une grande différence.

L'une de ces différences est que l'esprit gagne en force. C'est comme exercer un muscle que vous n'avez jamais exercé auparavant. Au début, le muscle semble faible et l'exercice difficile, mais avec une pratique régulière, le muscle devient plus fort, l'exercice plus facile, et vous découvrez que vous pouvez faire des choses que vous ne pouviez pas faire auparavant.

L'esprit parvient également à voir des choses qu'il ne voyait pas avant. En restant focalisé sur la respiration, il perçoit et apprécie des subtilités de la respiration qu'il ne détectait pas auparavant. Vous devenez un connaisseur de votre respiration. Cela permet à l'esprit de s'apaiser avec un sentiment de satisfaction, de stabilité et de bien-être de plus en plus grand dans le moment présent.

Dans le même temps, en restant focalisé sur la respiration, il voit plus clairement comment celle-ci joue un rôle dans la création de sensations de plaisir et de douleur dans le moment présent. C'est un aspect important de la vision pénétrante, et un sujet dont nous parlerons plus en détail demain matin.

Enfin, lorsque l'esprit essaie de se rassembler autour de la respiration, il parvient à se voir plus clairement. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles le Bouddha a enseigné sati de la respiration plus que tout autre sujet de méditation. Lorsque vous vous focalisez sur la respiration, vous voyez plus clairement les événements qui se produisent dans votre esprit, car la respiration est votre ancrage dans le moment présent. Vous ne pouvez pas observer une respiration passée ou future. Lorsque vous observez la respiration, vous savez que vous êtes dans le présent. Et la respiration est juste à côté de l'esprit. En observant l'esprit en relation avec la respiration, vous ne vous contentez pas de spéculer sur votre esprit dans le passé ou dans le futur. Vous l'observez en action dans le présent. Et vous ne vous contentez pas de l'observer. Vous apprenez également à entraîner votre esprit à abandonner les pensées et les désirs malhabiles, et à développer à leur place des désirs habiles. C'est quelque chose que vous devez faire depuis le tout début de la pratique jusqu'à la fin.

Ajaan Lee note que lorsque vous êtes alerte à ce que vous faites en essayant de rester focalisé sur votre respiration, cette attitude alerte est comme une poulie que vous pouvez tirer dans deux directions – vers la respiration et vers l'esprit – pour vous assurer qu'ils restent ensemble. Si l'esprit vagabonde, vous devez être attentif à ce fait, afin de pouvoir abandonner la distraction. Être alerte est ce qui vous permet de voir le problème. Sati le reconnaît comme un problème, car vous vous souvenez que vous n'êtes pas là pour vous disperser. Et c'est alors l'ardeur qui tente de résoudre le problème.

Ici, sati joue également un second rôle. Il vous permet de vous souvenir des stratégies

que vous pouvez utiliser pour ramener l'esprit. Rappelez-vous : le Bouddha a défini sati non pas comme une conscience totale ou une conscience nue, mais comme une faculté de mémoire, la capacité à garder les choses à l'esprit, même celles qui ont été dites ou faites il y a longtemps. Être alerte ne signifie pas être généralement conscient de ce qui se passe dans le moment présent. Cela signifie savoir précisément ce que vous faites lorsque vous le faites, ainsi que les résultats qui découlent de vos actions.

Alors, que gardez-vous à l'esprit lorsque vous êtes confronté à des distractions ? Les instructions du Bouddha sur la manière de vous occuper de l'esprit lorsque vous développez sati de la respiration couvrent trois activités : réjouir, concentrer et libérer. Ce sont les trois activités sur lesquelles j'aimerais me concentrer ce matin.

Réjouir et concentrer sont des choses que vous faites de manière proactive pour empêcher l'esprit de vagabonder. En vous réjouissant, vous vous rendez heureux d'être ici, focalisé sur votre respiration. Le Bouddha utilise un autre terme pour désigner cette capacité à se réjouir : « la délectation ». Le mot pali est *nandi*. C'est un terme que nous aborderons plus en détail au cours de la retraite.

Vous commencez par utiliser ce qu'on appelle des fabrications verbales. Nous parlerons plus en détail du mot « fabrication » ce soir. Notez simplement ici que la fabrication verbale désigne la façon dont vous vous parlez à vous-même. Vous pouvez vous dire à quel point c'est une bonne chose d'être ici, sans aucune autre responsabilité, afin de pouvoir vous concentrer sur la découverte de votre propre esprit. Vous avez l'occasion de développer un savoir-faire qui aide les gens depuis des milliers d'années, depuis l'époque du Bouddha jusqu'à aujourd'hui. Vous pouvez respirer d'une manière qui vous procure une sensation de fraîcheur et d'apaisement. De cette façon, vous utilisez la respiration pour réjouir l'esprit. Si vous souffrez de maladies ou de douleurs chroniques, vous avez l'occasion d'apprendre à utiliser votre respiration et à diffuser l'énergie respiratoire dans votre corps pour aider à soulager la douleur et la maladie.

En d'autres termes, la respiration n'est pas seulement agréable, elle est aussi intéressante, car elle vous permet d'en apprendre davantage sur les potentiels que vous avez dans le moment présent, tant sur le plan physique que mental. N'oubliez pas que lorsque nous parlons de la respiration, il ne s'agit pas seulement de la sensation de l'air qui touche le nez. Elle fait partie de l'énergie ou de la propriété du vent dans le corps, qui peut être ressentie partout.

Cela nous amène à l'étape suivante : concentrer l'esprit. En vous concentrant, comme nous l'avons noté à propos des images utilisées par le Bouddha pour décrire la concentration, vous essayez de développer un état de conscience qui englobe le corps tout entier. Une fois que le rythme de la respiration est confortable, vous pouvez laisser cette respiration confortable se propager le long des nerfs, dans tout le corps, jusqu'à tous les pores de la peau. Pour ce faire, vous devez également élargir le champ de votre conscience

afin d’englober tout le corps d’un seul coup. Lorsque vous êtes capable de maintenir cette conscience du corps tout entier, cette respiration et ce plaisir du corps tout entier, vous donnez à votre esprit une base solide dans le moment présent.

Si la conscience de l’esprit était limitée à un seul point, elle pourrait facilement être déséquilibrée. Ici, cependant, d’autres choses peuvent apparaître dans le contexte de ce cadre de référence plus large, mais tant que vous ne perdez pas le contact avec ce cadre, ces choses ne perturbent pas la stabilité de votre concentration. Elles sont comme des nuages qui flottent dans le ciel sans le perturber. Cependant, il faut une certaine habileté pour développer cette focalisation qui englobe le corps tout entier et la maintenir, car lorsque quelque chose de nouveau se présente, l’esprit a tendance à abandonner ce qu’il est en train de faire pour se précipiter vers cette nouveauté.

C’est comme un oiseau qui a un morceau de nourriture dans son bec. Si vous placez un miroir devant lui, il voit un autre oiseau avec un morceau de nourriture dans le bec, alors il lâche la nourriture qu’il a dans son bec pour courir après le reflet de la nourriture dans le miroir. Gardez cette image à l’esprit tout au long de la semaine, d’accord ? Voyez combien de fois vous agissez de la même manière.

C’est là que nous devons apprendre à libérer l’esprit. Le mot « libérer » a plusieurs niveaux de signification, allant de la libération temporaire de l’esprit des distractions jusqu’à sa libération définitive de toutes ses limitations. Mais ce matin, nous allons nous concentrer sur le niveau le plus élémentaire : les cinq stratégies du Bouddha pour vous libérer des pensées de distraction lorsque vous essayez de faire entrer votre esprit dans un état de concentration.

La première stratégie consiste à remplacer la distraction par un autre sujet plus habile sur lequel se focaliser. Cela peut simplement signifier revenir à la respiration, ou faire venir à l’esprit un autre sujet lié au Dhamma qui vous rendrait heureux de revenir à la respiration. Par exemple, vous pouvez penser au Bouddha, au Dhamma et au Sangha d’une manière qui vous inspire à pratiquer plus intensément. Vous pouvez également vous remémorer certains de vos actes de générosité et de vertu afin de vous faire prendre confiance et vous convaincre que vous êtes capable de pratiquer.

Si vous voyez que votre esprit est paresseux, vous pouvez penser à la mort. Vous ne savez pas quand la mort viendra. Vous savez cependant que vous devrez développer certains savoir-faire avant qu’elle ne survienne, et c’est maintenant l’occasion de le faire. Se souvenir de la mort ne signifie pas simplement penser « mort, mort, mort ». Au contraire, vous essayez de vous rendre plus vigilant : il y a du travail à faire dans votre esprit et vous ne savez pas combien de temps vous avez pour le faire, mais vous avez le temps maintenant.

L’image utilisée par le Bouddha pour illustrer cette première stratégie est celle d’un charpentier qui utilise un petit clou pour retirer un clou plus gros. Autrement dit, vous

utilisez une pensée pour en éliminer une autre. C'est la première stratégie.

La deuxième stratégie consiste à se concentrer sur les inconvénients de la distraction. Si vous aviez ces pensées toute la journée, qu'accompliriez-vous ? Soit ce serait une simple perte de temps, soit cela vous amènerait à faire des choses qui sont malhabiles. « Habile » signifie inoffensif et menant à la fin de la souffrance. « Malhabile » signifie que cela causerait du tort. Vous savez déjà que vous n'avez pas beaucoup de temps dans votre vie, alors pourquoi en gaspiller ne serait-ce que quelques minutes ?

Une technique que j'aime utiliser dans ce genre de cas consiste à me demander : « Si c'était un film, est-ce que je paierais pour le voir ? » La plupart du temps, la réponse est non. Le jeu des acteurs est horrible. L'intrigue est nulle. Les rôles ne sont pas joués par Humphrey Bogart et Ingrid Bergman. Alors pourquoi perdre votre temps ?

L'image utilisée par le Bouddha ici est celle d'une jeune fille ou d'un jeune homme qui se regarde dans le miroir et voit la carcasse d'un serpent ou d'un chien mort autour de son cou. Ils essaieraient de s'en débarrasser le plus vite possible. Il en va de même pour les pensées malhabiles : lorsque vous voyez les inconvénients de la distraction, vous cherchez à vous en débarrasser le plus vite possible. C'est la deuxième stratégie.

La troisième stratégie consiste à ignorer la pensée. Si elle est là et qu'elle ne disparaît pas, vous n'avez pas à y prêter attention. C'est comme si vous étiez dans une grande pièce, comme celle-ci. Vous êtes à un bout de la pièce et vous avez du travail à faire. Il y a d'autres personnes à l'autre bout, qui bavardent. Si elles ne veulent pas s'arrêter de parler ou s'en aller, vous ne leur prêtez tout simplement pas attention. Vous n'avez pas besoin de les chasser.

Une autre image que j'aime utiliser est celle d'un chien errant qui vient mendier de la nourriture. Lorsque vous prêtez attention à vos pensées, cela les nourrit. Donc, si vous les ignorez, c'est comme si vous ne donniez pas de nourriture au chien errant. Il va gémir pendant un moment, mais après avoir vu que vous n'êtes pas intéressé, il s'en ira.

Cette stratégie vous apprend des leçons importantes, l'une d'entre elles étant que lorsque vous prêtez attention à vos pensées, vous les nourrissez. C'est une leçon utile sur la manière de gérer le kamma passé, c'est-à-dire les pensées qui surgissent spontanément dans l'esprit. L'image utilisée par le Bouddha ici est celle d'un homme qui ferme les yeux pour ne pas voir quelque chose qu'il ne veut pas voir. C'est la troisième stratégie.

La quatrième consiste à détendre la fabrication de la pensée. Recherchez la tension dans le corps qui est associée à cette pensée. Plus vous êtes sensible aux énergies respiratoires dans le corps, plus vous la verrez facilement. Lorsque vous détectez cette tension, relâchez-la, et la pensée disparaîtra.

Les gens se plaignent parfois que la concentration est source de tension, mais c'est une tension qui a un but. Les pensées aléatoires créent également des tensions, mais elles ne servent aucun but. Quand j'étais en Thaïlande, l'un des autres moines se demandait

comment je pouvais être épuisé simplement en faisant du travail de traduction. Il m'a dit : « Tu es juste assis là à griffonner avec un stylo. Comment cela peut-il être fatigant ? » Je lui ai répondu : « Le simple fait de penser à la traduction rend tout mon corps tendu. »

Il a alors essayé de traduire la biographie d'Ajaan Lee du thaï vers le thaï du nord-est, qui ressemble au laotien. Au bout d'une journée, il a dit que toute sa tête le démangeait. Voilà le genre de tensions dans le corps qui accompagne la réflexion.

L'image utilisée par le Bouddha pour illustrer cette stratégie est celle d'un homme qui marche et qui finit par se dire : « Pourquoi est-ce que je marche ? C'est plus facile de rester debout. » Ou un homme debout qui se demande : « Pourquoi suis-je debout ? Pourquoi ne pas m'asseoir ? » Ou un homme assis qui se dit : « Pourquoi suis-je assis ? Pourquoi ne pas m'allonger ? » Vous relâchez la tension.

Enfin, la cinquième stratégie : si les autres stratégies ne fonctionnent pas, vous serrez les dents, placez le bout de votre langue contre le palais et vous vous dites : « Je refuse de penser à cela. » En Thaïlande, on recommande d'utiliser en même temps un mot de méditation répété en rafale : « Bouddho-bouddho-bouddho ». À utiliser en dernier recours. C'est comme si vous aviez une boîte à outils avec de nombreux outils de précision, mais aussi une massue. Si vos outils de précision ne fonctionnent pas pour un certain travail, vous sortez la massue. Cela ne fonctionne que pendant un certain temps, mais au moins, cela vous permet de dégager un peu le terrain. L'image du Bouddha ici est celle d'un homme fort clouant au sol un homme faible.

Considérez donc ces cinq stratégies comme cinq outils différents, des outils pour libérer votre esprit des distractions. Et il est bon d'avoir une boîte à outils complète. Ainsi, lorsque vous êtes assis en méditation et qu'une distraction survient, vous disposez d'un large éventail de stratégies parmi lesquelles choisir.

La maîtrise de ces stratégies vous permet de penser les pensées que vous voulez penser, sans avoir à penser celles que vous ne voulez pas penser. Et, avec le temps, vous développez des critères de plus en plus élevés pour déterminer quelles pensées qui méritent d'être pensées.

En plus de ces cinq stratégies, le Bouddha enseigne également des stratégies particulières pour des empêchements spécifiques à la concentration, tels que la somnolence. Nous les aborderons plus en détail après-demain.

Comme nous l'avons vu, les stratégies du Bouddha pour faire face à ces distractions se résument à trois activités visant à amener l'esprit à un état de concentration totale. Deux d'entre elles sont proactives – réjouir et concentrer – et la troisième est un remède d'urgence, qui consiste à libérer l'esprit. Gardez toujours ces trois activités à l'esprit lorsque vous essayez de rendre votre esprit heureux et habile à se rassembler en un seul point et à y demeurer.

(Méditation)

Dans quelques minutes, nous aurons une période de méditation marchée. Les instructions sont simples. Vous restez focalisé sur votre respiration, comme lorsque vous êtes assis, mais en ajoutant l'activité supplémentaire de la marche. C'est un bon exercice pour transposer votre pratique de la concentration dans la vie quotidienne.

Trouvez un endroit dans la propriété où vous pouvez marcher sur un chemin d'au moins trente pas de long. Gardez les mains jointes devant vous ou derrière vous. Marchez à un rythme plutôt normal, légèrement plus lent que la normale, mais suffisamment rapide pour pouvoir vous écarter si une voiture arrive.

Lorsque vous arrivez au bout du chemin, arrêtez-vous un instant. Tournez dans un sens ou dans l'autre. Essayez toutefois de toujours tourner dans le même sens. Assurez-vous d'être présent à votre respiration avant de repartir sur le chemin, prenez la décision que vous allez rester au contact de chaque respiration jusqu'à ce que vous arriviez à l'autre bout, et ensuite recommencez à marcher.

L'image qu'on trouve dans le Canon est celle d'un homme marchant entre d'un côté une reine de beauté qui chante et danse, et de l'autre une foule de gens de tout excités par la reine qui chante et danse. L'homme doit marcher entre les deux, avec un bol d'huile rempli à ras bord sur la tête. Derrière lui se trouve un homme avec une épée levée. Si le premier homme renverse ne serait-ce qu'une goutte d'huile, l'homme derrière lui lui coupera la tête. Alors, ne renversez pas d'huile. Revenez à 10h30 avec votre tête bien attachée.

22 AVRIL 2025, APRÈS-MIDI

Questions-réponses

Q : Ajaan, on m'a appris à faire le moins de bruit possible lorsque je respire pendant la méditation et à éviter tout type de respiration de yoga, comme le prānayama. Pourriez-vous me donner votre avis à ce sujet ? Est-ce conforme à vos enseignements sur la Méthode Deux ? Merci.

R : Lorsque vous respirez avec un groupe comme celui-ci, essayez de respirer silencieusement. Sinon, les autres personnes qui essaient d'observer leur propre respiration finiront par observer la vôtre. Lorsque vous méditez seul, peu importe le bruit que vous faites en respirant.

Avec le prānayama, vous décidez à l'avance comment vous allez respirer. Cela peut

parfois être utile, mais il est plus important d'apprendre à être sensible à ce qui vous fait vraiment du bien dans le moment présent et d'adapter votre respiration en conséquence.

Q : Je trouve que lorsque je médite dehors, dans la nature, les sons m'aident à me concentrer plus rapidement que lorsque je médite à l'intérieur. Est-ce un obstacle ?

R : L'idéal, c'est d'apprendre à méditer dans n'importe quelle situation. Si vous méditez à l'extérieur et que les sons de la nature vous aident, c'est très bien. Mais essayez également de trouver un moyen de calmer votre esprit lorsque vous méditez à l'intérieur, sans ces sons.

Une fois, nous avons eu le problème inverse au monastère : quelqu'un qui avait appris à méditer uniquement à l'intérieur lors de retraites de méditation. Après sa première journée de méditation à l'extérieur dans notre verger, il s'est plaint que le verger était trop bruyant. Il y avait le chant des oiseaux, les insectes qui rampaient dans les feuilles. J'ai donc dû lui dire : « Si les sons vous parviennent, laissez-les simplement vous traverser. Imaginez que votre esprit est comme une moustiquaire sur une fenêtre. Tout comme le vent peut traverser la moustiquaire parce que celle-ci n'essaie pas de l'arrêter, de la même manière, laissez les sons vous traverser sans essayer de les retenir. »

Q : Vous avez dit hier que la voie est admirable au début, au milieu et à la fin, mais j'essaie plutôt de développer le bonheur. Est-ce que cela rend le pratiquant heureux au début, au milieu et à la fin ? Ou seulement à long terme ?

R : Cela dépendra en grande partie de vous. Vous pouvez vous rendre heureux en étant ici. Vous pouvez penser à quel point il est bon d'être sur cette voie. Ou vous pouvez vous rendre malheureux.

Une fois au monastère, nous méditions en groupe à l'extérieur. Une femme avait amené une amie. C'était une journée comme aujourd'hui : il faisait beau, les oiseaux étaient calmes, il n'y avait pas beaucoup de bruit. À la fin de la séance, l'amie a ouvert les yeux et a dit : « Je n'ai jamais autant souffert de ma vie. » C'est donc à vous de trouver de la joie dans cette pratique. Et bien sûr, lorsque les résultats commencent à se manifester, vous pouvez vous dire à quel point c'est satisfaisant d'obtenir de bons résultats. Autrement, si vous vous dites : « Ça fait déjà quinze minutes et je n'ai pas encore atteint le premier *jhāna* », cela va vous sembler long et difficile.

Q : Une question sur la lecture numéro neuf. En général, on ne devrait pas penser aux autres qui enfreignent les préceptes ou à leurs autres actions malhabiles, mais si vous désirez quelqu'un, c'est-à-dire si vous êtes attiré par lui, pouvez-vous penser à ses actions malhabiles comme un moyen de briser le charme ou de développer la dépassation ?

R : Bien sûr. Tout ce qui peut vous aider à briser le charme est bon à prendre. En

français, existe-t-il l’expression « romance vipassanā » ? La romance vipassanā, c’est lorsque vous êtes assis en méditation dans un groupe et que vous voyez quelqu’un d’autre dans le groupe qui vous attire beaucoup. Alors, au lieu de suivre votre respiration, vous passez votre temps à penser au merveilleux moment que vous pourriez passer ensemble.

Une fois, j’ai lu l’histoire d’une femme qui était très attirée par un jeune homme dans un groupe de méditation. Elle a passé la séance de méditation à penser à lui. Eh bien, il s’est avéré qu’il pensait à elle. À mi-parcours de la retraite, ils sont partis. C’est là qu’elle a découvert qu’il n’était pas du tout comme elle le pensait. Elle est donc revenue à la méditation et a vécu un « divorce vipassanā », en imaginant toutes les choses qui ne lui plaisaient pas chez lui. Cela peut être un outil utile pour rester sur la voie.

Q : Est-il habile de se concentrer sur les sensations agréables dans l’esprit ?

R : Si vous constatez que ces sensations vous aident à rester dans le moment présent, c’est très bien. Si vous pouvez relier ces sensations à la respiration pour les rendre plus longues et plus établies, c’est encore mieux. Le problème est que si vous vous concentrez sur les sensations agréables sans les relier à la respiration, il est très facile d’entrer dans un état de semi-conscience, appelé concentration illusoire. Vous êtes assis là, vous vous sentez très bien, mais vous ne savez pas vraiment où est focalisée votre attention. Parfois, vous en sortez et vous vous demandez : « Étais-je éveillé ? Étais-je endormi ? » Cela peut se produire en particulier lorsque l’esprit commence à s’apaiser, mais n’est pas encore complètement fixé sur son objet de méditation. Pour éviter ce problème, une fois que vous ressentez du plaisir, donnez-vous quelque chose à faire. Vous pouvez penser à l’énergie respiratoire qui traverse différentes parties du corps. Ou vous pouvez visualiser les os de votre corps. D’ailleurs, je vous proposerai une méditation guidée sur les os dans quelques jours.

Q : Question sur la méditation. Je trouve qu’il existe deux niveaux de travail avec la douleur : le niveau inférieur consiste à libérer la douleur petit à petit, par exemple en respirant profondément. Le niveau supérieur consiste à séparer la douleur des énergies respiratoires au même endroit, en prêtant attention à la respiration et en ne laissant pas la douleur s’immiscer. Parfois, j’ai l’impression d’être paresseux lorsque je travaille au niveau inférieur. Est-ce une bonne façon de penser ?

R : Les deux approches sont bonnes. La deuxième approche nécessite plus de discernement, mais c’est une erreur, lorsque vous méditez, de vous dire : « Je dois toujours utiliser la méthode supérieure ». Remarquez quelle méthode fonctionne pour votre situation ici et maintenant. Si la méthode « inférieure » fonctionne, c’est très bien. Elle vous aide à surmonter beaucoup de douleurs qui seraient autrement difficiles à

supporter.

Être un méditant, c'est comme être un artisan qualifié. Vous possédez de nombreuses savoir-faire différents. Vous n'allez pas toujours utiliser le plus haut niveau de savoir-faire. Utilisez ce qui fonctionne à ce moment précis, et ne laissez pas votre fierté vous en empêcher.

Q : Dans Aṅguttara 10:58, il y a un passage qui dit que tous les phénomènes sont régis par la concentration. Pourquoi ?

R : Lorsque l'esprit est concentré, il est à son maximum de focalisation et possède son pouvoir le plus élevé. Le pouvoir de la concentration peut changer les choses. Bien sûr, il y a certaines choses que la concentration ne peut pas changer, mais vous devez d'abord essayer. C'est alors que vous commencez à voir où s'arrête votre capacité à changer les choses et où vous devez apprendre à les accepter.

Q : Mon esprit n'est pas trop encombré, mais il n'est pas assez concentré.

R : Ce problème vient généralement d'un manque de focalisation. Au lieu d'essayer d'être conscient de tout votre corps à la fois, vous pouvez vous dire : « Je vais me concentrer sur une seule partie du corps ». Cela donnera plus de focalisation à votre concentration. Une fois que vous y parvenez, vous pouvez alors penser à étendre le champ de votre conscience au reste du corps.

Q : Que sont les mondes sans forme ? À quoi correspondent-ils ?

R : Ils correspondent à des états de concentration sans forme, dans lesquels votre perception du corps commence à se dissoudre, puis disparaît progressivement.

Ce qui se passe, c'est que les énergies respiratoires dans le corps deviennent très, très calmes. Vous commencez à réaliser que c'est le mouvement des énergies respiratoires qui vous donne la perception de la forme du corps. Sans ce mouvement, la perception de la surface du corps commence à disparaître. Votre corps semble être comme un nuage composé de petits points d'humidité. Vous vous concentrez sur l'espace entre les points, et vous avez l'impression que cet espace n'a pas de limites. C'est ce qu'on appelle la dimension de l'infini de l'espace.

Au bout d'un certain temps, vous vous demandez : « Mais qu'est-ce qui est conscient de cet espace ? » Vous restez alors avec cette conscience. Cela devient la dimension de l'infini de la conscience. Ensuite, cet état d'unité avec la conscience commence à disparaître, même si votre concentration est encore très forte. Lorsque le sentiment d'unité de votre conscience commence à se dissoudre, c'est la dimension du néant.

Certaines personnes, lorsqu'elles décèdent, meurent dans ces états et renaissent dans ces mondes. Les mondes sans forme peuvent être des endroits très agréables, mais vous

êtes totalement coupé de tout contact avec les autres. Lorsque les maîtres du Bouddha sont morts, ils avaient atteint ces états de concentration et sont donc allés dans ces mondes. C'est pourquoi il ne pouvait pas leur enseigner. C'était comme s'ils avaient éteint leur téléphone portable. C'est donc un endroit agréable, mais ce n'est pas un bon endroit si vous voulez entendre le Dhamma.

Mais pendant que vous méditez ici, si vous constatez que vous pouvez entrer dans ces états, ce sont de bons états à atteindre, car sans la respiration vous pouvez facilement observer ce qui se passe dans votre esprit. Vous pouvez même utiliser votre discernement pour atteindre l'éveil dans ces états. Donc, ne mourez pas quand vous êtes dedans, mais vous pouvez les utiliser ici et maintenant.

Q : Le désir d'être en sécurité motive beaucoup de mes comportements, en particulier avec les autres. Cela provoque beaucoup de tension dans mon esprit et mon corps, que j'ai tendance à ignorer car je suis extrêmement concentré. Cela entrave ma pratique de la méditation. Comment puis-je me débarrasser de ma peur d'être blessé ou maltraité, et comment puis-je gérer ce malaise qui surgit lorsque j'essaie de rester avec mon esprit et mon corps intérieurs ?

R : Votre problème est que lorsque vous vous focalisez à l'intérieur, vous pensez que vous négligez vos défenses extérieures et vous avez l'impression de devoir constamment les maintenir. Ce que vous devez faire, c'est vous dire : « En me focalisant à l'intérieur, je vais trouver quelque chose que personne ne peut toucher, que personne ne peut atteindre. » C'est là que réside votre véritable sécurité. Vous savez qu'un jour, votre corps mourra. Quant à l'opinion que les autres ont de vous ou au pouvoir qu'ils ont sur vous, vous n'avez aucun moyen de les contrôler. Mais vous pouvez trouver en vous ce refuge intérieur que personne ne peut atteindre. Ainsi, au lieu de vous éloigner de la sécurité, lorsque vous méditez, vous vous rapprochez en fait d'un endroit plus sûr.

Q : Lors de la dernière retraite, vous avez distingué trois types de désir : le désir de sensualité, le désir de devenir, le désir de non devenir. Il semble parfois que, par nature, le désir insatiable soit malhabile. Le désir de faire du bien aux autres et à soi-même : est-il spontané, ou est-ce seulement par l'entraînement que vous pouvez le faire naître ? En d'autres termes, avons-nous naturellement une bienveillance spontanée ? Les bons désirs surgissent-ils spontanément ?

R : Bien sûr, les désirs habiles comme ceux-ci peuvent être spontanés, mais vous ne pouvez pas compter sur eux, car ils ne surgissent pas spontanément tout le temps. Vous devez être capable d'apprendre à les faire naître lorsque vous en avez besoin. Autrement dit, il arrive parfois que la bienveillance surgisse spontanément, mais le Bouddha dit qu'il faut être capable de la faire naître dans toutes les situations pour être vraiment en sécurité.

C'est tout l'objet de cette retraite : apprendre à cultiver des désirs habiles dans toutes les situations, car vous en aurez besoin dans toutes les situations. Les désirs habiles peuvent surgir naturellement, mais les désirs malhabiles peuvent également surgir naturellement. Notre bienveillance a tendance à être partielle. On nous dit parfois que la bienveillance est naturelle chez nous. Mais la bienveillance universelle n'est pas naturelle. C'est pourquoi la bienveillance universelle est appelée *brahma-vihāra*, c'est-à-dire quelque chose qui vient naturellement aux brahmās. Ce n'est pas un *manussa-vihāra*, quelque chose qui vient naturellement aux êtres humains. Les brahmās sont des devas de très haut niveau.

Si vous participez à une retraite de méditation sur les brahma-vihāras, vous pouvez passer toute la semaine à penser : « Que tous les êtres soient heureux. Que tous les êtres soient heureux. Que tous les êtres soient heureux. » Mais en partant il est possible que vous montiez dans votre voiture, que quelqu'un vous fasse une queue de poisson sur la route et que vous pensiez : « Que cet être aille en enfer. » Vous devez plutôt vous dire : « Que cet être apprenne à conduire habilement. »

22 AVRIL 2025, SOIR

Le problème des désirs

Autrefois, lorsqu'un moine donnait un enseignement en Thaïlande, il avait un éventail devant son visage afin de ne pas voir les visages des personnes à qui il s'adressait. C'était pour ne pas être influencé par leurs expressions. C'est important. J'ai un ami, un enseignant de Dhamma, qui était professeur dans une université de Boston. Il m'a raconté un jour qu'un autre professeur avait l'habitude de faire les cent pas dans la salle pendant ses cours. Son domaine était la psychologie comportementale.

Ses étudiants étaient des étudiants du Massachusetts Institute of Technology, ils ont donc décidé de mener une expérience de psychologie comportementale sur lui. Quand il se trouvait dans le coin gauche de la salle, ils étaient attentifs, le regardaient intensément et prenaient des notes. Quand il se trouvait dans le coin droit de la salle, ils regardaient par la fenêtre. Personne ne prenait de notes. En deux semaines, il ne bougeait plus du coin gauche. Et il ne s'était pas rendu compte de ce qui s'était passé. Je ne veux donc pas regarder vos visages pendant que je donne cet enseignement. Sinon, quand j'aurai certaines choses à dire qui ne vous plairont pas, je m'arrêterai de les dire. Et vous ne les entendrez pas.

Alors fermez les yeux.

Pour comprendre le rôle du désir dans l'esprit ordinaire et sur la voie, nous devons

comprendre l’analyse du Bouddha sur ce qui se passe dans le moment présent, car c’est là que les désirs sont conçus, jugés, puis soit suivis, soit rejetés.

Le moment présent n’est pas une donnée brute. Il est fabriqué à partir de la matière première fournie par les actions passées. C’est vous qui le fabriquez, c’est pourquoi votre soi dépend tellement de la façon dont vous fabriquez les choses.

Il existe trois types de fabrication, que j’ai brièvement mentionnés plus tôt dans la journée : corporelle, verbale et mentale.

- La fabrication corporelle est la façon dont vous respirez.
- La fabrication verbale est la façon dont vous vous parlez à vous-même. En termes techniques, on parle de pensée dirigée et d’évaluation. Vous dirigez vos pensées vers un sujet particulier, puis vous faites des commentaires à ce sujet, vous posez des questions, vous répondez aux questions. C’est l’évaluation.
- Enfin, il y a les fabrications mentales, qui sont les perceptions et les sensations.

Les perceptions sont les étiquettes que vous appliquez aux choses. Il peut y avoir trois étapes dans ce type de perception. Nous pouvons les illustrer en pensant à un feu rouge à un carrefour. Premièrement, vous remarquez que sa couleur est rouge. C’est un niveau de perception : « rouge ». Le deuxième niveau est : que signifie le rouge ? Dans ce cas, cela signifie « Stop ». Ensuite, le troisième niveau est la perception quant à savoir s’il est important d’y prêter attention ou non. En d’autres termes, est-il important de suivre ce que dit le feu rouge ou peut-on l’ignorer ?

Les perceptions sont donc ce qui donne un sens aux choses.

Quant aux sensations, cela se réfère aux ressentis des sensations plaisantes, déplaisantes, ou ni plaisantes ni déplaisantes.

Ces trois types de fabrication sont les processus par lesquels nous assemblons la matière première issue de notre kamma passé et la transformons en une expérience dans le moment présent. Ils fonctionnent généralement à un niveau subconscient. L’un des objectifs de la méditation est de les faire remonter au niveau conscient afin que nous puissions les voir clairement, car c’est au moyen de ces trois types de fabrications que nous créons également nos désirs.

Essayez de vous souvenir de cet enseignement sur les trois fabrications, car il jouera un rôle important tout au long de nos discussions pendant le reste de la retraite.

Notez que l’acte de fabrication a toujours un but, un objectif – généralement le bonheur ou le plaisir. C’est l’expression d’un désir d’obtenir des résultats. C’est pourquoi le Bouddha a dit que tous les phénomènes sont enracinés dans le désir. Cela signifie que le moment présent n’est pas séparé du passé ou du futur. Il est constamment en mouvement vers l’avenir, utilisant les résultats du passé. Il est propulsé par vos désirs.

Nous avons le sentiment inconscient que si nous ne désirons pas quelque chose, tout

s'effondrera. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous nous accrochons si fermement à nos désirs. C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles l'esprit prend plaisir à agir, car cela vous donne un sentiment de pouvoir.

Au début du XXe siècle, un psychologue allemand qui étudiait le comportement des nourrissons a remarqué que ce qui rendait les bébés le plus heureux était de faire quelque chose de façon répétée et d'obtenir les mêmes résultats. Cela leur donne un sentiment de pouvoir sur leur environnement. C'est pourquoi ils font les mêmes bruits encore et encore. Cela leur donne un sentiment de pouvoir. Cela peut vous rendre fou, mais pour eux, c'est une expression de leur libre arbitre. En grandissant, nous cessons de faire des bruits répétitifs, sauf lorsque nous chantons ou faisons de la musique, mais nous continuons à jouir de ce sentiment d'avoir un certain pouvoir sur notre environnement.

L'esprit ne se contente donc pas d'enregistrer des faits. Il exerce son pouvoir. L'unité de base de notre connaissance est un mouvement vers l'avenir, associé à un jugement sur les mouvements ou les désirs que nous devons suivre pour obtenir les meilleurs résultats. Cela signifie que nous recherchons des informations sensorielles afin de satisfaire ce mouvement vers l'avenir. Nous fonctionnons avec des filtres, n'absorbant les informations sensorielles que si nous pensons qu'elles ont le potentiel de satisfaire nos désirs. Soit nous pensons que l'information est satisfaisante en soi, soit nous pouvons imaginer l'utiliser dans le but d'obtenir un bonheur supplémentaire.

Cela soulève trois problèmes principaux.

- Beaucoup de nos désirs sont en conflit les uns avec les autres.
- Trop de nos désirs nous poussent à agir d'une manière qui finit par nous nuire.
- Et enfin, nous pouvons porter des jugements de valeur erronés. L'esprit effectue constamment ce qu'on appelle une analyse coûts-bénéfices pour juger quels désirs valent la peine d'être suivis et lesquels ne le valent pas. Dans la terminologie du Bouddha, cela s'appelle comparer l'attrait et les inconvénients de chaque désir. L'attrait est le gain que vous associez à la poursuite du désir. Les inconvénients ont trait aux difficultés que vous rencontrerez et aux problèmes que causera la poursuite du désir.

Cela peut sembler un peu trop intellectuel et théorique, mais dans la pratique, cela implique beaucoup d'émotions et beaucoup d'ignorance. Très souvent, nous ne savons même pas pourquoi nous aimons quelque chose ou nous ne pouvons pas dire non à des désirs que nous savons néfastes. C'est parce que l'attrait est fort mais souvent caché. Une partie de l'esprit le dissimule activement parce qu'il sait qu'il ne résisterait pas à un examen sérieux. En conséquence, nous ne savons pas vraiment ce que nous faisons.

Un autre problème est que les options que l'esprit se présente à lui-même sont souvent de fausses dichotomies. C'est comme en politique : on vous dit : « Vous devez choisir entre cette personne et celle-là. Vous n'avez pas d'autre choix. » Aucune des deux personnes n'est vraiment désirable, alors on veut que vous disiez : « Eh bien, étant

donné que c'est le seul choix que j'ai, je vais choisir la meilleure des deux. » En Amérique, on appelle cela « choisir le moindre des deux maux. »

Il y a quelques années, il y avait une excellente publicité politique. Un journaliste s'approche d'un enfant et lui demande : « Que veux-tu faire quand tu seras grand ? » Et l'enfant répond : « Je veux choisir le moindre des deux maux. » C'est très triste, mais cela ne concerne pas seulement la politique. Souvent, l'esprit se joue aussi ce tour à lui-même. Vous vous dites que les seules options possibles sont *x* et *y*, alors qu'il existe tout un alphabet d'autres options, dont beaucoup sont bien meilleures. Le processus habituel de cette analyse coûts-bénéfices aboutit à un jugement de valeur temporaire : oui ou non, pour l'instant, dans l'immédiat. Vous laissez ouverte la possibilité de changer d'avis plus tard, lorsque d'autres choix et alternatives se présenteront.

Or, l'un des grands problèmes est que l'esprit, lorsqu'il se focalise sur un désir, s'engage dans un processus appelé « le devenir ». Il s'agit d'une identité que vous endossez dans un monde d'expériences centrées sur un objet désiré. Lorsque vous pensez à quelque chose que vous voulez, vous vous demandez alors : « Où puis-je trouver cela ? Quelles parties de ce monde sont réellement utiles pour l'obtenir, et lesquelles vont me gêner ? » Les parties du monde extérieur qui ne sont pas pertinentes pour cet objet ne font pas partie de ce devenir particulier.

Quant à votre perception de vous-même dans ce devenir, vous entrez dans ce monde. Les parties de vous-même qui sont pertinentes pour l'objet désiré, en d'autres termes, celles qui jouent un rôle dans ce devenir particulier – soit votre capacité à obtenir l'objet, soit votre incapacité à l'obtenir – forment votre identité dans ce monde. Les autres aspects de vous-même qui ne sont pas pertinents de cette manière ne jouent aucun rôle dans votre perception de vous-même dans ce devenir.

Ainsi, votre perception du monde et votre perception de vous-même sont toutes deux définies par ce qui est pertinent pour ce désir particulier.

Cela se produit à deux échelles : *micro*, à l'intérieur de l'esprit ; et *macro*, dans le monde extérieur. Au niveau micro, vous pensez à quelque chose que vous voulez, vous imaginez un monde dans votre esprit et vous jouez un rôle dans ce monde imaginaire. Ensuite, bon nombre de ces devenirs intérieurs commencent à jouer un rôle dans la création de devenirs au niveau macro également.

Par exemple, vous êtes assis ici et vous avez envie d'une pizza. Vous pensez : « Quand le moine aura fini de parler, je pourrai aller à Moustier. » Puis vous y allez réellement. C'est ainsi que le devenir passe de l'intérieur à l'extérieur, du micro au macro. Cela se produit également au moment de la mort. Lorsque vous réalisez que vous ne pouvez plus rester dans ce monde ou dans ce corps, une vision vous apparaît. Si elle est attrayante, vous y entrez. Parfois, lorsque vous êtes désespéré à l'approche de la mort, vous entrerez même dans un devenir qui n'est pas attrayant. Dans les deux cas, c'est ainsi que vous

renaîtrez dans un autre monde, en fonction des alternatives qui sont offertes à votre esprit, qui sont elles-mêmes basées sur votre kamma passé.

Ce processus de devenir est la façon dont nous abordons toutes les situations. Personne n'a besoin de nous l'enseigner, nous continuons simplement à le faire. Nous sommes un peu comme des castors. L'approche d'un castor face à chaque problème est la suivante : « Construire un barrage, construire une hutte » – un refuge pour eux-mêmes dans l'étang créé par le barrage.

On a même découvert que les petits bébés castors qui ont perdu leurs parents et ont ensuite été élevés par des êtres humains, lorsqu'ils retournent dans la nature, commencent à construire des barrages et à fabriquer des huttes, même si personne ne leur a montré comment faire. C'est leur solution à tous les problèmes. Il en va de même pour les êtres humains : notre solution à tous les problèmes est de créer un état de devenir. C'est pourtant la raison pour laquelle nous souffrons.

Ce processus se comprend mieux en observant plus attentivement ces micro-devenirs dans l'esprit. Une fois que vous avez une identité dans ce processus de devenir, il peut assumer l'un des trois rôles suivants : l'agent, le consommateur et le commentateur.

L'agent est la partie de vous qui dit : « Je peux le faire ».

Le consommateur est la partie qui dit : « Je vais profiter des résultats ».

Et le commentateur est la partie qui fait des commentaires à la fois sur l'agent et le consommateur. Autrement dit : l'agent fait-il suffisamment bien son travail ? Le consommateur va-t-il vraiment être satisfait ? Le consommateur a-t-il des critères suffisamment élevés pour ce qui est considéré comme le bonheur ?

Il y a une conversation constante entre ces trois parties.

Nous sommes attachés à ces rôles intérieurs parce que nous sentons qu'ils sont le seul moyen de trouver le bonheur. Ils alimentent le processus d'analyse coûts-bénéfices, car nous désirons certaines choses et nous nous sentons compétents pour y parvenir. Le commentateur encourage les deux autres ou bien dit : « Arrêtez, ça ne marche pas, vous devez changer votre façon de faire. » Du point de vue du Bouddha, c'est là que les choses peuvent mal tourner. Vous avez une idée limitée de ce que vous pouvez faire. Vous avez une idée limitée des types de bonheur possibles. Et votre commentateur peut être vraiment fou.

Beaucoup d'entre nous n'aiment pas leur commentateur intérieur. En anglais, on parle de critique intérieur. Beaucoup de gens aimeraient se débarrasser de leur critique intérieur, car il ne semble pas très amical. Mais nous en avons besoin. Nous avons besoin d'une partie de notre esprit pour évaluer ce que nous faisons. L'un des thèmes de la retraite de cette semaine est de savoir comment former votre critique intérieur afin qu'il devienne un commentateur utile.

Une partie de cet entraînement consistera à élargir votre perception de ce qui est

possible pour trouver le bonheur. Bon nombre des fabrications que nous faisons dans le moment présent donnent des résultats médiocres parce que nous avons une perception limitée de ce qui est possible et souhaitable, et que nous avons une perception limitée de nous-mêmes. Nous nous disons : « Seulement tant de choses sont possibles dans ce monde » ou « Personnellement, je ne suis capable que de tant de choses ».

D'autres fois, nous avons un problème parce que nos nombreux soi intérieurs entrent en conflit les uns avec les autres. C'est là que nous développons ce que nous appelons le comité intérieur, dont nous avons parlé lors de retraites précédentes. Les nombreux « vous » qui se trouvent dans votre esprit ont des opinions différentes sur la manière de trouver le bonheur.

Une grande partie de cette conversation intérieure se fait dans l'ignorance. C'est comme si nous avions une bureaucratie intérieure. Vous avez le président au dernier étage qui pense savoir ce qui se passe, mais il y a des employés dans les étages inférieurs qui ont d'autres idées et qui ont appris à contourner le président. L'un des objectifs de la méditation est de rendre toutes les différentes couches de votre esprit accessibles à votre conscience afin que vous puissiez réellement voir ce qui se passe et agir avec plus d'habileté.

Avant d'aborder la manière dont le Bouddha résoudrait ce problème, j'aimerais vous parler de la façon dont d'autres philosophies occidentales ont tenté de le résoudre par le passé, afin que vous puissiez comprendre ce qui rend la solution du Bouddha si particulière. Je voudrais notamment me concentrer sur trois approches principales en Occident : deux extrêmes et une série de tentatives visant à trouver un juste milieu entre ces deux extrêmes, sur la base de normes objectives.

Ces trois approches ont en commun le fait qu'elles partent d'hypothèses sur la nature du monde et votre position dans ce monde. En d'autres termes, elles partent d'hypothèses sur le devenir – votre identité dans un monde d'expérience – et à partir de ces hypothèses, elles tirent des conclusions sur la manière dont vous devriez gérer vos désirs conflictuels. Et nous devons noter d'emblée qu'aucune d'entre elles ne peut vous emmener au-delà du devenir. Elles s'accordent toutes à dire que vos désirs trouvent leur sens dans les termes du devenir, et vous devez accepter que c'est là leur limite. C'est du moins ce qu'elles disent.

1) Le premier extrême découle de l'hédonisme, la croyance selon laquelle le monde ne contient aucune norme objective pour juger vos désirs, et que vous devriez donc suivre tous les désirs qui vous plaisent. En anglais, on dit « Different strokes for different folks » (à chacun ses goûts). Les normes qui déterminent les désirs que vous choisissez de réaliser vous appartiennent entièrement, et il est admis que vos désirs sont arbitraires. Autrement dit, dans cette théorie, la souffrance vient du fait de ne pas pouvoir faire ce que vous voulez. Il n'est pas nécessaire que vos désirs soient en harmonie entre eux. Il est

normal d'être tiraillé dans différentes directions à différents moments, car chaque désir vous emmène de toute façon là où vous voulez aller.

L'exemple le plus extrême de cette approche est « Faites ce que vous voulez et ne vous souciez pas des conséquences ». C'est la théorie implicite dans de nombreuses publicités.

Une version plus pragmatique de cette approche dit : « Vous devez prendre en considération les résultats de vos actions, mais c'est vraiment à vous de décider ce que vous voulez accomplir, car il n'existe pas de normes objectives quant à ce qui est bien ou mal. »

Une autre version de cette attitude provient de ce qu'on appelle le mouvement du potentiel humain, selon lequel vous, en tant qu'être humain, avez votre propre ensemble de potentiels distincts – politiques, sexuels, intellectuels, matériels – et que vous devriez essayer de développer tous les potentiels que vous pouvez. Ils sont tous bons, et les seules contraintes à vos désirs d'épanouissement personnel sont le temps et l'énergie. Je connais certaines personnes qui ont adopté cette attitude et qui finissent par s'épuiser parce qu'elles sont tiraillées dans toutes les directions à la fois par leurs potentiels.

2) Le deuxième extrême va dans la direction opposée. Il s'agit de l'approche passive et défaitiste qui dit : « Les désirs ne font qu'apporter de la souffrance, alors ne désirez rien. » En d'autres termes, « Détendez-vous et n'essayez pas d'accomplir quoi que ce soit. » Il existe deux versions de cet extrême.

L'une dit que la nature du monde est telle que vous n'avez aucun libre arbitre et aucun choix. Tout est prédéterminé par les conditions passées, vous n'avez donc d'autre choix que d'accepter les choses telles qu'elles sont.

L'autre version est que vous avez le choix, mais que toute tentative d'exercer votre libre arbitre ne fera qu'ajouter à votre souffrance, car vous êtes par nature incompétent et vous ne faites que semer le chaos.

Dans les deux cas, la solution proposée est la même : « N'ayez aucune préférence. Ne gaspillez pas vos efforts à essayer de changer les choses. Trouvez simplement la paix en acceptant ce qui vient, sans vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. » On entend parfois présenter cela comme l'enseignement du Bouddha, mais en réalité, le Bouddha s'est attaqué à l'idée selon laquelle vous êtes incapable d'apporter des changements habiles. Et comme je l'ai dit, si le Bouddha avait simplement accepté les choses telles qu'elles étaient, il serait resté dans le palais.

Ce sont donc là les deux extrêmes principaux : soit il n'y a rien de mal à suivre vos désirs, soit vous ne devriez rien désirer du tout.

3) La troisième alternative tente de trouver un juste milieu entre ces deux extrêmes en établissant des normes objectives pour donner la priorité à certains désirs plutôt qu'à d'autres. Cette approche affirme que la cause principale de la souffrance est le sentiment

de division intérieure, qui provient de désirs qui tirent dans des directions différentes. Pour résoudre ce problème de division intérieure, cette approche affirme qu'il faut commencer par définir qui vous êtes. Ensuite, à partir de qui vous êtes, vous déterminez quels désirs vous devriez avoir et rejetez tous les désirs qui ne sont pas appropriés à qui vous êtes vraiment. Autrement dit, vous choisissez un état de devenir qui servira de base à votre identité principale et à votre vision principale du monde. Quant aux autres désirs, vous jugez s'ils favorisent ou non cet état de devenir. Si c'est le cas, vous pouvez leur dire oui. Si ce n'est pas le cas, vous devriez leur dire non.

Les différentes versions de cette troisième alternative proviennent de différentes façons de vous définir.

Par exemple, du point de vue romantique, vous faites partie intégrante de l'univers, et votre sentiment d'individualité est une illusion. Vous devez être sensible aux pulsions qui surgissent en vous, apprendre à reconnaître celles qui proviennent de l'unité de l'univers dans son ensemble et les distinguer des désirs provenant d'un faux sentiment de séparation. Votre devoir est d'exprimer les plus universels, qu'ils soient conformes ou non aux conventions sociales.

Une autre façon de vous définir est de considérer que vous n'êtes que votre corps. C'est la vision matérialiste du monde. Vous existez essentiellement pour satisfaire les besoins de votre corps et rien de plus, alors suivez les désirs qui favorisent votre survie et votre bien-être matériel. Ne vous souciez pas des désirs qui vont au-delà de la mort, car rien en vous ne survivra à la mort.

Il y a ensuite la vision théiste, selon laquelle vous êtes une créature de Dieu et devez donc plier votre volonté à la sienne.

Dans certaines théories de ce type, on vous enseigne que vous pouvez réellement atteindre la paix en ordonnant vos désirs, en fonction des priorités appropriées à ce que l'on vous dit que vous êtes. Dans d'autres, vous devez accepter le fait que le conflit est inévitable et que vous devez simplement faire de votre mieux.

Comme je l'ai dit, les trois principales approches que nous avons mentionnées jusqu'à présent sont définies dans les limites du devenir, qu'il s'agisse de définir qui vous êtes ou de définir le monde dans lequel vous devez essayer de trouver le bonheur. Elles ne peuvent pas vous emmener au-delà du devenir, et donc elles ne peuvent pas vous emmener au-delà de la souffrance. Le Bouddha les appelle « jungles de vues » et « contorsions de vues ». Ce sont des vues qui vous maintiennent pris au piège et prisonnier.

Maintenant, avec cette gamme d'options à l'esprit, examinons l'approche du Bouddha.

En ce qui concerne le premier extrême, le Bouddha dit qu'il existe des normes claires et objectives pour déterminer ce qui est habile et ce qui ne l'est pas. Vous devez juger vos

désirs en fonction des résultats qu'ils produisent, et vous n'êtes sage que si vous choisissez des désirs qui mènent à un bonheur inoffensif à long terme.

En ce qui concerne le deuxième extrême, comme je l'ai déjà mentionné, le Bouddha dit que vous devez accepter, comme hypothèse de travail, le principe selon lequel vous avez le pouvoir de changer votre vie et que vous êtes capable de maîtriser les savoir-faire nécessaires pour apporter un changement positif, jusqu'à la fin de la souffrance. Au lieu de vous dire que vous êtes impuissant, le Bouddha affirme que vous avez le pouvoir de changer les choses pour le mieux, et que le désir de changer votre comportement dans une direction plus habile doit être encouragé.

En ce qui concerne la troisième option – déterminer quels désirs sont les plus appropriés en fonction de ce que vous êtes – le Bouddha adopte l'approche opposée. Au lieu de définir qui vous êtes et de décider ensuite ce que vous devriez désirer sur la base de cette définition, il commence par vous demander : « Quelle est la meilleure chose que l'on puisse désirer ? » À partir de là, vous vous définissez en fonction de ce désir ultime, comme quelqu'un qui veut faire tout ce qui est nécessaire pour suivre la voie qui peut mener à la réalisation de ce désir. À différentes étapes de la voie, votre définition de vous-même changera, en fonction des savoir-faire que vous devez développer à chaque étape, mais le désir ultime reste constant.

Le Bouddha a découvert qu'il existe une voie qui mène à la fin totale de la souffrance : c'est la meilleure chose à désirer. C'est donc la possibilité que vous devez toujours garder à l'esprit. Il vous invite ensuite à adopter une certaine vision du monde dans laquelle les actions de cette voie sont possibles et fructueuses, si fructueuses qu'elles vous emmènent au-delà des limites du monde. La vision du monde qu'il enseigne comme étant la vision juste s'articule autour de cette possibilité. Cette voie exige également d'avoir une saine perception de soi, capable de la suivre et de tirer profit de cette démarche.

Mais lorsque vous arrivez enfin au bout de la voie, toutes ces perceptions de soi peuvent être mises de côté. Et vous avez dépassé le monde. Comme l'a dit le Bouddha, il n'y a plus besoin de devenir quoi que ce soit d'autre, car vous avez trouvé le bonheur ultime.

Ici il est bon de se rappeler que la fin de la souffrance n'est pas un espace vide et mort. C'est une conscience qui se suffit à elle-même. Elle n'a pas besoin de dépendre d'un objet quelconque. Et c'est un bonheur si totalement satisfaisant qu'il n'y a plus besoin d'autres désirs. Il n'est pas nécessaire de continuer à fabriquer le moment présent, il n'y a plus besoin de devenir, plus besoin d'avoir une identité ou d'habiter un monde. Comme l'a dit un jour Ajaan Suwat : « Lorsque vous faites l'expérience du bonheur ultime, vous n'êtes plus du tout intéressé à savoir s'il y a un soi qui en fait l'expérience ou non. » L'expérience de ce bonheur est parfaitement complète.

Bien sûr, pour ceux d'entre nous qui n'en sont pas encore là, c'est ce que nous

appelons en anglais « une vente difficile », car cela ne ressemble à rien de ce que nous avons connu auparavant. Comme nous sommes tellement habitués à construire nos barrages et nos huttes, nous ne pouvons pas imaginer un bonheur qui n’implique pas de barrages ni de huttes. C’est pourquoi le Bouddha doit nous convaincre que c’est une bonne chose. Une partie de l’entraînement qu’il propose consiste à nous donner un nouvel éventail de possibilités. Cela implique de s’entraîner à devenir habile dans les trois types de fabrication que nous avons mentionnés précédemment, afin de bien les connaître. En effet, les choses que vous connaissez le mieux sont celles que vous apprenez maîtriser en tant que savoir-faire.

Vous pouvez le constater dans la manière dont le Bouddha enseigne. Il vous apprend à vous parler à vous-même : où diriger vos pensées et comment évaluer les choses avec habileté. Et dans ses nombreuses comparaisons, il vous enseigne quelles perceptions garder à l’esprit. Il vous enseigne même comment respirer pour faire naître des sensations habiles de plaisir et d’équanimité dans le corps et l’esprit. Autrement dit, il vous enseigne comment utiliser habilement les trois types de fabrication.

Tout cela se retrouve dans la pratique de la concentration. Vous vous concentrez sur votre respiration. C’est une fabrication corporelle. Vous vous parlez à vous-même à propos de la respiration : « Est-elle confortable ? Ne l’est-elle pas ? Est-elle trop longue ? Trop courte ? Que peut-on faire pour la rendre plus confortable ? Une fois qu’elle est confortable, que puis-je faire pour étendre cette sensation de confort à tout le corps ? Comment puis-je la rendre plus continue ? » Tout cela relève de la fabrication verbale. Et puis il y a les perceptions que vous gardez à l’esprit : comment vous imaginez-vous la façon dont la respiration circule dans le corps ? Et comment maintenez-vous ces sensations de plaisir ? C’est des fabrication mentales.

C’est l’une des raisons pour lesquelles nous lisons les suttas dans lesquels le Bouddha nous explique comment nous parler à nous-même et quelles perceptions garder à l’esprit. C’est afin que nous puissions avoir une vision élargie de nos possibilités, du type de moment présent que nous pouvons créer et de la manière dont nous pouvons l’orienter vers la fin de la souffrance.

Voilà une vue d’ensemble de l’approche du Bouddha. Nous entrerons plus dans les détails demain soir. Les points principaux à retenir de ce soir sont les trois fabrications, l’enseignement sur le devenir et les trois types de soi que vous avez dans cet état de devenir : l’agent, le consommateur et le commentateur. Gardez cela à l’esprit et vous serez bien préparé pour le reste de la retraite.

Le problème de la douleur

Le Bouddha a enseigné que l'existence de la douleur est quelque chose que nous devons accepter. Il est vrai que nous pouvons éliminer certaines de nos douleurs grâce aux médicaments ou en changeant de position, mais il y en aura d'autres que nous ne pourrons pas éviter. Et c'est le cas lorsque nous pratiquons la méditation, en particulier lorsque nous restons assis immobiles pendant de longues périodes. Vous vous demandez peut-être : « Pourquoi devons-nous supporter la douleur ? » En partie pour habituer le corps à rester dans cette position, car celle-ci permet de rester assis pendant longtemps. Elle procure une sensation d'équilibre à tous les organes du corps.

Lorsque vous n'êtes pas habitué à cette position, le problème initial est que le sang dans certains des principaux vaisseaux de vos jambes ou de votre dos est bloqué et poussé dans les capillaires. Cela peut être douloureux. Mais si nous restons assis dans cette position suffisamment longtemps, les petits capillaires commencent à se dilater. En fait, vous redirigez le sang vers le bas du dos et les jambes à mesure que les capillaires deviennent des vaisseaux plus larges. Il y aura donc une période de douleur pendant laquelle vous habituerez votre corps à cette position. Cependant, avec une pratique répétée, ce type de douleur disparaîtra.

Mais il y a une autre raison pour laquelle nous restons assis malgré la douleur : nous devons comprendre comment l'esprit réagit face à la douleur. Lorsque vous aurez compris cela, vous apprendrez à ne plus souffrir de la douleur. Vous comprenez alors que ce sont vos perceptions et les histoires que vous vous racontez à propos de la douleur – vos fabrications verbales et mentales autour de celle-ci – qui vous font souffrir bien plus que la douleur physique elle-même. Et ce sont des choses que vous pouvez changer afin de ne pas avoir à souffrir même lorsque la douleur physique ne disparaît pas.

Ainsi, même si nous devons accepter la réalité de la douleur, le Bouddha ne nous laisse pas sans défense face à elle. Il a dit que lorsque nous ressentons de la douleur, nous devons apprendre à ne pas la laisser envahir notre esprit et y rester. Lorsque nous pouvons voir la douleur comme une chose, le corps comme une autre chose, et notre conscience comme quelque chose de distinct des deux, alors nous pouvons cohabiter avec la douleur sans la laisser envahir notre esprit.

La première étape dans cette direction consiste à réaliser que la douleur n'envahit pas réellement l'esprit de son propre chef. Nous l'attirons à travers nos perceptions et nos fabrications mentales : les images que nous avons de la douleur et les histoires que nous nous racontons à son sujet. La clé pour garder notre esprit indemne sera donc de percevoir et de penser la douleur d'une nouvelle manière.

Malheureusement, le Bouddha ne nous donne pas d'instructions détaillées sur la manière de procéder. Il note cependant que le corps, les sensations, les perceptions, les

constructions mentales et la conscience sont tous des événements distincts. Cela nous donne un indice sur la manière de démêler ce qui semble être un enchevêtrement de douleurs physiques et mentales. Il nous donne également un aperçu général des étapes à suivre pour gérer la douleur dans les quatre étapes de la méditation sur la respiration associées aux sensations comme cadre de référence.

Ces étapes sont les suivantes :

- premièrement, inspirer et expirer en étant sensible au ravisement ;
- deuxièmement, inspirer et expirer en étant sensible au plaisir ;
- troisièmement, inspirer et expirer en étant sensible aux fabrications mentales, c'est-à-dire à l'effet que les sensations et les perceptions ont sur l'esprit ;
- et enfin, quatrièmement, inspirer et expirer en apaisant cet effet.

Ce sont là les quatre étapes principales.

Pour des instructions plus détaillées sur la manière d'utiliser ces étapes pour gérer la douleur, nous devons nous tourner vers les enseignements des ajaans de la forêt. Nous y découvrons qu'Ajaan Lee se concentre principalement sur les deux premières étapes, à savoir être sensible au ravisement et au plaisir, bien qu'il vous initie également aux deux étapes restantes, à savoir être sensible à la manière dont les sensations et les perceptions affectent l'esprit et apprendre à apaiser cet effet. Ajaan Maha Bua accorde beaucoup d'attention directement aux deux dernières étapes.

Ajaan Lee commence par dire que lorsqu'il y a une douleur dans une partie du corps, il ne faut pas se focaliser directement dessus. Concentrez-vous plutôt sur les parties du corps que vous pouvez rendre confortables par votre façon de respirer, puis faites-en la base de votre concentration. Pour l'instant, vous pouvez laisser les douleurs dans l'autre partie. L'image qu'il donne est celle d'entrer dans une maison dont le plancher comporte des endroits pourris. Ne vous allongez pas sur les parties pourries. Allongez-vous là où le plancher est en bon état.

Une autre image qu'il donne est celle de manger une mangue. Si la mangue a des parties pleines de vers, ne mangez pas ces parties-là. Mangez seulement les parties saines. En d'autres termes, si la douleur se situe dans votre côté droit, concentrez-vous sur le côté gauche. Si la douleur se situe dans le dos, concentrez-vous sur l'avant. Si vous avez mal aux jambes, concentrez-vous sur le torse.

Quant aux sentiment de ravisement que vous générerez, Ajaan Lee les assimile à des sensations de plénitude dans le corps. Vous pouvez faire une brève expérience à ce sujet. Focalisez-vous sur vos mains en ce moment même. Pensez à détendre chaque petit muscle de vos mains afin de permettre aux vaisseaux sanguins de s'ouvrir totalement, et vous verrez qu'ils se rempliront de sang. Lorsque vous inspirez, ne les contractez pas. Et lorsque vous expirez, faites attention à ne pas les serrer. Au bout d'un moment, vous

ressentirez une sensation de plénitude dans vos mains. Laissez cette sensation de plénitude s'installer pendant un moment, puis imaginez-la remonter le long de vos bras. Vous pouvez également commencer par d'autres parties du corps, comme les petits muscles autour des yeux ou au milieu de la poitrine, juste au niveau du sternum. Imaginez ces zones totalement détendues lorsque vous inspirez, et totalement détendues lorsque vous expirez. En inspirant, en expirant, laissez ces zones développer une sensation de plénitude, puis à partir de là, elle peut commencer à s'étendre.

C'est ainsi que vous devenez sensible aux sensations de ravisement dans le corps. Vous vous rendez compte qu'il n'y a peut-être pas de sensations de ravisement lorsque vous commencez, mais qu'il y a un potentiel pour qu'elles se développent. Quant aux sensations de plaisir, il s'agit de sensations d'aise et de relaxation. Le ravisement est plus intense, plus plein. Pour induire des sensations d'aise, imaginez que le processus respiratoire est fluide et facile : gardez à l'esprit l'idée que votre corps est comme une grande éponge. Lorsque vous inspirez, l'air peut entrer et sortir du corps par tous les pores, sans aucune obstruction.

Une fois que ces sensations sont stables, imaginez que cette bonne énergie respiratoire passe à travers la partie du corps qui souffre – et il est important de ne pas vous arrêter à la douleur. Souvent, nous avons inconsciemment l'impression qu'il y a un mur autour de la douleur, vous devez donc pénétrer ce mur. Supposons que vous ayez mal au genou. Lorsque les sensations de respiration confortable descendent le long de la jambe, faites-les passer par le genou, puis par le pied. Si vous avez l'impression qu'un mur entoure la douleur, rappelez-vous que même les murs de pierre sont constitués d'atomes, et que les atomes contiennent beaucoup d'espace. Imaginez que le souffle traverse ces espaces.

Lorsque vous utilisez ce type de perceptions, vous commencez en fait à passer aux troisième et quatrième étapes, qui consistent à être sensible aux fabrications mentales et à en apaiser les effets. Une autre façon de procéder consiste à vous demander si la douleur était présente dans cette partie du corps avant la respiration, ou si c'était l'inverse. Si vous avez l'impression que la douleur précède l'inspiration, cela vous donnera le sentiment que vous devez pousser la respiration à travers elle, ce qui peut créer davantage de tension autour de la douleur. Essayez de changer votre perception, en vous disant que c'est la respiration qui était là en premier, et voyez si cela facilite les choses.

Parfois, lorsque vous dissolvez les murs de tension autour de la douleur, celle-ci disparaît ou s'atténue dans une certaine mesure. Et parfois non. L'important est que ces étapes vous rendent plus confiant face à la douleur. Vous n'avez pas à avoir peur d'elle. Vous disposez d'outils pour la combattre.

Quand j'étais étudiant à l'université, tous les étudiants étaient inscrits dans un programme informatique qui permettait au département de psychologie de les appeler au hasard pour participer à des expériences psychologiques. J'ai été appelé un jour pour une

expérience après que j'ai appris à méditer. L'expérience consistait à mettre la main droite dans un seau d'eau glacée et à imaginer que la chaleur de la main gauche réchauffait la main droite et que la fraîcheur de la main droite passait dans la main gauche. Je suis donc resté assis là pendant cinq minutes. Puis ils m'ont dit : « Bon, tu peux arrêter maintenant. Tu sors des paramètres de l'étude. » La plupart des gens n'ont pas pu tenir aussi longtemps.

J'ai découvert plus tard qu'ils avaient divisé les participants à l'expérience en trois groupes. On a dit à un groupe : « Gardez votre main dans l'eau glacée jusqu'à ce que cela devienne douloureux, puis retirez-la. » On a dit au deuxième groupe : « Essayez de garder votre main dans l'eau glacée aussi longtemps que possible », mais on ne leur a donné aucune technique pour gérer la douleur. Le troisième groupe, dont je faisais partie, a reçu cette technique pour l'aider à supporter la douleur.

Ils ont constaté que le troisième groupe était en général capable de rester dans l'eau glacée beaucoup plus longtemps que les deux autres, ce qui montre que si vous avez le sentiment de disposer d'outils pour lutter contre la douleur, vous pouvez la supporter beaucoup plus efficacement.

Revenons à la méthode d'Ajaan Lee : le fait que vous ayez cet endroit confortable dans votre corps que vous avez pu maintenir grâce à votre respiration vous aidera dans l'étape suivante, où vous allez vous concentrer directement sur la douleur. Vous savez que si la douleur devient trop difficile à supporter, vous pouvez toujours revenir à votre endroit confortable. Cela vous permet d'être encore plus courageux face à la douleur. Vos perceptions de l'énergie respiratoire vous donnent également un aperçu des étapes suivantes, qui consistent à explorer la relation entre la douleur et vos perceptions.

Lorsque vous vous sentez prêt, vous pouvez essayer les étapes d'Ajaan Maha Bua pour examiner vos perceptions de la douleur. Autrement dit, c'est là que nous passons pleinement aux étapes consistant à être sensible aux fabrications mentales autour de la douleur et à calmer ces fabrications. Pour examiner vos perceptions, vous devez vous poser des questions étranges. Mais ce n'est qu'en posant des questions étranges que vous découvrirez les attitudes étranges que vous avez adoptées à l'égard de la douleur.

Après tout, votre première expérience de la douleur dans cette vie remonte à avant même que vous ne sachiez parler. Quand vous étiez bébé, vous deviez faire face à la douleur sans pouvoir vous l'expliquer, et personne d'autre ne pouvait vous l'expliquer. Vous avez donc probablement imaginé des images étranges autour de la douleur, et vous continuez peut-être à vous rapporter à votre douleur de manière prélinguistique ou avec des suppositions prélinguistiques.

Voici donc quelques-unes des questions que vous pourriez vous poser : « La douleur est-elle la même chose que le corps ? » En d'autres termes, si vous avez mal au genou, cette douleur vous semble-t-elle être la même chose que le genou ? Si c'est le cas, vous

pouvez vous rappeler que l'expérience du corps est composée des quatre éléments suivants : la terre, l'eau, le vent et le feu. La terre représente la solidité, l'eau les sensations liquides ou fraîches, le vent la sensation d'énergie et le feu la chaleur. En réalité, la douleur n'est rien de tout cela, mais nous avons tendance à l'associer à ces éléments, en particulier à la sensation de solidité. Parfois, la douleur semble chaude, mais la douleur et la chaleur sont en réalité deux choses distinctes.

Une autre question que vous pourriez vous poser est : « La douleur a-t-elle une forme ? » La douleur n'a pas vraiment de forme, mais elle peut en avoir une dans votre esprit. Remettez donc en question l'image selon laquelle « cette douleur occupe cette partie du corps ».

« A-t-elle de mauvaises intentions à votre égard ? » Remettez en question cette idée.

« La douleur est-elle solide et durable ? Ou se présente-t-elle sous forme de moments individuels, apparaissant et disparaissant ? » Si vous pouvez la percevoir comme des moments individuels, la question suivante est : « Ces moments viennent-ils vers vous ?

Ou pouvez-vous les percevoir comme s'éloignant de vous, même lorsqu'ils apparaissent ?

» Essayez de les voir s'éloigner. C'est comme être assis à l'arrière d'un break, un de ces vieux breaks dont les sièges arrière sont tournés vers l'arrière. Vous roulez sur la route, le dos tourné au conducteur, et dès que quelque chose entre dans votre champ de vision, cela s'éloigne déjà.

Il y a plusieurs années, j'étais à Singapour et l'un de mes élèves m'a emmené voir un médecin chinois pour soigner une douleur dans le dos. Le médecin a commencé à me frictionner le dos avec de l'huile, et au début, c'était agréable. Puis il a frotté de plus en plus fort, jusqu'à me mettre la peau à vif. Il a ensuite pris des fouets en bambou et a commencé à me frapper le dos. Ma première pensée a été : « Quel mauvais kamma ai-je commis pour mériter cela ? » Puis j'ai réalisé qu'il n'allait pas s'arrêter de sitôt. Mais j'ai également réalisé que si je percevais que dès que le fouet en bambou frappait mon dos, la douleur disparaissait déjà, qu'elle ne venait pas vers moi, alors je trouvais cela beaucoup plus facile à supporter. Le traitement a duré 10 à 15 minutes. Il a guéri mon mal de dos parce que ma peau me faisait tellement mal. Mais j'ai appris une bonne technique, que j'utilise depuis lors.

Une autre question que vous pouvez vous poser est : « La douleur est-elle plus intense à un endroit précis ? » Vous constatez que si vous commencez à vous concentrer sur le point le plus douloureux, la douleur s'éloigne de vous. Vous continuez donc à la suivre. Vous la poursuivez ici et là, et ce faisant, vous modifiez l'équilibre des forces. Vous n'avez plus autant peur de la douleur, vous n'essayez plus de la fuir, vous ne jouez plus le rôle de victime, et il est donc plus difficile pour la douleur de vous atteindre. En procédant ainsi, la douleur peut disparaître complètement, et parfois elle disparaît de manière vraiment étrange.

Un jour, je poursuivais une douleur dans mon genou. Elle est restée dans la région du genou pendant un certain temps, puis elle a remonté ma jambe jusqu'à ma poitrine et a disparu dans mon cœur.

Parfois, la douleur disparaîtra. Mais d'autres fois, elle se séparera. Autrement dit, le corps et la douleur deviennent des choses distinctes. C'est comme si le corps était ici et la douleur là, à environ deux centimètres de lui. Et votre conscience est encore autre chose.

De cette manière, vous apprenez des leçons importantes sur le rôle des perceptions dans la formation de vos expériences les plus fondamentales et les plus immédiates.

Vous voyez également comment les instructions du Bouddha sur la manière de gérer la douleur rejoignent ses instructions sur la manière de gérer l'esprit. Rappelez-vous que les étapes pour prendre l'esprit comme cadre de référence sont les suivantes : vous le réjouissez, vous le concentrez et vous le libérez.

Les recommandations d'Ajaan Lee pour établir la concentration sur les parties du corps que vous pouvez rendre confortables correspondent aux étapes de réjouir et de concentrer. Ses instructions sur la façon d'utiliser le plaisir et la concentration pour dissoudre la coquille autour de la douleur, et les instructions d'Ajahn Maha Bua pour questionner les perceptions correspondent à l'étape de libération.

De cette manière, nous pouvons voir comment les instructions du Bouddha sur sati de la respiration se renforcent mutuellement dans le but de développer la force intérieure. Elles concentrent votre désir de vous libérer de la souffrance sur la manière de traiter des problèmes spécifiques de douleur et de souffrance dans le moment présent, ici et maintenant. En d'autres termes, ses instructions de méditation ne réservent pas toutes leurs récompenses pour la fin de la voie. Elles peuvent vous aider à devenir plus fort et à vous libérer de vos douleurs individuelles, tant physiques que mentales, ici et maintenant.

23 AVRIL 2025, APRÈS-MIDI

Questions-réponses

Q : Qu'est-ce que samādhi, si ce n'est le calme ? (Cette personne cite un certain ajaan qu'il appelle Ajaan X.)

R : Samādhi n'est pas seulement le calme, mais aussi une focalisation intense. L'esprit se rassemble autour d'un objet. De plus, dans la concentration juste, vous êtes en même temps alerte et doté de sati.

Il existe des états de calme qui sont considérés comme une concentration erronée. Deux d'entre eux sont très courants. L'un est appelé concentration illusoire, dans laquelle vous vous focalisez sur un objet, tel que la respiration, et comme cela devient très

agréable, vous abandonnez l'objet et vous vous focalisez uniquement sur le plaisir. Vous entrez dans un état très plaisant, mais vous ne savez pas vraiment quel est votre objet. C'est comme si vous étiez dans un brouillard agréable. Parfois, vous sortez de cet état et vous vous demandez : « Étais-je éveillé ou endormi ? » Ce n'est pas très clair. C'est l'un des empêchements qui surviennent lorsque l'esprit commence à se calmer mais n'est pas encore complètement focalisé sur son objet.

Pour contrecarrer cette tendance, lorsque l'esprit s'apaise et qu'il y a une sensation de plaisir, dites-vous : « Je vais laisser le plaisir faire son travail, et moi je reste focalisé sur ma respiration. » C'est là que vous pouvez diffuser les sensations de la respiration dans tout le corps, pour vous assurer qu'elle est connectée à toutes les parties du corps, et que toutes les parties, même les plus petites, sont nourries par la respiration. Autrement dit, vous donnez du travail à l'esprit. Cela vous permet de vous ancrer fermement dans votre objet.

L'image que j'ai en tête pour la concentration illusoire est celle d'une personne sur un échafaudage à côté d'un immeuble. Un nuage passe et semble très confortable, alors elle saute de l'échafaudage sur le nuage.

L'autre type de concentration erronée est appelé état de non-perception, dans lequel vous refusez de vous focaliser sur un objet quelconque. Dès que quelque chose surgit, vous l'abandonnez, vous l'abandonnez, vous l'abandonnez. Vous entrez dans un état où vous n'avez plus aucune conscience de votre corps ni du monde extérieur. Il reste un tout petit peu de conscience. Le temps peut passer très vite sans que vous vous en rendiez compte. Plusieurs heures semblent n'être que quelques secondes. C'est très calme, mais c'est une concentration erronée. Il n'y a aucun discernement, aucun sati, aucun sentiment d'être alerte. Ce qui est étrange avec ce type de concentration, c'est que si vous dites que vous allez en sortir à 22 heures, par exemple, vous en sortez exactement à cette heure.

Q : J'ai du mal à me concentrer quand je marche. Pour concentrer mon esprit, j'inspire, faisant remonter l'énergie de la respiration depuis les pieds jusqu'à la tête, jusqu'à ce qu'elle atteigne le sommet du crâne. Puis je la fais redescendre lorsque je fais le pas suivant. Cette pratique m'oblige à marcher très lentement, pas à pas, en synchronisant ma respiration avec ma marche. Cette technique est-elle correcte ?

R : Elle est parfois utile. Si vous trouvez qu'elle vous aide à vous concentrer, vous pouvez la pratiquer. Mais une fois que vous êtes concentré, essayez de trouver un seul point dans votre corps sur lequel vous focaliser, car vous voulez arriver à marcher sans synchroniser votre respiration avec vos pas. Gardez votre attention sur ce point. Essayez de choisir un endroit qui est le moins affecté par le mouvement des pieds, car vous voulez pouvoir traverser la rue en toute sécurité pendant que vous faites votre méditation

marchée.

Q : Est-il possible d'être dans le premier jhāna tout le temps, 24 heures sur 24 ?

R : Si vous parlez, vous n'êtes pas dans les jhānas. Vous pouvez écouter tout en étant en jhāna, c'est pourquoi les personnes qui écoutaient le Bouddha pouvaient atteindre l'éveil tout en écoutant. Une personne qui maîtrise jhāna peut y entrer et en sortir à volonté. Si vous vivez seul, je suppose que vous pourriez être en jhāna tout le temps, mais cela demanderait beaucoup de maîtrise.

Q : Comment puis-je savoir si les sensations que je ressens lorsque je fais circuler mon souffle dans mon corps sont le résultat direct de ce souffle, ou si elles sont latentes ou préexistantes ? Est-ce important ou non ? Si ce n'est pas important, pourquoi ?

R : Une façon de vérifier si ce que vous ressentez est le résultat de ce que vous faites en ce moment est de changer ce que vous faites. Si les résultats changent, alors c'est évidemment le résultat de ce que vous êtes en train de faire. Si cela ne change pas, alors c'est le résultat d'autres choses. Mais vous constaterez très probablement, en particulier avec la respiration, que si vous changez votre intention quant à la façon de respirer, cela aura un effet immédiat sur la façon dont vous ressentez votre corps.

Q : Ajaan, en ce qui concerne le travail sur la douleur, je peux d'abord m'asseoir par terre pendant 30 minutes avant que ma jambe droite ne s'engourdisse et ne devienne douloureuse. Ensuite, je peux m'asseoir sur une chaise pendant une heure avant que la douleur ne commence, et jusqu'à présent, pour cette retraite, j'ai décidé d'utiliser une chaise.

Ensuite, mon objectif serait de m'asseoir plus longtemps par terre.

Enfin, que pensez-vous de l'idée d'utiliser la retraite pour travailler avec la douleur, ou vaut-il mieux en faire un objectif à long terme pour après la retraite ? Merci.

R : Je dirais que vous devriez utiliser la dernière séance de l'après-midi, qui dure 30 minutes, pour vous asseoir par terre. Sinon, je vous conseillerais de vous asseoir sur une chaise. Vous pouvez profiter de la retraite pour développer votre concentration, car il est plus facile de travailler avec la douleur lorsque vous avez une certaine capacité de concentration. Vous pouvez donc en faire un objectif à long terme. Par exemple, un jour, vous vous asseyez pendant 30 minutes, le lendemain pendant 35 minutes, puis 40, puis 45, et ainsi de suite.

Q : Lorsque je suis dans le troisième jhāna, je trouve que penser à ma préférence pour l'équanimité plutôt que pour le plaisir – et la douleur, d'ailleurs – peut m'aider à approfondir ma concentration. Est-ce que cela peut aussi être un moyen d'abandonner le

plaisir pour entrer dans le quatrième jhāna, ou est-ce plutôt que le plaisir doit saturer l'esprit avant qu'il puisse lâcher prise, et qu'il faut donc simplement être patient ?

R : Cela dépendra de la situation. Si vous décidez que vous préférez l'équanimité au plaisir, que les choses commencent à se calmer et que l'esprit reste dans cet état plus profond, alors tout va bien. Cependant, si cela demande beaucoup d'efforts pour le maintenir dans cet état plus profond, c'est le signe que l'esprit n'est pas encore prêt. Revenez profiter du plaisir de l'état que vous venez de quitter.

Dans la tradition de la forêt, on raconte que même Ajaan Mun a constaté que certains jours, lorsqu'il voulait vraiment plonger son esprit dans une concentration profonde, cela ne fonctionnait pas comme il le souhaitait. Il y a des moments où il faut nourrir l'esprit et le corps de plaisir avant qu'ils ne soient prêts à s'apaiser plus profondément. Vous n'avez pas besoin de passer de jhāna en jhāna comme on joue à saute mouton.

Q : J'ai trouvé très utile votre conseil sur la question de la sécurité intérieure, merci pour cela. Mais je voudrais quand même vous demander ce qu'il faut faire lorsque les personnes dont vous dépendez beaucoup s'adressent à vous. Supposons que l'une d'elles se présente au travail, comment affirmer vos désirs ou vos besoins sans que l'autre se sente agressée ou menacée ? C'est le cas dans un contexte professionnel où la concurrence intellectuelle est forte.

R : Vous devez apprendre à exprimer vos besoins et vos désirs de manière non agressive. Il y avait une femme en Thaïlande qui est devenue Miss Thaïlande, puis Miss Univers. Elle avait la réputation de tout dire avec le sourire. Les gens se laissaient séduire par son sourire, sans remarquer qu'elle disait parfois des choses assez agressives. Il s'agit donc d'apprendre à s'affirmer sans que l'autre personne ait l'impression que vous l'attaquez. Cherchez des modèles.

Je vais vous donner un exemple. Lorsque je suis allé pour la première fois en Thaïlande pour séjourner au monastère, il y avait un vieux moine qui s'était fait ordonner après avoir pris sa retraite de la fonction publique. Il aimait se vanter d'avoir totalement dépassé le désir sexuel, mais il aimait aussi raconter des histoires sur son passé avec des prostituées.

Un jour, cela m'a énervé. Il a commencé à raconter une autre de ces histoires, et j'ai dit : « Comment pouvez-vous dire que vous avez dépassé le désir sexuel ? Vous ne parlez que de ça. » Eh bien, il s'est mis en colère. Ajaan Fuang en a entendu parler et m'a dit : « Ce n'était pas la manière la plus habile d'aborder le problème. Il fallait lui dire : « Ces histoires ne vous affectent peut-être pas, mais moi j'ai encore du désir sexuel, et cela m'affecte, alors pourriez-vous s'il vous plaît ne pas raconter ces histoires ? »

Des années plus tard, après la mort d'Ajaan Fuang, alors que j'étais responsable du monastère, nous avions un jeune moine dont la mère apportait le journal tous les jours.

Ce journal était un tabloïd appelé le *Daily News*. Chaque jour, en première page de la section deux, il y avait toujours une photo d'une femme très peu vêtue. Et il semblait que cette page était toujours celle qui restait ouverte lorsque le journal était laissé traîner. J'ai donc réuni les moines et je leur ai dit : « Cela ne vous affecte peut-être pas, mais moi cela m'affecte, d'accord ? » Cela a mis fin à cette histoire. Donc, apprenez à être diplomate.

Q : Désirer ce qui est beau ou être attiré par la beauté, l'esthétique : est-ce malhabile ? Cela conduit-il nécessairement à la sensualité, même lorsque l'esprit pense reconnaître l'absolu ?

R : De quel type d'absolu parlons-nous ici ?

Le Bouddha a dit qu'il ne condamnait pas toute beauté, tous les plaisirs sensuels. Vous devez juger ces choses en fonction de l'effet qu'elles ont sur votre esprit. Si vous constatez qu'un plaisir particulier fait naître des qualités malhabiles, alors vous devez renoncer à ce plaisir. Mais s'il n'a pas cet effet, alors tout va bien. Mais c'est un domaine dans lequel vous devez être très honnête avec vous-même.

Le Canon donne des exemples de plaisirs innocents, comme la beauté de la nature et le plaisir de vivre dans une communauté harmonieuse ou dans la solitude. Ces plaisirs sont généralement acceptables dans tous les cas. Les autres plaisirs, tant qu'ils n'impliquent pas d'enfreindre les préceptes, relèvent de la sphère individuelle. Vous devez vous observer en toute honnêteté.

Q : Lorsque j'écoute un podcast, que je lis un roman ou que je regarde un film, je ne ressens pas de souffrance. Quels sont les inconvénients de ces stratégies, étant donné que, sur la voie, on continue à ressentir de la souffrance jusqu'à ce qu'on arrive au bout ?

R : Testez-vous : pouvez-vous regarder ce film en boucle pendant 24 heures ? Pouvez-vous écouter ce podcast encore et encore pendant 24 heures ? Au bout d'un certain temps, ce n'est vraiment plus agréable. En d'autres termes, ce sont des moyens de vous rendre insensible à la souffrance qui se produit réellement dans votre esprit. Il vaut mieux être très clair avec vous-même sur ce qui se passe réellement dans votre esprit et sur les niveaux de stress qui s'y trouvent, même dans ces expériences. Essayez également de cultiver les plaisirs qui font partie de la voie, car ces plaisirs vous rendent en fait plus sensible à ce qui se passe réellement dans votre corps et dans votre esprit.

Lorsque je suis retourné pour la première fois en Amérique, j'étais dans l'avion avec Ajaan Suwat. Nous étions assis sur une rangée de trois sièges, et l'homme assis côté hublot a dû remarquer : « Oh, ce sont des moines bouddhistes. » Sans nous dire bonjour ni rien, il s'est tourné vers nous et nous a dit : « Je n'ai pas de souffrance. » Puis il a commencé à nous raconter sa vie. Il vivait à Blythe, en Californie, en plein cœur de la partie la plus chaude du désert américain. Il tenait un concessionnaire automobile, avait

un fils qui était en prison et une fille qui avait donné naissance à un bébé cocaïnomane que lui et sa femme devaient élever parce que leur fille était toxicomane. Il n’arrêtait pas de dire : « Mais je ne souffre pas », mais on voyait bien qu’il était dans le déni.

Il est donc très facile de nier sa souffrance. Il vaut mieux être sensible à la souffrance qui existe, même dans certains plaisirs.

Q : J’ai un doute quant à ma compréhension de votre enseignement sur le processus qui conduit aux fabrications. D’après ce que je comprends, premièrement, l’esprit et le désir sont à l’origine de la souffrance. Deuxièmement, l’esprit et le désir donnent l’impulsion qui met en mouvement ce processus de fabrication. Troisièmement, les fabrications produisent alors la matière du désir. Et quatrièmement, le désir est à l’origine de toutes nos expériences et de notre devenir. Est-ce exact, ou est-ce au contraire le désir et le besoin de devenir qui donnent naissance au désir ?

R : Il ne s’agit pas d’un processus strictement linéaire, dans lequel A cause B, et B cause C. Il existe en fait de nombreuses boucles de rétroaction dans lesquelles B ou C peuvent se retourner et influencer A, et C peut influencer B. Autrement dit, il y a les désirs qui donnent l’impulsion aux fabrications, et les fabrications qui produisent les matériaux à partir desquels vous excitez davantage de désirs. Parfois, ce sont les fabrications qui donnent naissance au devenir. Vous pouvez alors développer certains désirs autour de votre perception de vous-même ou du monde dans cet état de devenir, qui donneront naissance à d’autres fabrications.

Cependant, ces boucles de rétroaction ne constituent pas un cercle déterministe. Elles peuvent être rompues par la conscience, l’alerte, l’ardeur, sati, la sagesse et le discernement. Mais il y a une mise en garde : si un état de devenir est déjà apparu, n’essayez pas de détruire cet état de devenir, car cela devient un désir de non-devenir, qui est également une cause de souffrance. Ce que vous devez faire, c’est revenir en arrière et trouver le processus qui mène à l’état de devenir suivant, puis interrompre ce processus par la dépassation. C’est ainsi que vous vous libérez du devenir.

Q : Qu’en est-il des saṅkhāras ? J’ai des douleurs physiques. Sont-elles liées à mes actions passées ?

R : Les saṅkhāras sont essentiellement des actions intentionnelles. L’action elle-même, puis ce qui est produit par l’action, sont tous deux appelés saṅkhāras. Ce qui est important à propos des saṅkhāras, c’est qu’ils contiennent un élément intentionnel.

Quant à vos douleurs physiques, elles proviennent d’une combinaison d’actions passées et d’actions présentes. Les actions présentes sont les trois types de saṅkhāras, ou fabrications, dont nous avons parlé précédemment : corporelles, qui sont la respiration ; verbales, qui sont les pensées dirigées et les évaluations, la façon dont vous vous parlez à

vous-même ; et mentales, qui sont les sensations et les perceptions. Quand nous pratiquons, nous essayons de devenir plus habiles dans ces types de fabrications dans le moment présent.

Q : L'enseignement d'hier sur la co-apparition en dépendance a soulevé la question du libre arbitre par opposition au déterminisme. Pouvez-vous nous donner votre avis ?

R : L'enseignement du Bouddha sur la causalité est une combinaison de deux principes.

Le premier principe est diachronique, c'est-à-dire la causalité dans le temps. En d'autres termes, une action se produit maintenant, et son effet se manifestera plus tard.

Le deuxième principe, cependant, est synchronique : l'action se produit maintenant et la conséquence se produit exactement au même moment. Lorsque la cause disparaît, l'effet disparaît immédiatement.

Notre vie est une combinaison de ces deux principes, et il s'avère que sans notre contribution au moment présent, nous ne pourrions même pas faire l'expérience des résultats de nos actions passées. Les deux sont donc nécessaires pour vivre le moment présent. Mais il est important de noter que vos décisions dans le moment présent ne sont pas nécessairement déterminées par le passé.

Il y a donc un élément de conditionnalité provenant du passé, mais il y a aussi un élément de liberté dans vos choix présents. C'est en raison de cette liberté que nous nous focalisons sur le moment présent lorsque nous méditons, car ce que vous faites dans le moment présent va faire la différence entre souffrir ou non des actions passées.

En bref, il y a un certain déterminisme, mais ce n'est pas un déterminisme total, et il y a une certaine marge pour le libre arbitre.

Q : Le désir du bodhisattva est admirable : aider les êtres à se libérer du saṃsāra. Si le choix de devenir un bodhisattva est déterminé dans les vies antérieures, peut-on, par la puissance du libre arbitre, le changer et suivre la voie de l'arahant ? Comment le savoir ?

R : Il y a l'histoire d'Ajaan Mun et d'Ajaan Sao. C'est une histoire bien connue dans la tradition de la forêt. Après avoir atteint le troisième stade de l'éveil, Ajaan Mun se demandait pourquoi son maître, Ajaan Sao, n'avait encore atteint aucune des nobles réalisations. Il vit dans sa méditation qu'Ajaan Sao, dans une vie antérieure, avait fait le vœu de devenir un Bouddha Privé. Ajaan Mun lui en a donc parlé. Ajaan Sao s'est senti découragé par le temps qu'il faudrait pour devenir un Bouddha Privé, alors il a renoncé à son vœu et peu après, il est devenu arahant.

Donc, la réponse courte à cette question est : oui, vous pouvez renoncer à des vœux comme celui-ci, car tout le monde dispose de ce libre arbitre.

23 AVRIL 2025, SOIR

Déterminé à être libre

Pour revenir sur certains points abordés hier soir : une grande partie de la solution au problème du désir consiste à mettre de l'ordre dans vos désirs. Vous vous concentrez sur la meilleure chose possible à désirer, puis vous alignez tout le reste sur cela, y compris votre perception de qui vous êtes et de ce dont vous êtes capable. Cette approche implique également d'établir un ensemble de valeurs solides, afin que vos jugements sur des désirs spécifiques puissent tous se référer au même ensemble de normes. Pour que ce désir principal puisse rester aux commandes, vous devez avoir une détermination ferme que vous vous êtes clairement exprimée. Sinon, de nouveaux désirs viendront la balayer.

La meilleure chose à laquelle vous pouvez aspirer avec détermination est la libération totale de la souffrance et de toutes sortes de contraintes. Et vous voulez un bonheur qui soit totalement inoffensif. Ainsi, lorsque vous empruntez la voie du Bouddha, vous faites de la liberté et de l'innocuité vos valeurs suprêmes.

Le Bouddha souligne l'importance de la liberté dans la comparaison qu'il utilise le plus souvent pour désigner son objectif : *nibbāna* ou le déliement.

L'image du *nibbāna*, l'extinction d'un feu, doit être comprise à la lumière de la façon dont le fonctionnement du feu était compris à l'époque. On pensait que l'élément feu existait sous forme latente dans toutes choses. Quand on le provoquait, par exemple en utilisant un bâton enflammé, il s'accrochait à un morceau de combustible et s'enflammait. Remarquez bien : c'est lui qui s'accrochait au combustible. Ce n'était pas le combustible qui s'accrochait à lui. Quand le feu s'éteignait, il lâchait le combustible et était libéré. Une fois libéré, on ne pouvait plus le localiser, ni à l'est, ni à l'ouest, ni au nord, ni au sud.

De la même manière, l'esprit est piégé, non pas par les choses auxquelles il s'accroche, mais par son propre acte d'agrippement. Lorsqu'il lâche prise, il est libéré et ne peut être classé comme existant, inexistant, les deux à la fois ou ni l'un ni l'autre. Ainsi, être déterminé à atteindre le *nibbāna* signifie être déterminé à atteindre la liberté totale, même de l'espace et du temps.

Cette détermination implique quatre qualités mentales : le discernement, la vérité, le renoncement et le calme. Ces qualités mentales concernent à la fois le but et la voie vers le but. Autrement dit, le but est l'expression la plus élevée de ces quatre qualités, et la voie vers le but exige que vous développiez les quatre dans votre pratique.

Lorsqu'elles sont définies en termes de but :

- Le discernement qui abandonne les *kilesas* (les souillures mentales qui ternissent le

cœur) est le plus noble discernement.

- La vérité du nibbāna, qui n'est pas trompeuse, est la plus noble des vérités.
- Le renoncement à la passion, à l'aversion et à l'illusion est le plus noble des renoncements.
- Et le calme qui découle de l'absence de passion, d'aversion et d'illusion est le plus noble des calmes.

Remarquez que même au niveau de l'objectif, il existe une hiérarchie entre ces quatre qualités. Le discernement et le renoncement, qui agissent ensemble, sont les dernières étapes menant à l'objectif. La vérité et le calme sont des attributs de l'objectif lui-même.

Lorsque ces déterminations sont définies comme des qualités à développer tout au long de la voie, elles sont exprimées sous forme d'impératifs :

- Ne négligez pas le discernement.
- Protégez la vérité.
- Engagez-vous à renoncer.
- Et entraînez-vous uniquement pour atteindre le calme.

Examinons ces points un par un.

• Premièrement : ne négligez pas le discernement. Nous considérons généralement la sagesse bouddhiste comme abstraite et paradoxale, axée sur des concepts tels que la vacuité et le pas-soi, mais elle repose en réalité sur trois propositions très simples.

a) La première est la question suivante : « Qu'est-ce qui, lorsque je le ferai, mènera à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » La sagesse ici réside dans le fait de voir que votre bonheur doit provenir de vos actions ; que le bonheur à long terme est possible ; et qu'il est préférable au bonheur à court terme.

Cette question établit également le cadre pour les parties ultérieures de la voie. Au fur et à mesure que vous pratiquez et commencez à obtenir des résultats de vos actions, vous devez vous demander si ces résultats sont suffisamment bons pour être identifiés comme l'objectif. Lorsque le Bouddha a parlé des secrets de son éveil, l'un d'eux était qu'il ne se contentait pas des qualités habiles qu'il avait développées, sans parler des qualités malhabiles. S'il restait encore de la souffrance dans son esprit, il ne s'arrêtait pas tant qu'il ne s'en était pas débarrassé.

Il a enseigné trois perceptions comme une sorte de test pour vérifier si quelque chose peut être considéré comme étant le but.

Vous avez peut-être déjà entendu parler de ces trois perceptions : les perceptions de l'inconstance, du stress et du pas-soi. Elles correspondent aux termes de la question initiale : Autrement dit, si quelque chose est inconstant, ce n'est pas heureux. Si c'est inconstant, ce n'est pas à long terme. Et si ce n'est ni heureux ni à long terme, cela ne vaut pas la peine de le revendiquer comme vous appartenant. C'est ainsi que vous utilisez

ces trois perceptions : pour tester si quelque chose que vous avez obtenu mérite vraiment que vous en soyez satisfait.

C'est le premier principe de la sagesse : nous agissons pour notre bien-être et notre bonheur à long terme.

Si cela semble égoïste, rappelez-vous que si votre bonheur vous conduit à faire du mal aux autres, ils ne supporteront pas de voir ce bonheur durer. Cela signifie que la notion de votre bien-être et de votre bonheur à long terme doit inclure la bienveillance et la compassion envers les autres. L'accent mis sur le bonheur à long terme signifie également que le discernement authentique, au lieu de se focaliser exclusivement sur le moment présent, prend également en compte l'avenir, car vous gardez à l'esprit les conséquences à long terme de ce que vous faites dans le moment présent.

Ce fait se reflète dans les passages où le Bouddha parle de se concentrer sur ce qui doit être fait maintenant, ici, dans le moment présent. Il ne dit jamais que le moment présent a une valeur indépendante. Il n'est pas merveilleux en soi. Tous les passages qui vantent l'importance de se focaliser sur le présent s'inscrivent dans le contexte de ses discussions sur sati de la mort. Étant donné que vous pouvez mourir à tout moment, vous devez faire tout ce qui est en votre pouvoir dès maintenant pour acquérir les savoir-faire nécessaires pour bien gérer la mort.

C'est le premier principe du discernement.

b) Le deuxième principe est un corollaire du premier. Si le bonheur à long terme nécessite d'abandonner votre bonheur à court terme, vous êtes prêt à abandonner le court terme. C'est un principe de base : si vous voulez gagner aux échecs, vous devez être prêt à perdre certaines de vos pièces. Cela signifie que le discernement implique le renoncement. C'est pourquoi ces deux déterminations vont de pair. Vous devez faire preuve de suffisamment de discernement pour abandonner tout ce qui vous empêche d'atteindre le vrai bonheur.

c) Le troisième principe de la sagesse ou du discernement se concentre sur quatre types d'actions. Deux d'entre elles sont évidentes : la première est une action que vous aimez faire et qui donne de bons résultats. La seconde est une action que vous n'aimez pas faire et qui donne de mauvais résultats. Celles-ci sont faciles. Vous faites les choses que vous aimez faire et qui donnent de bons résultats. Les choses que vous n'aimez pas faire et qui donnent de mauvais résultats, vous ne les faites pas.

Les deux suivantes sont plus difficiles : les actions que vous aimez faire mais qui donneront de mauvais résultats à long terme, et les actions que vous n'aimez pas faire mais qui donneront de bons résultats à long terme. Ces deux options nécessitent une certaine compréhension psychologique. Vous devez savoir comment vous motiver à faire ce qui est dans votre intérêt et votre bonheur à long terme, et à ne pas faire les choses qui vous causeront du tort à long terme. En d'autres termes, vous devez savoir comment vous

convaincre.

Pour vous convaincre de faire des choses que vous n'aimez pas faire habituellement, mais dont vous savez qu'elles seront bénéfiques pour vous, votre discernement doit être pragmatique. Il doit également savoir comment être persuasif, autrement dit, enseigner aux membres de votre comité intérieur à vouloir faire ce qui est dans leur meilleur intérêt. C'est là qu'avoir un ensemble de valeurs fort est une partie importante de la voie. Cela impliquera les trois types de fabrication dont nous avons parlé le premier soir, en particulier la fabrication verbale, qui est la façon dont vous vous parlez à vous-même. Nous nous concentrerons davantage sur ce sujet demain soir.

Négliger le discernement reviendrait à dire : « Je me fiche des conséquences à long terme de mes actions. Je vais simplement faire ce que je veux maintenant. » Supposons que vous vous disiez : « Si tu bois ce soir, tu auras la gueule de bois demain. » Négliger le discernement reviendrait à répondre : « Je m'en fiche. » Ne pas négliger le discernement signifie se soucier des conséquences à long terme de vos actes. Il ne s'agit pas seulement d'être conscient du moment présent. Il s'agit d'être sensible au fait que le moment présent est quelque chose que vous façonnez activement, et que la façon dont vous le façonnez aura des conséquences à long terme, donc vous voulez le façonner correctement.

Voilà pour la première des déterminations.

- La deuxième détermination, protéger la vérité, signifie être très clair sur ce sur quoi vous basez vos opinions sur la vérité : des choses comme les rumeurs, la tradition, le raisonnement, la logique ou l'expérience directe. Parmi les bases possibles de vos opinions, le Bouddha dit que seule l'expérience directe est fiable, et votre expérience directe n'est fiable que lorsque vous devenez vous-même une personne fiable. La vérité est donc non seulement une question d'honnêteté intellectuelle, mais aussi d'intégrité personnelle. L'honnêteté intellectuelle signifie essentiellement rapporter la vérité. L'intégrité signifie que vous êtes vraiment honnête avec vous-même au sujet de ce que vous faites et des résultats obtenus, et que vous essayez d'agir de manière responsable.

Préserver la vérité signifie que si vous savez que vos opinions ne sont pas fondées sur une expérience directe, vous devez garder l'esprit ouvert à l'apprentissage de nouvelles choses dans votre pratique. Cela signifie également que vous devez examiner avec rigueur les croyances auxquelles vous adhérez déjà ou que vous envisagez d'adopter. C'est la deuxième détermination.

- La troisième détermination consiste à s'engager à renoncer. Cela signifie trouver de la joie dans l'abandon de tout attachement qui pèse sur l'esprit et, une fois que vous les avez abandonnés, trouver de la joie dans le fait de les laisser partir pour de bon. Cet élément de joie est une partie importante de la pratique. L'un des sujets abordés plus tard dans la retraite sera les types de délectation que le Bouddha vous conseille de cultiver

dans votre pratique.

C'est le genre de joie que vous ressentez quand vous arrivez à maîtriser un savoir-faire. Au niveau extérieur, le renoncement signifie être généreux avec vos possessions matérielles, votre énergie, vos connaissances, votre temps et votre pardon. Au niveau intérieur, cela signifie apprendre à cesser de vous identifier à tout membre de votre comité intérieur qui résistera à suivre la voie. Cette joie est ce qui vous donne de l'énergie à pratiquer.

- La quatrième détermination consiste à s'entraîner uniquement au calme. Cela signifie abandonner tout ce qui, à l'intérieur ou à l'extérieur, perturbe l'esprit. Cela ne signifie pas que vous abandonnez vos responsabilités, mais que vous ne prenez pas de fardeaux inutiles. Comme l'a dit le Bouddha, si vous êtes sage, vous savez quelles tâches vous incombent et vous les accomplissez. Vous savez également quelles tâches ne vous incombent pas, et vous ne les assumez donc pas.

Au début de la pratique, vous vous concentrez sur l'élimination des perturbations intérieures ou extérieures qui pourraient vous détourner de la voie. Au fur et à mesure que la voie se développe, vous commencez à vous concentrer sur les perturbations présentes sur la voie elle-même, et vous les laissez progressivement s'en aller, car vous n'en avez pas besoin.

C'est la quatrième détermination.

Il convient de noter qu'à ce niveau de développement des quatre déterminations, en tant que qualités renforcées par la pratique, trois d'entre elles – le discernement, la vérité et le renoncement – fonctionnent comme des moyens. Le calme, même ici, est une qualité pour laquelle vous vous entraînez. En effet, le calme intérieur est totalement sûr. Personne d'autre ne peut vous le prendre, et personne n'a même besoin de savoir que vous le possédez.

Ces quatre déterminations sont couvertes par le discernement. Vous voyez les avantages à long terme qui découlent de la protection de la vérité, de l'engagement à renoncer et de l'entraînement au calme. Vous vous efforcez d'apprendre les leçons qui vous permettront de développer de mieux en mieux ces qualités, puis vous appliquez ces leçons pour approfondir votre pratique.

En développant ces quatre qualités de cette manière, vous pouvez surmonter les désirs qui sont ignorants, trompeurs, avides ou agités. En d'autres termes, vous faites de votre mieux pour surmonter :

premièrement, les désirs qui visent principalement la gratification immédiate, qui sont complaisants ou qui ignorent les conséquences à long terme ;

deuxièmement, les désirs qui vous mentent, c'est-à-dire qui promettent des résultats qu'ils ne peuvent pas atteindre.

Le troisième type de désir que vous surmontez est celui qui vise à acquérir plus de richesse et de pouvoir sur les autres, ou qui cherche toujours à tirer profit des autres. Au lieu de voir la valeur du renoncement, vous en voulez toujours plus, comme certains politiciens.

Le quatrième type de désirs que vous surmontez sont ceux qui visent à obtenir des choses que vous auriez à vous battre pour protéger. Autrement dit, des choses qui vous feraient craindre de perdre ce que vous avez, comme lorsque vous travaillez pour acquérir des richesses et que vous devez ensuite engager des gardes armés pour protéger ces richesses et vous-même.

Tout en développant ces quatre résolutions, vous allez également à l'encontre de nombreuses habitudes courantes que le monde en général utilise pour poursuivre ses désirs, telles que l'habitude de rechercher des résultats rapides sans penser aux conséquences à long terme, comme l'approche américaine des affaires.

La deuxième habitude serait celle d'utiliser la tromperie lorsque vous ne pouvez pas obtenir ce que vous voulez par des moyens honnêtes.

La troisième serait l'habitude d'accumuler autant que possible.

Et puis, la détermination à rester calme l'emporte sur l'habitude de rechercher le bonheur dans la variété, l'excitation et le changement pour le changement.

Dans une image fréquemment utilisée dans le Canon, lorsque vous vous engagez dans la pratique, vous cessez de suivre le courant des passions du monde. Au contraire, vous allez à contre-courant, même lorsque c'est difficile. C'est difficile parce que les désirs qui vont à l'encontre des quatre déterminations ne cèdent pas facilement. Après tout, ils ont dominé votre esprit pendant qui sait combien d'éons. Et ce n'est pas parce que ces désirs sont ignorants qu'ils ne sont pas intelligents. Ils peuvent facilement vous tromper, et ils vous ont trompé pendant très longtemps.

Ils peuvent même citer le Dhamma à leurs propres fins quand ils le souhaitent. Par exemple, ils vous diront qu'en les combattant, vous les renforcez, et que vous devriez donc simplement éviter de les défier. Ou ils pourraient vous dire que, puisque le contentement est une vertu, il vaut mieux les accepter et être en paix avec eux. Ou encore, ils pourraient vous dire que, puisque le but est sans effort ni désir, vous pouvez y parvenir sans exercer d'effort ni de désir. Toutes ces idées sont du faux Dhamma, et elles sont particulièrement dangereuses parce qu'elles sont très attrayantes.

Le Bouddha, cependant, n'a jamais caché le fait que la pratique impliquerait une bataille intérieure. C'est pourquoi il a utilisé tant d'analogies martiales pour inciter les moines à se battre, pour les aider à trouver de la joie dans leur combat pour maîtriser les savoir-faire de la voie.

Par exemple, il compare la pratique à une forteresse à la frontière. Sati est comme un gardien qui sait reconnaître les ennemis – en d'autres termes, vos qualités mentales

malhabiles – et les empêcher d’entrer dans la forteresse. Votre persévérance est comme les soldats qui défendent la forteresse. Apprendre le Dhamma, c’est comme fournir des armes aux soldats. Il existe un parallèle important entre un méditant et un soldat. Comme l’esprit change si rapidement de direction, en particulier lorsqu’il rencontre une résistance interne, vous devez être entraîné à rester sur la voie et à aller jusqu’au bout, tout comme un soldat doit être entraîné à rester au combat malgré les difficultés rencontrées.

L’entraînement que le Bouddha propose dans ce sens est double, il vient de l’extérieur et de l’intérieur.

Comme vous partez de l’ignorance, vous avez besoin d’être entraîné par d’autres personnes, celles qui sont déjà plus avancées que vous sur la voie. Ces personnes sont non seulement capables de vous donner des instructions lorsque vous en avez besoin, mais elles peuvent également vous stimuler, vous pousser et vous encourager lorsque vous ne vous sentez pas de taille à vous battre. Ce sont en fait précisément les verbes que le Canon utilise pour décrire comment le Bouddha enseigne à ses disciples et comment ses disciples enseignent à leurs disciples.

Contrairement aux autres écoles de l’époque qui enseignaient l’impuissance de l’action humaine, le Bouddha, en enseignant le pouvoir de l’action humaine, peut proposer un entraînement complet. Il informait ses disciples de la possibilité et de l’intérêt de suivre l’entraînement, et il enflammait également leur cœur pour qu’ils exercent autant que possible le pouvoir de leurs propres actions.

Voilà pour l’entraînement de l’extérieur.

Vous avez également besoin d’un entraînement de l’intérieur, car la véritable bataille se déroule dans votre propre cœur et votre propre esprit. C’est une bataille que vous seul pouvez mener. Cela signifie que vous devez être attentif à ce qui se passe dans votre esprit à chaque instant, afin de voir comment et où les lignes de bataille ont changé. Pour gérer efficacement vos combats intérieurs, vous ne pouvez pas vous contenter d’intérioriser des leçons générales venues de l’extérieur. Vous devez également développer votre propre capacité d’observation et votre propre ingéniosité afin de trouver des solutions spécifiques à des problèmes internes spécifiques en temps voulu.

Cet aspect de l’entraînement nécessite un soi fort, à la fois responsable et compétent. Vous avez besoin de ce soi fort et sain, car vous combattez les kilesas auxquels vous vous êtes identifié dans le passé. Vous avez besoin d’un nouveau « vous » pour résister aux habitudes de votre ancien « vous ». À mesure que vous devenez de plus en plus compétent à développer un soi habile, celui-ci s’estompe de plus en plus à l’arrière-plan, de sorte que vous pouvez vous concentrer spécifiquement sur les actions et les savoir-faire que vous développez.

Il y a des moments dans la pratique où vous êtes comme un athlète qui se sent « en

état de grâce ». Tout se passe comme vous le souhaitez, vous ne ressentez donc aucun obstacle. Et lorsqu'il n'y a pas d'obstacle, il n'y a pas de soi. Ce n'est d'ailleurs pas le but, même si c'est une partie importante de la voie qui mène au but.

Voilà l'entraînement intérieur.

Les deux aspects de l'entraînement reposent sur les deux premières déterminations : le discernement et la vérité, dans leurs formes les plus rudimentaires, qui sont l'observation et l'honnêteté. Lorsque vous recevez un entraînement de la part d'autres personnes, vous devez observer clairement ce qui se passe dans votre esprit et dans votre comportement en général, afin de pouvoir en rendre compte honnêtement à ceux qui vous entraînent. De cette façon, ils peuvent vous faire confiance et vous aider sincèrement en vous donnant des conseils. Lorsque vous vous formez vous-même, vous devez être observateur et honnête à propos de ce que vous faites et des résultats que vous obtenez de vos actions. En particulier, vous devez prêter attention à ce qui fonctionne et à ce qui ne fonctionne pas dans l'abandon des désirs malhabiles. De cette manière, vous pouvez résoudre rapidement les problèmes. Dans le même temps, vous pouvez empêcher vos propres désirs malhabiles de vous aveugler.

Lorsque vous devenez sincère et perspicace de cette manière, vous disposez d'une bonne base pour développer les deux autres déterminations : le renoncement et le calme. C'est pourquoi le Bouddha n'enseignait pas uniquement aux personnes qui étaient déjà paisibles et libérées de tout fardeau. Mais c'est aussi pourquoi il a clairement indiqué que tout le monde ne pouvait pas être entraîné. Comme le dit le chant de ses vertus, il était celui qui domptait ceux qui étaient aptes à être domptés. Ce n'est que si une personne était honnête et observatrice qu'il était prêt à la prendre comme disciple pour la former. Il est toutefois important de garder à l'esprit que, quel que soit votre passé, vous pouvez devenir cette personne en étant aussi honnête et observateur que possible.

24 AVRIL 2025, TÔT LE MATIN

Ce matin, pour changer un peu, nous allons faire une méditation guidée sur les os. Mais d'abord, deux questions ont été posées hier en fin d'après-midi : deux personnes ont des problèmes avec ce qui arrive à leur corps lorsqu'elles se concentrent trop intensément sur celui-ci. J'aimerais aborder ces problèmes en premier. Dans un cas, lorsqu'elle se concentrat sur son corps, elle avait de violents maux de tête. L'autre personne ressentait une intense sensation de chaleur. Ces sensations peuvent provenir de différentes choses. Pour celles et ceux qui ont ces problèmes, je voudrais d'abord recommander une technique pour voir si cela aide. Souvent, ce genre de problème survient lorsque votre focalisation est trop intense et resserrée sur l'endroit où vous vous

concentrez, vous devez donc développer une focalisation plus détendue. En d'autres termes, quel que soit l'endroit du corps sur lequel vous vous focalisez, essayez de relâcher toute tension que vous ressentez dans cette partie du corps. Toute tension qui apparaît, pensez-y comme se dispersant ou se dissipant, en particulier à l'endroit où vous vous focalisez.

Si vous avez toujours ce problème de chaleur ou de maux de tête, il existe d'autres moyens de le traiter, mais essayez d'abord celui-ci.

(Méditation)

24 AVRIL 2025, MATIN

Désir sensuel & malveillance

Il y a deux jours, nous avons parlé de la manière de gérer les distractions qui peuvent empêcher d'établir sati et de concentrer l'esprit. Nous avons noté les cinq stratégies du Bouddha pour gérer les distractions en général :

premièrement, les abandonner simplement et revenir au thème de votre méditation ;
deuxièmement, vous focaliser sur les inconvénients de ce qui vous distrait ;
troisièmement, ignorer la distraction ;
quatrièmement, relâcher toute tension physique qui accompagne la distraction ; et
cinquièmement, utiliser la force mentale pour éloigner la distraction de l'esprit.

Nous avons également noté qu'en plus de ces stratégies générales, le Bouddha a enseigné des techniques spécifiques pour gérer certaines distractions particulières qui entravent le plus souvent la concentration. Ces distractions sont appelées « empêchements » et il en existe cinq types : le désir sensuel, la malveillance, la paresse et la somnolence, l'agitation et l'anxiété, et le doute.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de certaines stratégies spécifiques pour faire face aux deux premiers de ces cinq empêchements : le désir sensuel et la malveillance. Vous remarquerez que la plupart de ces techniques sont des applications des deux premières stratégies principales du Bouddha, qui consistent à se concentrer sur les inconvénients des empêchements, puis à les remplacer par de meilleurs sujets sur lesquels se focaliser. Nous nous concentrerons sur leurs inconvénients afin de vouloir activement les surmonter. Ce n'est que lorsque ce désir est présent que les différentes stratégies fonctionnent. Si vous aimez vos empêchements, vous saboterez probablement toutes les stratégies recommandées par le Bouddha pour les surmonter. Mais si vous voulez les dépasser parce

que vous voyez à quel point ils limitent votre esprit, alors les stratégies auront une chance de fonctionner.

Il est important de noter que lorsque nous essayons de surmonter ces empêchements, nous n'essayons pas de les éliminer une fois pour toutes. Ne vous inquiétez donc pas. Nous n'essayons pas de vous faire renoncer une fois pour toutes à la sensualité et à la malveillance à la fin de la journée. Nous essayons simplement d'entrer en concentration et d'y rester, nos objectifs immédiats sont donc plus modestes. Nous voulons juste éliminer temporairement les empêchements afin de libérer de l'espace dans l'esprit pour établir sati et la concentration.

Les contemplations ici ont pour but de vous donner envie de dépasser ces empêchements. Pour beaucoup de gens, c'est déjà un exploit en soi, car il y a des voix dans l'esprit qui veulent profiter du désir sensuel, de la malveillance ou de la colère. Notre objectif principal ici est donc de vous faire comprendre qu'il serait bon de dépasser ces empêchements, au moins pour le moment.

Beaucoup de réflexions ici se concentreront sur les inconvénients des empêchements, afin que vous puissiez commencer à abandonner votre attachement à ceux-ci et être plus fidèle à votre attachement aux voix dans votre esprit qui veulent s'apaiser et trouver une certaine paix intérieure.

En se focalisant sur les inconvénients de ces empêchements, le Bouddha propose également une autre stratégie : essayer de localiser leur attrait, c'est-à-dire ce qui, en eux, attire une partie de votre esprit. Si vous ne parvenez pas à voir clairement leur attrait, alors peu importe à quel point vous pouvez vous focaliser sur leurs inconvénients, vous tomberez toujours sous leur charme lorsque votre détermination faiblira. L'attrait aime se cacher dans les recoins secrets de votre esprit. Il exerce son pouvoir par une campagne de chuchotements. Ce n'est que lorsque vous pourrez localiser l'attrait et voir à quel point il est stupide que vous serez capable d'y résister.

- Par exemple, avec le désir sensuel : lorsqu'il parle de sensualité, le Bouddha ne fait pas tant référence aux plaisirs sensuels qu'à notre fascination à y penser, à les planifier, à s'en souvenir. C'est à cela que vous êtes vraiment accro. Et c'est cela qui détruit la concentration. Combien de temps faut-il pour manger une pizza ? Pas longtemps. Mais vous pouvez penser à la pizza pendant des heures. Il en va de même pour le sexe : cela ne prend pas beaucoup de temps, mais nous sommes tellement habitués à considérer ces fantasmes comme attrayants que nous les tenons pour acquis et pouvons passer des heures à y penser.

Le Bouddha propose donc un remède puissant pour remettre en question l'attrait. Sa stratégie de base consiste à se focaliser d'abord sur le côté peu attrayant de l'objet de nos fantasmes sensuels, puis sur le côté peu attrayant de notre désir de fantasmer lui-même.

Avec la nourriture, il vous fait réfléchir aux aspects les moins attrayants de ce que vous

mangez. Il commence par sa provenance. Elle provient de la terre, de la chair d'animaux morts. Ou, dans le cas du fromage, des sécrétions glandulaires de chèvres, de vaches et de brebis.

Ensuite, il vous fait réfléchir à ce qui lui arrive lorsqu'elle entre dans votre bouche et lorsqu'elle ressort à l'autre bout. Notre corps est étrange. Il ne peut pas absorber directement les nutriments contenus dans les délicieux aliments qui se trouvent dans votre assiette. Il doit les transformer à l'aide de ses sucs digestifs en quelque chose que nous ne mettrions jamais dans notre bouche. Ce n'est qu'alors qu'il peut les absorber dans les tunnels sombres de votre système digestif.

Une fois que vous avez réfléchi à cela, vous pouvez penser à toutes les choses que nous avons tendance à faire pour satisfaire nos fantasmes sur le goût que devrait avoir la nourriture et aux efforts que nous déployons pour satisfaire ces fantasmes. Et puis tout cela finit dans les toilettes.

Il en va de même pour notre fascination pour le corps humain, la fierté que nous éprouvons pour notre corps ou le désir que nous ressentons pour un autre corps. Le Bouddha nous invite à contempler ce qui se trouve à l'intérieur du corps : tous ses différents organes. Il vous demande d'imaginer que vous les retirez du corps, comme vous retireriez du riz ou des haricots d'un sac, et de les contempler un par un jusqu'à ce que vous vous rendiez compte qu'il n'y a rien qui vaille vraiment la peine d'être fier ou désirable.

Par exemple, si nous retirions tous notre foie et le posions devant nous sur scène, personne ne serait intéressé de voir qui a le plus beau foie. Alors pourquoi pouvons-nous visualiser cela et pourtant l'oublier si facilement et recommencer à ressentir de la fierté et du désir ? C'est parce que nous *voulons* ressentir le désir et que nous *voulons* ressentir la fierté. C'est là que vous devez examiner votre désir de fantasmes sensuels et voir qu'il n'est pas non plus attrayant.

Le Bouddha donne ici de nombreuses analogies. Les fantasmes sensuels sont comme un chien qui mâche un os sans viande. Il n'en tire aucune nourriture et, comme Ajaan Lee aimait à le souligner, le seul goût qu'il obtient est celui de sa propre salive.

Les fantasmes sensuels sont comme un rêve. Lorsque vous vous réveillez, les belles choses que vous avez vues dans votre rêve ont disparu.

Dans le même temps, lorsque vous agissez selon vos fantasmes sensuels, vous vous mettez en danger. Vous êtes comme un faucon avec un morceau de viande. D'autres faucons et corbeaux vous suivront et tenteront de vous l'arracher, allant même jusqu'à vous tuer. Pour satisfaire ces fantasmes, il faut la coopération d'autres personnes, qui peuvent se retirer à tout moment. Le Bouddha donne l'analogie d'un homme qui a emprunté un char et des ornements à d'autres personnes et qui se promène en les exhibant comme s'ils lui appartenaient. Si les propriétaires le voient, ils peuvent

reprendre ces objets à tout moment, et l'homme n'a aucun motif de se plaindre.

Bien sûr, l'esprit résiste à ce genre de contemplation, mais c'est précisément là que vous devez regarder : là où il résiste. Qu'est-ce qu'il essaie de protéger en résistant ainsi ? C'est là que vous trouverez l'attrait. Et vous savez que cet attrait doit être quelque chose d'éphémère et, au fond, de stupide ou d'enfantin. Sinon, vous n'auriez pas besoin de le protéger et de le dissimuler autant.

Parfois, l'attrait réside dans l'image que vous avez de vous-même lorsque vous pensez au plaisir sensuel : le rôle que vous jouez dans ce fantasme ou le simple fait que vous pouvez fantasmer, la fierté que vous pouvez éprouver à l'idée de « pouvoir penser à toutes sortes de plaisirs sensuels », la fierté que vous éprouvez à être exigeant dans le choix de vos plaisirs ou le pouvoir de votre imagination à imaginer de nouveaux plaisirs sensuels.

Mais cela vaut-il la peine de souffrir autant ? Si c'était tout ce que le monde avait à offrir, on pourrait affirmer que cela en vaut la peine. Mais le Bouddha nous offre quelque chose de bien meilleur. Alors pourquoi ne pas donner leur chance à ses enseignements ?

Lorsque vous pouvez penser de cette manière, vous serez peut-être disposé à attaquer les choses directement à leur source. Si vous vous adonnez à un fantasme, essayez de faire ce que les psychologues appellent « empoisonner le fantasme ». Si l'attrait réside dans la fierté, essayez de penser à quelqu'un dans le fantasme qui vous méprise secrètement. Ou si vous fantasmez sur la nourriture : vous allez dans un restaurant une étoile Michelin. Il s'avère que le chef voulait trois étoiles, alors pour se venger de ne pas avoir obtenu la note qu'il souhaitait, il est devenu fou. Il met des ordures dans la nourriture, puis les dissimule avec des épices et des herbes.

On raconte une histoire qui s'est déroulée au Japon après la Seconde Guerre mondiale. Les forces d'occupation américaines se rendaient dans des restaurants japonais, et les chefs japonais mettaient des excréments humains dans la nourriture, puis les dissimulaient avec des épices et les servaient aux Américains.

Voici quelques moyens de vous débarrasser de vos désirs sensuels. Si vous pouvez rire de vos fantasmes sensuels, cela vous permettra de vous en débarrasser au moins assez longtemps pour que votre esprit retrouve sa concentration.

- Quant à la malveillance, le Bouddha utilise de nombreuses stratégies pour s'en débarrasser. La malveillance n'est pas une simple colère. C'est la colère qui accompagne le désir de voir quelqu'un souffrir. Nous pouvons souvent dissimuler notre malveillance en nous disant qu'elle est justifiée, que la personne a vraiment fait quelque chose de mal et mérite de souffrir pour cela. Justice peut alors être rendue.

Ici, le Bouddha vous invite à remettre en question à la fois votre colère et votre conception de la justice.

En ce qui concerne la colère, il souligne d'abord que vous avez tendance à faire des

choses stupides lorsque vous êtes en colère. L'esprit se rétrécit et ce qui semble juste lorsque vous êtes en colère vous nuit souvent. Lorsque la colère disparaît, votre champ de vision s'élargit et vous voyez le mal que vous avez fait. Pourtant, aucun regret ne peut revenir en arrière et réparer ce mal. Ainsi, au milieu de la colère, vous devez garder une certaine dose de sati. Souvenez-vous des choses stupides que vous avez faites sous l'emprise de la colère dans le passé. Ensuite, retenez-vous de faire ou de dire quoi que ce soit jusqu'à ce que vous puissiez contrôler votre colère. De cette façon, vous voyez qu'il est dans votre intérêt d'essayer de surmonter votre colère afin de pouvoir réfléchir clairement à la situation et trouver une réponse efficace. Vous êtes alors prêt à examiner la situation de manière plus objective, de façon à apaiser votre colère.

Une façon d'y parvenir est de vous concentrer sur les bonnes actions que l'autre personne a accomplies par le passé. Le Bouddha propose une image que vous pouvez utiliser dans ce cas. Vous traversez un désert. Vous avez chaud, vous êtes fatigué, vous tremblez de soif. Vous tombez sur une empreinte de vache contenant un peu d'eau. Vous réalisez que si vous essayez de ramasser l'eau avec votre main, vous la rendrez boueuse. Vous devez donc vous mettre à quatre pattes et la boire à petites gorgées. Vous ne voudriez pas que quelqu'un vienne vous prendre en photo à ce moment-là et la mette sur Facebook ou Instagram, mais vous réalisez que c'est ce que vous devez faire. Ne laissez pas votre fierté vous empêcher de vous nourrir.

De la même manière, si vous êtes en colère contre quelqu'un, vous pourriez penser qu'il est humiliant de penser à ses bonnes qualités. Mais vous vous souvenez que vous avez besoin de sa bonté, car lorsque vous ne voyez pas la bonté des autres, il vous est très difficile d'encourager la bonté en vous-même.

Vous avez donc besoin de l'eau de la bonté des autres pour nourrir l'eau de votre propre bonté. Sinon, vous vous surprendrez à les maltraiter très facilement.

Si vous ne voyez rien de bon chez l'autre personne, alors vous devez éprouver de la compassion pour elle. Elle crée beaucoup de mauvais kamma, mais son mauvais kamma ne vous entraînera pas en enfer. Il ne vous entraînera en enfer que si vous la maltraitez. L'image que le Bouddha donne ici est celle d'une personne qui traverse un désert et trouve un malade sur le bord de la route. Peu importe qui est cette personne ou ce qu'elle a fait, vous éprouvez de la compassion.

Quant à votre sens de la justice, les idées de justice ne fonctionnent que si vous connaissez le début et la fin de l'histoire. Vous pouvez alors déterminer qui a fait quoi, qui a été le premier à mal se comporter ou à réagir de manière excessive aux actions de l'autre partie. Votre capacité à établir un bilan précis est ce qui vous donne le sentiment que vos idées sur la justice sont objectives. Mais dans le monde de la renaissance, où nous changeons constamment de rôle en passant d'une vie à l'autre, où l'histoire a-t-elle commencé ? Tout bilan que vous pourriez établir n'est que partiel.

Dans un cas comme celui-ci, le Bouddha dit que la seule façon de sortir du cycle samsarique des vengeances est de pardonner à l'autre personne et de lui témoigner de la bienveillance. Vous n'avez pas besoin d'aimer l'autre personne. Décidez simplement que vous n'allez pas lui faire de mal. C'est la seule façon de mettre fin à ces choses.

Ensuite, vous devez rechercher l'attrait de la colère. Premièrement, elle vous donne un sentiment de pouvoir. Parfois, vous avez l'impression qu'elle vous libère de vos inhibitions. Mais vous devez vous rappeler que lorsque vous êtes en colère, comme je l'ai dit, vous avez une vision en tunnel, vous ne voyez donc pas vraiment les choses clairement. Vous perdez votre sentiment de honte et de compunction. L'attrait de la malveillance réside dans la croyance que votre sens de la justice est objectif. Mais lorsque vous voyez que cet attrait vous trompe et que vous pouvez en fait penser plus clairement et plus efficacement lorsque vous n'êtes pas en colère, vous serez plus disposé à cesser de vous identifier à la colère et à vouloir réellement la dépasser.

Comme je l'ai dit plus tôt, ces approches ne visent pas à vous faire renoncer une fois pour toutes à la sensualité ou à la malveillance. Si vous pensez qu'on vous demande de faire cela, une partie de votre esprit se rebellera. On vous demande simplement de mettre ces émotions de côté pour le moment et de donner à votre désir de calme mental et de concentration une chance de réussir. Lorsque vous maîtriserez de mieux en mieux votre concentration, le plaisir et le sentiment de bien-être intérieur modifieront votre état d'esprit. Et vous considérerez d'un œil plus favorable toute contemplation qui vous permettra de connaître une plus grande liberté et une plus grande paix.

24 AVRIL 2025, APRÈS-MIDI

Questions-réponses

Nous commencerons par deux questions demandant plus d'instructions sur la méditation en marchant.

Lorsque vous méditez en marchant, vous pouvez choisir comme objet soit les pas de vos pieds, soit votre respiration. Il n'est pas nécessaire d'essayer de coordonner les deux. Décidez-vous avant de vous mettre en route. Chaque fois que vous empruntez le chemin, commencez avec une intention très ferme : vous allez vous concentrer soit sur votre respiration, soit sur vos pas, et vous allez rester concentré sur cette intention jusqu'à la fin du chemin. Vous n'allez pas penser à autre chose qu'à cette marche. Puis, lorsque vous arrivez à l'autre bout, arrêtez-vous, faites demi-tour et décidez de rester concentré sur votre objet jusqu'à l'autre bout du chemin.

Si vous vous focalisez sur votre respiration, essayez de vous concentrer sur une partie

du corps qui bouge le moins possible pendant la marche, par exemple le milieu de la poitrine ou le milieu de la tête. Si vous choisissez de rester focalisé sur vos pieds, assurez-vous d'avoir un mot de méditation qui accompagne les pas de vos pieds. « Bouddho » est un mot couramment utilisé. « Bouddho » signifie « éveillé ». Lorsque vous posez un pied au sol, pensez « Boud ». Lorsque vous posez l'autre pied, pensez « -dho ». « Boud-dho, boud-dho ». Si vous n'aimez pas Bouddho, choisissez un autre mot. Vous pouvez aussi penser « gauche, droite ». Tout ce que vous voulez. Voilà les instructions de base.

Q : Je médite plus facilement dans un espace spacieux où mon esprit peut mieux se détendre. Mais lorsque je suis en groupe, comme en ce moment, ma respiration devient moins fluide et je sens des énergies agitées autour de moi. Auriez-vous des conseils pour rester calme et concentré lorsque je médite avec beaucoup de gens ?

R : Effacez cette perception qu'il y a beaucoup de gens. Rappelez-vous que tous les atomes contiennent beaucoup d'espace. Les personnes qui vous entourent sont composées d'atomes et sont pleines d'espace. Pensez donc à l'espace autour de vous qui pénètre tout le monde et s'étend à l'extérieur, à travers les murs du bâtiment.

Ce n'est pas une fausse perception. Il y a beaucoup d'espace ici. Concentrez-vous simplement là-dessus, puis focalisez-vous sur votre respiration, en inspirant et en expirant à travers cet énorme espace.

Q : Comment gérer une tension persistante ou chronique au niveau du visage et de la gorge ? J'ai l'impression que mon énergie est bloquée et cette sensation est très forte. Parfois, cela peut être accablant. Je me demande quelle attention y accorder. Dois-je m'y intéresser tant que cela ne me submerge pas ?

R : Lorsque vous avez des bandes de tension comme celle-ci, il existe différentes façons de les gérer. L'une d'elles consiste à respirer autour d'elles. L'autre consiste à imaginer l'énergie de la respiration entrer directement en elles depuis toutes les directions lorsque vous inspirez, puis sortir dans toutes les directions lorsque vous expirez. Tant que cela ne vous submerge pas, vous pouvez rester assis ainsi. Si cela vous submerge, focalisez-vous sur une autre partie du corps.

Q : Comment créer de la joie pendant la méditation ?

R : Chaque fois que vous êtes tenté de vous laisser distraire et que vous y résistez, soyez fier de vous. Dites-vous : « J'ai vaincu ce kilesa ». Ou si vous avez tendance, après trois respirations, à vous laisser distraire, et que vous arrivez à en faire cinq ou six, félicitez-vous.

En d'autres termes, vous travaillez à développer un savoir-faire, et la seule façon d'y

arriver est d'être fier de chaque petit pas en avant. Ajaan Maha Bua disait qu'il fallait voir chaque petit morceau d'écorce tomber de l'arbre de vos kilesas et en être fier. Chaque petit morceau en vaut la peine.

Q : Pouvez-vous revenir sur les quatre étapes que vous avez mentionnées et rappeler dans quel contexte elles doivent être utilisées ? Premièrement, localisez la zone. Deuxièmement, remarquez ce que vous ressentez. Troisièmement, remarquez vos perceptions. Et quatrièmement, lâchez prise. Merci.

R : Ce sont les quatre étapes à suivre lorsque vous examinez votre corps pendant que vous pratiquez la méditation sur la respiration.

- Localisez la partie du corps sur laquelle vous allez vous focaliser et demandez-vous : « Où exactement est-ce que je ressens cela en ce moment ? »

- La deuxième étape consiste à l'observer pendant un moment pour voir comment sont les sensations lorsque vous inspirez et expirez.

- La troisième étape consiste à essayer de respirer d'une manière qui soit agréable à cet endroit.

- Et enfin, si vous ressentez une tension ou une crispation dans cette partie du corps, laissez-la se détendre. Si vous faites quelque chose qui maintient ou augmente cette tension, arrêtez de le faire.

Q : Vous avez parlé aujourd'hui du sang qui peut stagner après être resté dans une certaine position pendant un certain temps. Je m'assois rarement les jambes croisées, car j'ai l'impression qu'après 20 minutes, un pied ne reçoit plus de sang. Comme il existe d'autres positions pour méditer et que je m'inquiète sincèrement de cet effet lorsque cela se produit, je ne m'assois jamais les jambes croisées. Pour moi, cette douleur est différente de celle du dos. Je n'ai pas peur que cela nuise à mon dos. Conseillez-vous de le faire quand même et d'apprendre à gérer cette douleur et ces inquiétudes ?

R : Mes pieds s'engourdissement de temps en temps depuis 55 ans et ils fonctionnent toujours. Mais pour ce qui est de s'habituer à la douleur de la position assise les jambes croisées, je dirais que cela dépend de votre âge. Si vous êtes jeune, c'est bien d'apprendre à assouplir votre corps de cette manière. En vieillissant, il est de plus en plus difficile d'assouplir son corps. Cela ne fait pas vraiment mal aux pieds. L'avantage de cette position est que vous pouvez vous asseoir et méditer n'importe où. Vous vous promenez, vous voyez un joli rocher par terre et vous pouvez vous asseoir immédiatement. Vous n'avez pas besoin de retourner chercher votre coussin ou votre banc.

Q : Comment savoir quel type de douleur il faut endurer ?

R : Si vous souffrez d'une blessure de longue date, essayez de vous asseoir uniquement

si cela n'aggrave pas la blessure. Mais si vous constatez, en vous levant après la méditation, que vous devez boiter pendant dix minutes, c'est le signe que vous avez dépassé votre seuil d'endurance à la douleur. La position ne vous convient pas.

Q : Cette question est une longue description de la façon dont la méditation se passe très mal, puis très bien. La personne traverse une période très difficile, puis va méditer en marchant, et au retour tout va très bien, mais le lendemain, cela recommence. Alors que faire ?

R : Bienvenue à la méditation. C'est ainsi lorsque vous commencez : vous tâtonnez. L'important, c'est que lorsque cela semble vraiment mauvais, vous vous rappeliez que cela va s'améliorer après un certain temps, alors ne déprimez pas, ne vous découragez pas, persévérez. Lorsque cela se passe bien, ne vous reposez pas sur vos lauriers. Quand vous sortez d'une bonne séance, essayez de vous souvenir où vous étiez focalisé et comment vous respiriez, et voyez si vous pouvez recréer ces conditions lors de votre prochaine méditation. Et si votre esprit est dans un bon état à la fin de la méditation, voyez si vous pouvez maintenir cet état d'esprit lorsque vous vous levez et marchez.

Q : Dans votre dernier livre, *Beyond Desire & Passion*, dans le chapitre « Other Maps of Concentration », vous mentionnez l'expérience visuelle de la lumière et des formes comme une porte vers le jhāna, puis vers la vision pénétrante. Puis-je me connecter à ces formes, en utilisant cette technique pour fusionner avec elles ou m'y absorber ?

Ces formes de lumière changent constamment, jusqu'à ce qu'un spectacle de lumière, un nimitta, devienne stable. L'inattention et la paresse sont pour moi un obstacle majeur, je suppose. Les lumières et les formes apparaissent spontanément dans la vie normale, dans n'importe quelle situation. Comment y travailler ?

R : Si vous voyez de la lumière apparaître pendant votre méditation, essayez de voir si vous pouvez la contrôler. Si elle change, essayez de voir si vous pouvez la stabiliser. Et si elle est d'une autre couleur, essayez de la rendre blanche ou blanc cassé. Une fois qu'elle est blanche, demandez-vous : « Puis-je la faire disparaître ? Puis-je la faire réapparaître ? » Éloignez-la, rapprochez-la. Si vous la maîtrisez totalement de cette manière, alors amenez-la dans le corps. Cela vous procurera une grande sensation de fraîcheur. Si vous ne pouvez pas la contrôler, laissez-la de côté.

Q : Le premier jour, vous nous avez parlé d'un conseil que vous avez donné à une mère qui n'avait pas le temps de méditer, afin qu'elle se concentre vraiment sur ce qu'elle fait. Cela peut-il avoir le même effet que la méditation assise ?

R : Cela n'a pas le même effet, mais c'est mieux que rien. Le mieux à faire est, si votre enfant vous accorde cinq minutes de temps libre, de prendre cinq minutes pour vous

asseoir et méditer.

Q : Les désirs habiles, y compris celui de mettre fin à la souffrance : sont-ils des formes de désir qui mènent à la souffrance ? Ou existe-t-il deux types de désirs différents ?

R : Tout désir implique une certaine forme de stress. Certains désirs sont stressants et n'aboutissent à rien. D'autres désirs impliquent une certaine quantité de stress, mais ils mènent en fait à la fin du stress. Nous essayons ici de nous concentrer sur ce deuxième type de désir. Une fois que ces désirs ont fait leur travail, vous pouvez également les abandonner.

Q : Le cycle de vie du désir : comment est-il lié aux trois types de fabrication ? Comment fonctionne-t-il ? Pourriez-vous développer ce point ? De l'initiation à la production, à l'exécution et à la fin du désir.

R : Ce n'est pas vraiment un cycle. À chaque instant, vous disposez d'une matière première issue de vos actions passées, et l'esprit est très occupé à essayer de créer une expérience à partir de cette matière première. Ensuite, il doit mettre cette expérience de côté pour se concentrer sur la prochaine livraison de matière première. C'est comme un artisan qui fabrique quelque chose très rapidement et le jette, fabrique quelque chose très rapidement et le jette.

Lorsque nous méditons, nous essayons de faire une chose de manière répétée pendant un certain temps afin de pouvoir réellement observer ce processus de désir et de fabrication au moment où il se produit.

Q : De quelle manière le désir, qu'il soit habile ou malhabile, est-il lié à ce qui est moral ou immoral ? La distinction est-elle sociologique, c'est-à-dire définie par la culture ? Et dans ce cas, en quoi le désir habile, tel que le définit le bouddhisme, peut-il être universel par rapport aux origines indiennes du bouddhisme ?

R : Sur les cinq préceptes, quatre sont totalement universels : les préceptes contre le meurtre, le vol, le mensonge et la consommation de substances toxicantes. Celui qui a une définition un peu plus culturelle concerne les relations sexuelles illicites. Quels types de relations sont considérés comme normales et légales dans une culture particulière : c'est ce qui est défini comme acceptable dans les cinq préceptes. Par exemple, dans certaines cultures, un homme peut avoir plusieurs épouses, tandis que dans d'autres, cela n'est pas possible. Donc, si vous vivez dans une culture de ce type, alors avoir plusieurs maris ou plusieurs épouses serait acceptable. Vous n'enfreindriez pas le précepte.

Mais tuer, c'est tuer partout dans le monde. Mentir, c'est mentir. Consommer de l'alcool nuit à votre sati, même en France.

Cependant, il est important de noter que lorsque le Bouddha a défini ce qui est habile

et ce qui ne l'est pas, la distinction était basée sur ce qui mène à la fin de la souffrance et ce qui constitue un obstacle à la fin de la souffrance. Cela ne repose pas sur la culture. Elle est basée sur la prise de conscience de l'effet que vos actions ont sur votre capacité à développer votre concentration et votre discernement. Le Bouddha propose un programme d'entraînement pour mettre fin à la souffrance, et vous pouvez juger au mieux de son efficacité en l'adoptant comme hypothèse de travail du mieux que vous pouvez.

Q : Si la souffrance provient du désir, alors en tant que laïc, comment choisir une carrière sans désir ni devenir ? Comment quitter son emploi ou son partenaire sans désir ni devenir ?

R : Fondamentalement, il y aura de la souffrance dans les deux cas, que ce soit en embrassant une carrière ou en envisageant un divorce. Essayez de choisir la ligne de conduite qui cause le moins de tort possible. Ce problème ne concerne pas seulement les laïcs, mais aussi les moines. Devenir moine est une forme de désir de devenir. Vous apprenez à le faire d'une manière qui minimise la souffrance.

Q : Cette question vient d'une personne qui a affaire à une autre personne malveillante et manipulatrice, presque au point d'en être risible. La personne qui pose la question voit tout cela. Pourtant, même si cette personne a de la bienveillance et comprend bien la souffrance de l'autre, mais qu'elle essaie en même temps de préserver son équilibre et son bien-être, n'est-il pas préférable de simplement rompre cette relation, de la déraciner, de déraciner le pouvoir que l'autre personne essaie d'exercer sur elle ?

R : Avoir de la bienveillance et de la compassion ne signifie pas que vous devez rester avec quelqu'un. Parfois, on se rend compte que la meilleure chose à faire est de se séparer. Il y a quelques années, j'ai raconté l'histoire d'Ajaan Fuang et du serpent dans sa hutte. Il est entré dans sa hutte et a vu un serpent se glisser derrière un petit meuble. Il a donc considéré cela comme un test de sa bienveillance. Pendant trois jours, il a laissé le serpent rester là. Puis, à la fin du troisième jour, il a dit : « Bon, ça suffit. » Il s'est assis et a médité, après avoir laissé la porte ouverte, et il a dit au serpent dans son esprit : « Nous appartenons à des espèces différentes, donc des malentendus peuvent facilement survenir. Tu peux être très heureux là-bas dans les bois. Ce n'est pas que j'ai de la malveillance à ton égard, c'est juste que je pense que ce serait mieux pour nous deux si tu y allais. » Et le serpent est parti.

Parfois, la meilleure chose à faire est de rompre la relation avec beaucoup de bienveillance.

Q : Comment acquérir plus d'équanimité et l'utiliser dans la vie quotidienne ?
Merci.

R : Vous devez vous rappeler que chacun a son propre kamma. Il y a des moments où vous pouvez avoir une influence sur quelqu'un d'autre et d'autres où vous ne le pouvez pas, c'est pourquoi la contemplation de l'équanimité commence par : « Tous les êtres sont responsables de leurs actions. » Développez donc l'attitude suivante : « Il y aura toujours des moments où je ne pourrai pas amener cette autre personne à faire ce que je pense être le mieux pour elle. Si mon bonheur dépend de ce que fait l'autre personne, je me mets dans une position misérable. » C'est pourquoi vous essayez de développer une source de bonheur à l'intérieur de vous-même. Il est alors plus facile de supporter le comportement malhabile de l'autre personne.

Q : Comment développer des objectifs habiles pour soi-même en tant que consommateur ? Cela semble difficile si la partie productrice de soi-même ne se sent pas très puissante.

R : C'est là que vous devez vraiment encourager votre producteur en lui disant que, oui, vous pouvez créer davantage de causes de bonheur dans votre vie. Quant aux objectifs que vous vous fixez en tant que consommateur, fixez-les dans un ordre progressif. Autrement dit, si vous vous dites : « Je vais atteindre l'entrée dans le courant avant la fin de cette retraite, sinon... », vous vous exposez à des problèmes. Mais si vous vous dites : « Aujourd'hui, je vais essayer de rester focalisé sur ma respiration autant que je peux », c'est un objectif beaucoup plus réaliste.

Q : J'ai lu qu'un des disciples du Bouddha, le vénérable Moggallana, avait été battu à mort : comment est-ce possible ? Je pensais que le kamma ne conditionnait que nos pensées et notre conscience, mais ici, il s'agit de quelque chose d'extérieur. Pouvez-vous m'expliquer ?

R : Le kamma peut influencer à la fois les conditions internes et externes. Vous pouvez avoir une influence sur ce qui se passe dans votre esprit et également sur les événements extérieurs qui vous affectent. Quant à savoir comment cela fonctionne, le Bouddha a dit que si vous essayez de le comprendre, vous deviendrez fou.

Le mieux est simplement d'essayer de continuer à créer du bon kamma tout le temps. Cette histoire, d'ailleurs, se trouve dans les commentaires, et non dans le Canon, elle n'a donc pas tout à fait la même autorité que le Canon. Mais le principe reste valable : vos actions actuelles peuvent influencer les conditions extérieures actuelles et futures.

Q : Than Ajaan, concernant la mort et la renaissance, premièrement, pourriez-vous nous faire part de vos réflexions sur la manière d'utiliser habilement les trois fabrications

pendant que le corps est en train de mourir, et également dans les derniers instants avant la mort ?

Deuxièmement, pourriez-vous également nous faire part de vos réflexions sur le désir habile d'une bonne renaissance ? Les intentions ou les désirs d'une renaissance céleste, ou même le désir de renaître dans un paradis spécifique, sont-ils habiles ou utiles ? Ou si nibbāna est le but, devrait-on placer son désir sur une bonne renaissance dans le monde humain, car j'ai entendu dire qu'il offre de meilleures chances de réaliser nibbāna ?

R : Lorsque vous êtes en train de mourir, votre capacité à utiliser la fabrication corporelle – en d'autres termes, votre respiration – dépendra de l'état de votre corps. J'ai vu des cas où la respiration était très, très difficile pour les personnes au moment de leur mort. Dans d'autres cas, la respiration est très paisible. Si vous pouvez la rendre paisible, cela vous aidera. Si vous n'y parvenez pas, concentrez-vous sur les fabrications verbales et mentales : la façon dont vous vous parlez à vous-même et les images que vous gardez à l'esprit.

Il existe un livre en anglais intitulé *Straight from the Heart*, disponible sur dhammatalks.org. Il s'agit d'une série d'enseignements qu'Ajaan Maha Bua a donnés à une femme mourante d'un cancer. Il donne de nombreuses instructions sur la façon de se parler à soi-même lorsqu'on est en train de mourir et sur les perceptions à garder à l'esprit.

Dans le canon pali, ils font la même chose. En résumé, si vous ressentez une douleur intense au moment de la mort, vous vous dites : « Cela prendra fin avec la mort du corps, mais la conscience continuera », et vous vous concentrez sur votre conscience. Dites-vous : « Si je peux atteindre l'éveil maintenant, je vais essayer de le faire maintenant. Si je ne peux pas, je veux renaître dans un endroit où je pourrai trouver le vrai Dhamma et le pratiquer. »

Quant à savoir si ce sera dans le monde humain ou dans celui des devas : un soir, au monastère, Ajaan Suwat est sorti de sa hutte et a vu un groupe de personnes laïques assis devant le hall de méditation. Sorti de nulle part, il a dit : « Le monde humain va devenir un endroit assez mauvais pour pratiquer. Si vous avez le choix, essayez de renaître dans un paradis où vous pourrez pratiquer le Dhamma. » Il existe des niveaux de paradis où les devas pratiquent. Le problème, c'est qu'il existe aussi des niveaux où ils ne pratiquent pas.

Le Canon raconte l'histoire d'un deva qui vient de naître, et l'un des autres devas autour de lui lui dit : « Je me souviens de toi. Nous chantions ensemble sur Terre. Alors chantons encore un peu. » Puis ils commencent à pratiquer ensemble.

Mais il existe aussi un niveau de paradis où les devas sont un peu comme des adolescents. Ils ne pensent qu'au sexe, à la musique et aux véhicules rapides. Ils ne pratiquent pas. Essayez donc de choisir un endroit où vous pouvez pratiquer le vrai

Dhamma. Vous devez maintenir cette intention jusqu'à votre mort.

Q : Ceci est en réponse à ce que j'ai dit ce matin au sujet des cuisiniers japonais après la Seconde Guerre mondiale. C'est un peu une version française de l'histoire :

Grand-mère Artémise était la grand-tante de ma mère. Elle vivait à Braux, un petit village des Ardennes. C'était une forte femme. Un jour, elle aurait jeté son mari par la fenêtre. De 1914 à 1918, l'armée allemande occupa les Ardennes. Artémise savait crier après les soldats qui auraient voulu réquisitionner ses rutabagas, mais ils venaient chaque jour boire le café chez elle. Et chaque jour, elle pissait dans le café.

24 AVRIL 2025, SOIR

Octuples voies

Hier soir, nous avons parlé des quatre déterminations, l'ensemble de valeurs que le Bouddha vous invite à adopter afin de mettre de l'ordre dans vos désirs et de les orienter vers l'objectif de mettre fin à la souffrance.

Ce soir, nous commencerons à parler des stratégies qu'il recommande pour mettre en œuvre ces déterminations.

Vous vous souvenez peut-être que la solution du Bouddha au problème des désirs multiples consiste à se tenir à une détermination principale. Vous devez donc faire preuve de discernement pour comprendre comment les désirs se forment et sont jugés. Au lieu de fonder vos décisions sur une définition de qui vous êtes dans un monde particulier, il propose de souhaiter la meilleure chose possible, puis d'ordonner votre perception de vous-même et du monde autour de cela. En chemin, vous utiliserez de nombreux devenirs différents et de nombreuses perceptions différentes de qui vous êtes et de ce qu'est le monde, mais ensuite, lorsque vous atteindrez votre but, vous les abandonnerez toutes.

Le cadre de cette approche est constitué des quatre nobles vérités.

- La première vérité est la vérité de la souffrance ou du stress.
- La deuxième est la cause de la souffrance ou du stress.
- La troisième est la fin de la souffrance.
- Et la quatrième est la voie vers la fin de la souffrance.

Dans les deux premières vérités, le Bouddha décrit essentiellement ce que vous faites déjà.

En décrivant la première vérité, il commence par énumérer de nombreuses formes

de souffrance : il y a le stress de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Le stress de ne pas obtenir ce que vous voulez. Le stress d'avoir à supporter ce que vous n'aimez pas. Le stress d'être séparé de ce que vous aimez.

Il réduit ensuite toutes les formes de stress de la liste à un dénominateur commun, qui est la passion et le désir se nourrissant des cinq agrégats. Ces agrégats sont :

La forme de votre corps.

Les sensations – et ici, nous parlons des sensations plaisantes, déplaisantes, ou ni plaisantes ni déplaisantes.

Les perceptions, qui sont les étiquettes que vous appliquez aux choses : « Ceci est un microphone. Ceci est un pupitre. » « Cela signifie ceci ou cela. »

Le quatrième agrégat est celui des fabrications, lorsque vous assemblez vos pensées.

Et enfin, la conscience, qui est la conscience des six sens : les cinq sens physiques plus l'esprit comme sixième sens.

Donc, notre passion et notre désir pour ces choses, qui se nourrissent de ces choses : c'est l'essence même de la souffrance.

La deuxième vérité, la cause de la souffrance, est la passion et le désir qui veulent se nourrir de ces choses. Le Bouddha décrit trois types de désirs qui veulent se nourrir des agrégats : le désir de sensualité, le désir de devenir et le désir de non-devenir.

Nous avons déjà expliqué la sensualité – votre fascination pour les fantasmes sensuels – et vous vous souvenez peut-être que le devenir signifie endosser une identité dans un monde d'expérience. Le désir de non-devenir signifie vouloir détruire les devenirs que vous avez déjà.

Ce sont les deux premières vérités, des choses que vous faites déjà.

Quant aux vérités numéro trois et quatre, le Bouddha décrit ce que vous devez apprendre à faire pour mettre fin à la souffrance. **La troisième vérité** est la cessation de la souffrance, ce qui signifie la fin de la passion et du désir. C'est une dépassation totale, même vis-à-vis de la dépassation elle-même.

La quatrième vérité, cependant, celle de la voie vers la cessation de la souffrance, implique la passion et le désir pour les étapes qui vous mèneront à cette troisième vérité. Par exemple, dans l'effort juste, qui est l'un des facteurs de la voie, vous générez le désir de développer des états mentaux habiles et d'abandonner ceux qui ne le sont pas. Mais ensuite, lorsque vous atteignez le but, la voie elle-même devient également un objet de dépassation.

Il y a un passage dans le Canon qui décrit cette dynamique. Un brahmane vient voir le Vénérable Ānanda, qui séjourne dans un parc. Il demande à Ānanda : « Cette pratique que vous faites, quel est son but ? » Ānanda répond : « Une façon de décrire le but serait de dire qu'il est de mettre fin au désir. » Le brahmane dit : « Y a-t-il une voie qui mène à

ce but ? » Et Ānanda répond : « Oui, il y en a une. » Il décrit ensuite un ensemble d'enseignements appelés les quatre bases du succès, dont nous discuterons dans un jour ou deux.

L'une des bases du succès est le désir. Le brahmane dit alors : « C'est impossible. Vous ne pouvez pas utiliser le désir pour mettre fin au désir. » Ānanda répond : « Je vais vous poser une question en retour. Avant de venir dans ce parc, aviez-vous le désir de vous y rendre ? » « Oui. » « Mais maintenant que vous êtes ici, où est ce désir ? » « Le désir a disparu. » Et Ānanda dit : « C'est la même chose dans ce cas : lorsque vous pratiquez correctement en accord avec le désir, vous pouvez mettre le désir de côté lorsque vous avez atteint le but. »

De la même manière, la quatrième noble vérité nécessite de la passion et du désir pour être mise en pratique, mais une fois qu'ils ont fait leur travail, vous pouvez les mettre de côté, car votre désir a été satisfait.

Ce sont là les quatre vérités.

Chacune de ces vérités a un devoir.

La souffrance doit être comprise.

Sa cause doit être abandonnée.

Sa cessation doit être réalisée.

Et la voie qui y mène doit être développée.

Les textes, lorsqu'ils décrivent les devoirs de compréhension et d'abandon, les définissent essentiellement comme la dépassation. Autrement dit, vous comprenez suffisamment la souffrance pour pouvoir ressentir de la dépassation à son égard.

Cependant, pour les troisième et quatrième vérités, vous commencez par avoir de la passion et de la délectation pour elles afin qu'elles vous donnent l'énergie nécessaire pour suivre la voie. Ensuite, lorsque vous réalisez la troisième vérité en ayant développé la quatrième, vous pouvez également développer la dépassation pour ces deux vérités.

Lorsque le Bouddha décrit la voie, il l'appelle la noble voie octuple, car elle comporte huit facteurs. Lorsque nous les examinons, nous voyons qu'il s'agit des huit mêmes facteurs que vous devriez utiliser pour acquérir tout ce que vous désirez vraiment. Comme le dit le Bouddha, il y a de nombreuses voies possibles à suivre dans la vie. Certains mènent à la souffrance, d'autres nous en éloignent. Mais dans chaque cas, ils impliquent les huit facteurs. Il existe donc des voies octuples « ignobles », composées de huit facteurs erronés. Le Bouddha qualifie ces voies « d'ignobles » car ils mènent à des buts qui ne peuvent échapper au vieillissement, à la maladie et à la mort. Il a appelé sa voie la noble voie octuple car elle contient huit facteurs justes qui mènent à un but noble : un bonheur exempt de vieillissement, de maladie et de mort.

Examinons donc d'abord les facteurs de manière neutre, sans les qualifier de justes ou

d'erronés.

Commençons par les vues. Lorsque vous faites un effort pour atteindre un désir, vous avez une hypothèse de travail, une vision du fonctionnement du monde en rapport avec l'objectif que vous désirez. Vous décidez ensuite des impératifs qui découlent de cette hypothèse : en d'autres termes, ce qui doit être fait pour obtenir ce que vous voulez. Cette vue définit également votre place dans ce monde, généralement exprimée en termes de devenir : vous en tant qu'agent, consommateur ou commentateur dans ce monde.

Le deuxième facteur est la résolution. Vous décidez de vous concentrer sur cet objectif, en prenant la résolution d'abandonner toute pensée qui pourrait vous empêcher de l'atteindre et de développer des types de pensée qui vous aideront à l'atteindre.

Vous disposez alors de trois facteurs : comment parler, comment agir et comment gagner votre vie afin d'obtenir ce que vous voulez dans ce monde.

Vient ensuite le facteur de l'effort, qui consiste à vous motiver pour développer les qualités mentales nécessaires à la tâche et à abandonner celles qui vous en empêcheraient.

Vient ensuite sati. Vous vous concentrez sur ce qu'il faut garder à l'esprit et sur ce qu'il faut ignorer pour atteindre votre objectif.

Enfin, vous avez besoin d'une certaine concentration pour rester focalisé sur votre but et trouver de la joie à rester focalisé.

Nous pouvons illustrer ces huit facteurs par des exemples de la vie quotidienne. Prenons le désir de devenir riche. Vous commencez par former une opinion sur ce qui constitue la richesse et pourquoi elle vaut la peine d'être recherchée. Ensuite, vous vous adoptez certaines vues sur les moyens appropriés ou inappropriés pour réussir à atteindre la richesse. Vous devez également avoir une opinion sur votre propre capacité à faire ces choses.

Ensuite, vous devez prendre la résolution d'abandonner toute pensée ou habitude qui vous empêcherait d'obtenir la richesse que vous désirez.

Puis, vous devez réfléchir à ce que vous allez dire, à la manière dont vous allez agir et à la façon dont vous allez gagner votre vie de manière à obtenir la richesse. Autrement dit, vous vous considérez comme un acteur dans le monde qui se consacre à l'obtention de la richesse.

Ensuite, vous devez vous motiver à faire l'effort de penser de manière à favoriser la richesse et à mettre de côté les pensées qui remettraient en question cet objectif.

Vous devez vous souvenir des choses que vous devez garder à l'esprit pour devenir riche.

Et enfin, vous devez rester concentré sur cet objectif et trouver de la joie à rester concentré sur votre désir de devenir riche.

Ce sont là les huit facteurs de tout cheminement réussi vers l'obtention de la richesse

que vous désirez. Mais comme la richesse est soumise au vieillissement, à la maladie et à la mort, ces facteurs constituent une voie octuple ignoble.

La noble voie octuple reprend huit facteurs similaires et les oriente vers un but noble : la fin de la souffrance.

Les vues justes – « justes » dans le sens où elle mène à l’objectif de mettre fin à la souffrance – commencent par une version appelée vues justes mondaines. Dans cette version, le Bouddha parle de vous en tant qu’acteur dans le monde. Il parle également du fonctionnement du monde en termes de principe du kamma. Lorsque vous adoptez les vues justes, vous réalisez que vous devez apprendre à maîtriser ce principe du kamma. Vous développez alors les vues selon lesquelles vous, en tant qu’agent, pouvez réellement maîtriser ce principe, et vous, en tant que consommateur, profiterez des bons résultats qui découlent du fait d’accomplir un bon kamma. Ensuite, en tant que commentateur, vous remarquez comment vos actions sont réellement conformes à ce principe et comment elles peuvent être améliorées.

Mais vous devez noter que même ici, vous, en tant qu’agent, êtes défini en termes du but, qui est de mettre fin à la souffrance.

Cette vision de la voie, qui implique le désir et le devenir, va à l’encontre de certaines vues simplistes et erronées que vous avez peut-être entendues au sujet du désir sur la voie. Par exemple, vous avez peut-être entendu dire qu’il faut avoir l’idée que personne ne suit la voie. Ou que l’on atteint le but en ne le désirant pas. Ou vous avez peut-être entendu dire que le désir de vouloir que les choses soient différentes de ce qu’elles sont est une souffrance. Ou vous avez peut-être entendu dire que le but est déjà là, et qu’il suffit donc de se détendre pour l’atteindre.

Le Bouddha, cependant, a enseigné de manière plus stratégique. Vous devez utiliser le désir et le devenir afin de dépasser le désir et le devenir.

Nous pouvons illustrer le rôle réel du désir sur la voie en nous référant à l’un des éléments de la liste qui définit la souffrance : ne pas obtenir ce que l’on veut. À première vue, cela donne l’impression que le Bouddha dit : « Cessez de vouloir et vous ne souffrirez plus ». Dans un sens, c’est vrai, car une fois que vous avez atteint le but, vous n’avez plus besoin de désirer quoi que ce soit. Mais cette attitude ne vous permet pas d’atteindre le but.

Pour clarifier ce point, nous devons examiner certains passages des lectures.

La définition réelle de ne pas obtenir ce que l’on veut se lit comme suit :

« Et quel est le stress de ne pas obtenir ce que l’on veut ? Étant soumis à la naissance, le souhait surgit : « Oh, puissions-nous ne pas être soumis à la naissance, et que la naissance ne vienne pas à nous. » Mais cela ne s’obtient pas en le souhaitant. Voilà le stress de ne pas obtenir ce que l’on veut.

« Étant soumis au vieillissement, à la maladie, à la mort, au chagrin, aux lamentations, à la douleur, à la détresse et au désespoir, le souhait surgit : « Oh, puissions-nous ne pas être soumis au vieillissement, à la maladie, à la mort, au chagrin, aux lamentations, à la douleur, à la détresse et au désespoir, et puissent le vieillissement, la maladie, la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, la détresse et le désespoir ne pas nous atteindre. » Mais cela ne s'obtient pas en le souhaitant. Voilà le stress de ne pas obtenir ce que l'on veut. » – MN 141

Remarquez : le problème ici est simplement de vouloir sans savoir quoi faire pour résoudre le problème. En fait, toute la quête de l'éveil du Bouddha était motivée par le désir de ne pas être soumis à ces choses.

Voici ce qu'il avait à dire.

« Moi-même, avant mon éveil : alors que je n'étais encore qu'un bodhisattva non éveillé, cette pensée m'est venue : « Pourquoi, étant moi-même soumis à la naissance, est-ce que je recherche ce qui est également soumis à la naissance ? Étant moi-même soumis au vieillissement, à la maladie, à la mort, au chagrin et à la souillure, pourquoi est-ce que je recherche ce qui est également soumis à ces choses ? Et si, étant moi-même soumis à la naissance, voyant les inconvénients de la naissance, je recherchais le non-né, le repos inégalé du joug, le déliement ? Et si, étant moi-même soumis au vieillissement, à la maladie, à la mort, au chagrin et à la souillure, je recherchais le sans-vieillissement, le sans-maladie, le sans-mort, le sans-chagrin, le non-souillé, le repos inégalé du joug, le déliement ? » – MN 26

Ainsi, le désir qui a motivé le futur Bouddha à rechercher l'éveil différait du désir ordinaire qui mène à la souffrance, car il incluait une recherche assidue. Il ne s'est pas contenté de rester assis là à le souhaiter. Il a recherché la pratique qui le mènerait à ce qu'il voulait. Il a appelé cette recherche la noble recherche, en d'autres termes, la recherche du sans-mort. Cela contraste avec la recherche ignoble ou erronée qui, comme nous l'avons dit, cherche le bonheur dans des choses soumises à la naissance, au vieillissement, à la maladie et à la mort.

Autrement dit, le problème avec le désir initial n'est pas qu'il s'agissait d'un désir, mais qu'il visait un objectif – être libéré du vieillissement, de la maladie et de la mort – sans faire ce qui était nécessaire pour l'atteindre.

Or, son désir de dépasser la naissance et ces autres choses ne se limitait pas au début de la voie. Même la nuit de son éveil, son désir continu de trouver le sans-mort explique pourquoi il n'était pas satisfait des deux premières des trois connaissances qu'il avait acquises cette nuit-là.

La première connaissance était celle de ses vies antérieures. Il vit comment il avait subit la renaissance de nombreuses, nombreuses, nombreuses fois au cours de tant d'éons. Comme il le fit remarquer, beaucoup de personnes avaient acquis cette connaissance et s'étaient ensuite érigées en maîtres. Mais cela ne le satisfaisait pas, car cela ne menait pas à au sans-mort.

Dans la deuxième connaissance, il vit comment les êtres meurent et renaissent en fonction de leur kamma. Cela non plus ne menait pas à au sans-mort, mais cela lui donna de nouvelles compréhensions. Il vit que votre kamma, vos actions intentionnelles, déterminent la manière dont vous allez renaître, mais le kamma peut être complexe. Il vit des cas où des gens avaient fait le bien toute leur vie et renaissaient ensuite dans de bons endroits. Et il vit des gens qui s'étaient livrés à de nombreuses actions malhabiles tout au long de leur vie et qui allaient ensuite vers mauvaises destinations.

Mais il a également vu des cas où des personnes avaient commis des actions malhabiles, puis avaient changé d'attitude – et parfois ce changement d'attitude avait eu lieu juste au moment de la mort – et cela les avait conduites vers une bonne destination. Cela n'effaçait pas le kamma passé qu'elles avaient accumulé, mais cela leur donnait une chance de développer un meilleur kamma avant que le mauvais kamma ne commence à produire ses résultats.

Il y avait aussi des cas opposés : des personnes qui avaient fait de bonnes actions tout au long de leur vie, puis avaient changé d'attitude : « Au diable le bon kamma. » Cela les avaient conduites à une mauvaise renaissance. Voilà ce qui lui a montré l'importance du kamma du moment présent. Même si cela se produit juste au moment de la mort, cela peut avoir un impact énorme.

Il a donc décidé d'examiner plus attentivement le kamma du moment présent – ses intentions – dans son propre esprit. Et c'est en examinant ses intentions dans le moment présent qu'il a pu voir au-delà des intentions, dans le sans-mort. Voyant l'importance des intentions dans le moment présent pour maintenir le processus de naissance et de mort, il a compris comment il pouvait abandonner toutes ses intentions. La compréhension qui lui a permis d'abandonner toutes ses intentions s'est exprimée dans les quatre nobles vérités. C'est ce qui l'a conduit à faire l'expérience du sans-mort. Et ce n'est qu'après avoir trouvé le sans-mort qu'il a mis fin à sa quête.

Vous pouvez donc voir que le désir de trouver le sans-mort l'a maintenu sur la bonne voie jusqu'au moment de l'éveil.

Écoutons ce qu'il avait à dire :

« Alors, moines, étant moi-même sujet à la naissance, en voyant les inconvénients de la naissance, à la recherche du non-né, du repos sans pareil libéré du joug, du déliement, j'atteignis le non-né, le repos sans pareil libéré du joug: le déliement. Étant moi-même

sujet au vieillissement, à la maladie, à la mort, au chagrin, à la souillure, en voyant les inconvenients du vieillissement, de la maladie, de la mort, au chagrin, de la souillure, à la recherche du sans-vieillissement, du sans-maladie, du sans-mort, du sans-chagrin, du repos sans pareil libéré du joug, du déliement, j'atteignis le sans-vieillissement, le sans-maladie, le sans-mort, le sans-chagrin, le repos sans pareil libéré du joug: le déliement. Connaissance et vision surgirent en moi: 'Non provoquée est ma libération'.» – MN 26

Il utilise ici le mot « non provoquée » car à cette époque, on croyait que l'expérience était basée sur diverses propriétés latentes qui pouvaient être provoquées en action, comme l'élément feu dont nous avons parlé. Lorsque vous provoquez l'élément feu, le feu apparaît. Lorsqu'il n'est pas provoqué, le feu retourne à un état latent. Cela signifie que tout ce qui est provoqué est impermanent. Les choses qui sont provoquées peuvent changer. Cependant, la libération que le Bouddha a obtenue la nuit de son éveil n'était pas provoquée, ce qui signifie qu'elle ne changera pas.

Il poursuit ensuite en disant :

« C'est la dernière naissance. Il n'y a plus d'autre devenir. »

Ainsi, ayant fait du sans-mort son désir suprême, il ne s'est pas contenté d'avoir ce désir, il a également essayé de trouver le moyen de le réaliser. Après l'avoir trouvé, il a alors enseigné à ses disciples comment faire naître le même désir d'atteindre le sans-mort. Puis, plutôt que de simplement souhaiter le sans-mort ou d'abandonner le désir et de se contenter des choses soumises à la mort, ils ont été encouragés à concentrer leur désir sur la voie menant au sans-mort et à la suivre jusqu'à ce qu'ils aient atteint leur but.

C'est pourquoi le Bouddha a noté que l'un des secrets de son éveil était d'être « insatisfait des qualités habiles ». Bien qu'il enseignât le contentement en ce qui concerne les choses matérielles, il n'enseignait pas le contentement envers toutes choses. Le contentement au niveau matériel lui permettait de concentrer son mécontentement sur la véritable source de son problème, à savoir le manque d'habileté de son esprit. Comme il le disait quand il décrivait sa quête de l'éveil, lorsqu'il suivait une voie de pratique et constatait qu'elle ne menait pas jusqu'au sans-mort, il l'abandonnait et poursuivait « sa recherche de ce qui est habile ». Il a continué à essayer d'élargir le niveau de ses savoir-faire jusqu'à ce qu'il obtienne les résultats qu'il souhaitait. Ce n'est qu'après avoir atteint le sans-mort qu'il a été satisfait.

Il a illustré ce principe par une analogie. Supposons qu'une personne ait besoin du bois de cœur d'un arbre. Elle ne doit pas se contenter des feuilles, des brindilles, de l'écorce ou de l'aubier de l'arbre. Elle doit continuer à chercher jusqu'à ce qu'elle trouve le bois de cœur qui servira ses buts.

Examinons donc le noble octuple sentier à la lumière de cette image de la quête du

Bouddha lui-même.

Commencez par les vues justes : les actions sont réelles. Elles ont des conséquences. Elles peuvent être choisies. Et les meilleures actions à choisir sont celles qui mènent à la fin de la souffrance. Vous prenez comme hypothèse de travail l'idée que la fin de la souffrance peut être atteinte grâce à vos efforts, puis vous assumez les devoirs des vérités à la lumière de cela.

C'est ce qu'on appelle les vues justes transcendentales. Contrairement aux vues justes mondaines, elle ne traite pas de questions sur qui vous êtes ou sur le monde dans lequel vous vivez. Elle se concentre directement sur les actions et les événements dans l'esprit. De cette façon, elle évite les termes du devenir. Elle vous habite à penser en termes d'actions en elles-mêmes.

Notez que la capacité à entrer totalement dans ces vues justes nobles se développera au fur et à mesure que la voie progressera. Parfois, vous pouvez considérer les actions comme actions en elles-mêmes, mais parfois vous avez besoin de votre soi en tant qu'agent afin de pouvoir accomplir ces choses et vous comporter de manière responsable.

Voilà pour les vues justes.

Quant à la résolution juste, vous prenez la décision d'abandonner la sensualité et les plaisirs des attitudes malhabiles, telles que la malveillance et la nocivité, au profit des plaisirs de la concentration juste.

Viennent ensuite la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes. Ceux-ci vous concernent en tant qu'agent engagé dans le monde de manière inoffensive.

Ensuite il y a l'effort juste, qui consiste à vous motiver à développer des qualités mentales habiles et à abandonner celles qui ne le sont pas afin d'amener l'esprit à la concentration juste.

Puis il y a sati juste, qui consiste à se focaliser sur ce qu'il faut garder à l'esprit pour atteindre la concentration juste. Ce sont les quatre cadres de référence : le corps, les sensations, l'esprit et les qualités mentales, tous en eux-mêmes. Vous essayez d'être sensible aux événements qui se produisent dans votre corps et votre esprit simplement en tant qu'événements, en favorisant les événements habiles et en abandonnant les événements malhabiles, comme le gardien qui empêche les ennemis malhabiles d'entrer dans une forteresse et laisse entrer les personnes habiles.

Le dernier facteur est la concentration juste : trouver la joie dans un état d'esprit calme et uniifié qui vous permet de voir très clairement les événements dans votre corps et votre esprit. En particulier, vous remarquerez comment vous façonnez votre expérience présente avec les trois fabrications. C'est ce qui vous permet de faire ce que le Bouddha a fait. Vous voyez comment vos intentions façonnent vos expériences et vous apprenez à connaître votre esprit si bien que vous pouvez abandonner toutes vos intentions. C'est ainsi que vous aussi, vous pouvez trouver le sans-mort.

Remarquez que certaines caractéristiques du devenir sont présentes. Vous sélectionnez les parties du monde qui sont pertinentes pour votre but. Vous les gardez à l'esprit. Vous choisissez un soi capable d'accomplir le travail, en vous désidentifiant des soi qui vous gênent. Toutes ces stratégies sont nécessaires pour accomplir les tâches qui vous mènent à votre but. Mais elles seront abandonnées lorsque l'objectif sera atteint. À ce moment-là, vous n'aurez plus besoin d'aucun désir, car le sans-mort sera si satisfaisant que vous ne voudrez plus rien d'autre.

25 AVRIL 2025, MATIN

Somnolence, agitation, anxiété & doute

Hier matin, nous avons discuté des stratégies pour faire face à deux des cinq empêchements qui peuvent nuire à votre concentration : le désir sensuel et la malveillance. Aujourd'hui, j'aimerais discuter des stratégies pour faire face aux trois autres : la somnolence, l'agitation et l'anxiété, et le doute.

- Tout d'abord, la somnolence : il y a une histoire dans le Canon où le Vénérable Moggallāna, qui n'était pas encore éveillé à ce moment-là, était assis en méditation, somnolant. Le Bouddha est soudainement apparu devant lui et lui a demandé s'il somnolait, et Moggallāna a répondu que oui.

Vous vous doutez bien que l'apparition soudaine du Bouddha devant lui l'a surpris et réveillé. Imaginez que vous soyez assis ici, en train de somnoler en plein après-midi, et que soudain, l'un des grands ajaans apparaisse devant vous. Cela suffirait à vous réveiller. Moi cela suffirait à me réveiller. C'est dommage que nous n'ayons pas de célèbres ajaans pour faire cela. Mais nous avons les instructions du Bouddha à Moggallāna sur la manière de ne pas s'endormir pendant la méditation.

Pour commencer, changez l'objet de votre méditation. Cela signifie que si vous vous focalisez sur votre respiration, vous changez soit votre façon de respirer, soit vous passez à un autre sujet. Vous pouvez faire venir à l'esprit des pensées de bienveillance, ou penser à la mort, à tout ce qui pourra vous réveiller. Une technique que je trouve efficace, lorsque je me focalise sur ma respiration, est de prendre des inspirations plus longues et de changer le point sur lequel je me focalise toutes les trois respirations : trois respirations au niveau du nombril, trois respirations au niveau du plexus solaire, trois respirations au milieu de la poitrine, et ainsi de suite, en parcourant systématiquement le corps de cette manière.

Une autre tactique consiste à vous demander : « Quels sont les symptômes physiques de la somnolence que vous ressentez en ce moment ? » S'intéresser à ce genre de choses

peut suffire à vous réveiller.

La deuxième technique consiste à réciter des chants que vous avez mémorisés. Si vous n'avez mémorisé aucun chant, récitez un passage de poésie, quelque chose qui véhicule un message avisé. Et pendant que vous récitez ces textes, vous pouvez réfléchir à leur signification. Si vous êtes assis avec d'autres personnes, faites-le silencieusement dans votre esprit. Si vous êtes assis seul, vous pouvez le faire à voix haute. L'important est de ne pas choisir une vieille chanson qui vous ferait sortir de votre méditation.

La troisième technique, dit le Bouddha, consiste à se frotter les bras, à tirer sur les lobes de ses oreilles, à se lever et à se laver le visage. Vous pouvez faire de la méditation en marchant. Ajaan Chah dit que si la méditation en marchant ne suffit pas à vous réveiller, essayez de la faire à reculons. La peur de heurter quelque chose suffira à vous réveiller. En Thaïlande, on entend parfois des gens recommander de s'asseoir à un endroit, par exemple au bord d'un mur ou au bord d'un précipice, où la peur de tomber suffira à vous réveiller. J'ai essayé cela une fois. J'ai failli tomber, donc je ne le recommande pas.

Si vous êtes toujours somnolent, c'est le signe que vous avez besoin de dormir. L'important est de ne pas céder immédiatement à la somnolence. Lorsque vous vous allongez pour dormir, prenez la résolution de vous lever dès que vous vous réveillerez. Si vous cédez immédiatement à la somnolence, elle reviendra de plus en plus tôt et empiétera sur votre temps de méditation. Rappelez-vous que la somnolence peut provenir de l'ennui ou être l'une des ruses de l'esprit pour se cacher quelque chose à lui-même. En d'autres termes, une partie de l'esprit peut sentir qu'un problème ou un souvenir refait surface, un problème ou un souvenir qu'il ne veut pas affronter, alors il vous rend somnolent pour détourner votre attention. Cela signifie que si vous parvenez à combattre la somnolence, vous pourrez peut-être voir quelque chose que cette partie de l'esprit vous cachait. Donc laissez votre désir de savoir vous aider à résister à l'envie de vous endormir.

- Le prochain empêchement est l'agitation et l'anxiété. L'agitation survient lorsque vous vous inquiétez pour quelque chose dans le futur. L'anxiété survient lorsque vous vous souvenez de quelque chose de malhabile que vous avez fait dans le passé. Lorsque vous vous inquiétez pour l'avenir, une partie de votre esprit vous dira que plus vous vous inquiétez, mieux vous serez préparé. Et il est vrai que nous devons apprendre à nous préparer aux dangers futurs. Cela fait partie de la qualité appelée vigilance, que le Bouddha a louée comme étant la racine de toutes les qualités habiles. Ainsi, s'il y a un problème spécifique auquel vous devez vous préparer, vous pouvez consacrer les dernières minutes de votre séance de méditation à y réfléchir. À ce moment-là, l'esprit est reposé et calme et peut penser plus clairement à la meilleure façon de se préparer pour l'avenir.

Mais pendant que vous essayez de concentrer votre esprit, vous ne pouvez pas laisser des pensées comme celles-ci envahir votre esprit. Elles vous accuseront peut-être d'être

irresponsable, mais si vous promettez de vous en occuper à la fin de la méditation, ces accusations sont sans fondement.

Dans le même temps, vous pouvez vous rappeler que l'avenir comporte de nombreuses variables que vous ne pouvez pas anticiper, peu importe à quel point vous vous en inquiétez. Mais vous savez que vous aurez besoin de sati, d'être alerte, de votre concentration et de votre discernement pour réagir habilement à l'imprévu. De cette façon, vous pouvez réfléchir rapidement. C'est pourquoi, lorsque vous développez ces qualités dans votre méditation, vous n'êtes pas du tout irresponsable. Vous vous préparez pour l'avenir de la meilleure façon possible. Et bien sûr, si vous passez beaucoup de temps à vous inquiéter, cela vous prive de l'énergie dont vous aurez besoin pour réagir habilement dans le futur.

Quant aux pensées anxieuses liées aux erreurs que vous avez commises dans le passé, vous devez vous rappeler, premièrement, que vous ne pouvez pas revenir en arrière pour les changer. Et deuxièmement, que les remords ne répareront pas l'erreur. Vous avez probablement déjà observé ce que j'appelle le syndrome du chien coupable. Vous rentrez chez vous. Votre chien a uriné sur le tapis. Il est couché sur le dos et remue la queue pour montrer qu'il est *vraiment, vraiment, vraiment* désolé, dans l'espoir que vous lui pardonnerez. Mais le kamma ne fonctionne pas ainsi. Peu importe à quel point vous vous allongez sur le dos et remuez la queue, le kamma produira toujours son effet.

La meilleure chose à faire est, premièrement, de reconnaître l'erreur. Deuxièmement, de prendre la résolution de ne pas la répéter. Et troisièmement, de répandre des pensées de bienveillance et les autres brahma-vihāras pour tous. Commencez par la bienveillance envers vous-même, envers la personne à qui vous avez fait du tort, puis envers tous les êtres. La bienveillance envers vous-même vous évite de vous culpabiliser inutilement. La bienveillance envers la personne à qui vous avez fait du tort et envers tous les êtres vous rappelle que vous ne voulez vraiment plus jamais faire de mal à personne. Ensuite, vous répandez des pensées d'équanimité. Rappelez-vous que tout le monde a commis des erreurs. Si on considère le monde comme une scène, on pourrait dire que tout le monde improvise ses répliques, et la plupart des gens sont vraiment très mauvais en improvisation. La meilleure chose à faire est d'avoir de la bienveillance pour tous et de faire tout ce que vous pouvez pour sortir du samsara.

- Ensuite, il y a le doute. Traditionnellement, il est divisé en deux types : le doute sur le Dhamma et le doute sur votre capacité à le pratiquer. J'ai trouvé qu'une façon plus pertinente de diviser le doute en deux types est la suivante : l'un est le doute qui veut savoir, et l'autre est le doute qui s'en moque, qui dit : « Je ne veux pas m'embêter avec ça », alors vous trouvez toutes sortes de raisons pour ne pas pratiquer.

Dans le cas du doute sur le Dhamma ou sur vous-même qui veut savoir, dites-vous : « Voici ta chance d'explorer si ce que le Bouddha a dit est vrai au sujet du développement

des qualités habiles et de l'abandon des qualités malhabiles. » Considérez la méditation comme une expérience. Ce n'est qu'en menant une expérience avec intégrité que vous pourrez connaître la vérité. Et ce n'est qu'en essayant la voie que vous saurez si vous êtes capable de la suivre ou non.

À défaut d'autre chose, développez des pensées de bienveillance envers tous. Vous savez que c'est habile et vous savez que vous pouvez le faire.

Il est également utile de considérer la méditation comme un jeu. Comme le disait Ajaan Fuang : « Jouez à la méditation ». Nous ne parlons pas ici de petits enfants qui s'amusent. Nous parlons d'athlètes professionnels qui jouent pour gagner. Mais considérez cela comme un jeu. Sinon, cela devient trop sérieux et trop austère.

Les doutes peuvent également surgir parce que vous vous découragez face à la lenteur de vos progrès. Rappelez-vous l'image des arbres d'Ajaan Lee. Certains arbres poussent rapidement, d'autres plus lentement. Les bananiers poussent très vite. Les chênes poussent lentement. Si vous êtes un chêne, vous ne voulez pas rivaliser avec un bananier, car vous savez que les bananiers mourront avant vous. Ils sont vides à l'intérieur et très fragiles. Les arbres à croissance lente sont plus résistants et vivent plus longtemps. Ils ont plus de branches et donnent plus de fruits. Consolez-vous donc avec cette pensée.

Ajaan Fuang a un jour expliqué qu'il existe deux types de méditants : ceux qui pensent trop et ceux qui ne pensent pas assez. Ceux qui pensent juste ce qu'il faut n'existent pas. Il a dit que ceux qui l'inquiétaient étaient ceux qui pensaient trop, car ils peuvent facilement se décourager. Cependant, lorsque leur esprit s'apaise, ils ont beaucoup développé leur connaissance de leur esprit en apprenant à le contrôler. Quand ils rencontrent un problème, ils savent : « Oh, j'ai déjà eu ce problème. Voilà comment je l'ai résolu. »

Les personnes qui ne pensent pas assez trouvent qu'il est plus facile pour leur esprit de se calmer au début, mais elles ne savent vraiment pas pourquoi il s'est apaisé. Les jours où l'esprit est récalcitrant et refuse de se calmer, elles ne savent pas quoi faire. Si vous appartenez au premier type, rappelez-vous que lorsque la concentration viendra, vous aurez une meilleure compréhension des tenants et aboutissants de votre esprit.

Quant au doute qui ne veut pas savoir, c'est essentiellement de la paresse. Vous devez vous dire : « Tu as là une chance de soulager tes souffrances. Ne peux-tu pas au moins essayer ? » Le Bouddha ne vous oblige pas à aller jusqu'au bout. Vous êtes libre de vous arrêter à tout moment lorsque vous vous sentez satisfait. Veillez simplement à ne pas vous sous-estimer et à ne pas vous satisfaire trop facilement. Les dangers du vieillissement, de la maladie et de la mort, même dans cette vie, ne sont pas à prendre à la légère. Ils sont sérieux, et vous devez être sérieux dans votre volonté de vous en libérer – sérieux, mais là encore, sans être austère. Vous remarquerez que le Bouddha et tous les grands ajaans ont un très bon sens de l'humour. Accordez simplement de l'importance

aux choses qui sont vraiment importantes : le désir d'un bonheur véritable qui est inoffensif. C'est alors que vous pourrez dire que vous vous aimez vraiment.

Voici un exemple de l'humour du Bouddha : un jour, le Bouddha a comparé les brahmanes aux chiens, et les chiens s'en sont mieux sortis. Il a commencé par dire : « Autrefois, les brahmanes ne manipulaient pas d'argent, et les chiens ne manipulaient pas d'argent. De nos jours, certains brahmanes manipulent de l'argent, mais les chiens ne manipulent toujours pas d'argent. Autrefois, les brahmanes n'avaient pas de relations sexuelles avec des non-brahmanes, et les chiens n'avaient pas de relations sexuelles avec des non-chiens. De nos jours, les brahmanes ont des relations sexuelles avec des non-brahmanes, mais les chiens n'ont toujours pas de relations sexuelles avec des non-chiens. »

Quant aux ajaans, Ajaan Mun avait la réputation d'être très strict et très sérieux, mais Ajaan Fuang aimait raconter des anecdotes sur l'humour d'Ajaan Mun. Lorsque Ajaan Fuang est allé séjourner auprès d'Ajaan Mun, il était jeune moine et plutôt beau garçon. Il y avait une communauté de nonnes qui vivait en bas de la route, près de l'endroit où séjournait Ajaan Mun, et les moines s'y rendaient chaque jour pour faire l'aumône, dans le cadre de leur tournée. Il y avait une jeune nonne qui s'était éprise d'Ajaan Fuang. Elle tricotait de petites choses pour ses cuillères et lui préparait des plats du centre de la Thaïlande.

Ajaan Mun l'a remarqué. Il a donc d'abord voulu vérifier si Ajaan Fuang était intéressé. Ajaan Fuang n'était pas intéressé. Ajaan Mun a alors décidé qu'il était temps d'aider cette nonne. Un jour, les nonnes sont venues demander des instructions. Ajaan Mun a commencé par leur demander si elles observaient correctement les huit préceptes. Il leur raconta ensuite l'histoire de Lady Visākhā, qui était l'une des disciples laïques du Bouddha. Elle vit différents groupes de personnes observer les huit préceptes et voulut savoir pourquoi. Elle se rendit d'abord auprès d'un groupe de personnes âgées et leur demanda pourquoi elles observaient les huit préceptes. Elles répondirent : « Nous observons les huit préceptes parce que nous voulons aller au paradis. » Elle s'est ensuite adressée à d'autres groupes pour leur demander leurs raisons. Elle a finalement rencontré un groupe de jeunes femmes. « Pourquoi observaient-elles les huit préceptes ? » Elles ont répondu : « Nous voulons quelque chose de mieux que le paradis. Nous voulons un mari. »

Ce fut la fin des petits tricots et de la cuisine centrale thaïlandaise.

La leçon est que si vous apprenez à rire de vos kilesas, il devient beaucoup plus facile de leur faire face.

Questions-réponses

Q : Pourriez-vous expliquer ou préciser quand et comment il est bénéfique d'utiliser une focalisation plus étroite sur une partie du corps plutôt qu'une focalisation plus large ? Lorsqu'on se concentre sur une partie étroite, y a-t-il un avantage à se concentrer sur une partie très petite ? Par exemple, le bout du nez ?

R : Lorsque vous êtes très fatigué et que vous n'avez pas l'énergie nécessaire pour examiner tout votre corps, focalisez-vous simplement sur un point et mettez-y autant d'énergie que possible. Dites-vous : « Je vais rester ici, je ne vais pas bouger pendant un moment. » Cela peut vous donner plus d'énergie.

Un autre moment où une focalisation plus étroite peut être utile est lorsqu'il y a un blocage spécifique dans une partie du corps et qu'il faut un peu plus d'énergie pour le débloquer.

Q : Puisque vous avez parlé de modifier la durée de la respiration, j'ai remarqué que lorsque mes respirations sont vraiment courtes, cela m'aide à me concentrer. Mais est-il préférable d'avoir également de longues respirations ?

R : Il est bon d'apprendre à se concentrer avec différentes longueurs de respiration, car le corps aura des besoins différents à différents moments. Si vous savez que vous trouvez plus facile de vous concentrer sur une respiration courte, commencez par cela. Ensuite, une fois que vous êtes installé, vous pouvez essayer d'autres longueurs de respiration tout en gardant l'esprit calme, pour voir quel effet cela a.

Q : Ajaan, je trouve qu'il est tout à fait possible de rendre différentes parties du corps quelque peu agréables, mais il semble beaucoup plus difficile de rendre un endroit vraiment agréable et de répandre cette sensation partout. Avez-vous des conseils ou des astuces sur la manière de procéder ?

R : Essayez de prendre les parties que vous pouvez déjà rendre confortables et pensez à les relier entre elles. Ensuite, à mesure qu'elles se reliant, elles procureront un sentiment de bien-être plus intense en se renforçant mutuellement.

Il y a quelques années, un livre intitulé *Drawing on the Right Side of the Brain* (Dessiner avec le côté droit du cerveau) a été publié. Dans cet ouvrage, l'auteur soulignait que lorsque l'on dessine un visage de manière classique, en dessinant les yeux, le nez et la bouche, le résultat a tendance à ne pas être très réaliste. Mais si vous dessinez les espaces entre les yeux et le nez, ou entre le nez et la bouche, des espaces auxquels vous ne prêtez généralement pas attention, vous obtenez un dessin beaucoup plus réaliste.

Il en va de même pour connecter les parties agréables du corps. Normalement, nous

avons tendance à relier les parties douloureuses. Vous changez donc l'accent, en vous concentrant plutôt sur la manière de connecter les parties qui sont confortables. Et comme je l'ai dit, elles se renforceront mutuellement et deviendront plus fortes. Ensuite, vous pouvez passer à l'ensemble du corps à partir de là.

Q : Comment apporter des sensations agréables aux différentes parties du corps ? Et aussi, pour la respiration, comment la rendre agréable, même si elle est répétitive, toujours la même ?

R : Elle ne doit pas toujours être la même. Chaque fois que vous respirez, posez une question au corps : « Que veux-tu maintenant ? Où aimerais-tu que le souffle circule ? Dans quelle direction ? Veux-tu descendre le long de la colonne vertébrale ou remonter le long de la colonne vertébrale ? » Posez cette question à chaque partie du corps. De cette façon, cela devient moins répétitif.

Q : En ce qui concerne les méditations qui nécessitent de la visualisation, ma capacité à visualiser est instable. Je peux faire apparaître des images mentales, mais elles vont et viennent. C'est comme si mon esprit était sur une orbite excentrique autour de la chose que je visualise. Il s'en approche, prend un instantané, puis s'éloigne. La fois suivante, il revient sous un angle différent. Pire encore, la chose autour de laquelle il orbite change. C'est donc plus comme si je créais un diaporama psychédélique qu'une image fixe. Je trouve cela acceptable, par exemple, comme un rapide *asubha* contre le désir sexuel, mais il semble impossible de faire des contemplations profondes sur le corps/la mort *asubha* de cette manière. Comment puis-je percevoir, oublier cela, ou comment améliorer cela ?

R : Dans certains cas, vous pouvez utiliser un diaporama pour contempler la mort ou certaines parties du corps. Beaucoup de ces contemplations fonctionnent lorsqu'une intuition soudaine ou une vision soudaine survient et que quelque chose s'ouvre. Il n'est donc pas nécessaire de garder une image fixe à l'esprit pour la contempler. D'autres fois, au lieu de visualiser des choses, vous pouvez vous parler à vous-même. En d'autres termes, certaines personnes trouvent plus facile de s'en tenir au langage qu'aux images visuelles. Si c'est le genre d'esprit que vous avez, alors utilisez le dialogue intérieur.

Q : Dans la pratique de l'*ānāpānasati*, à quel moment devons-nous examiner le corps ? Avant d'atteindre le *samādhi* ou après ?

R : Vous pouvez faire l'un ou l'autre. Parfois, examiner le corps vous aide à vous calmer. Ensuite, lorsque vous êtes concentré et que vous recommencez à examiner le corps, l'examen peut être plus précis.

Q : Cette notion de conscience pure, illimitée et sans objet : a-t-elle sa place dans le

bouddhisme Theravada ? Si oui, aurait-elle un rôle à jouer sur la voie de l'éveil ?

R : Oui et oui. Il existe un état appelé la dimension de l'infinité de la conscience. C'est l'un des états de concentration sans forme basé sur le quatrième jhāna. C'est également l'un des états de concentration que vous pouvez analyser même lorsque vous y êtes, ce qui signifie qu'il peut être utilisé pour atteindre l'éveil. Il n'est cependant pas vraiment sans objet. Dans cet état, la conscience elle-même est l'objet de la conscience. Le problème est que lorsque vous y arrivez pour la première fois, vous avez l'impression qu'il n'y a pas d'objet. Mais ensuite, à mesure que vous le connaissez mieux, vous commencez à réaliser qu'il y a une perception qui vous maintient là.

Q : Vous avez dit hier qu'il n'était pas bon de focaliser son attention à la fois sur ses pieds et coordonner la marche avec la respiration. C'est pourtant ce que j'ai fait, car avec la pratique, il devient plus facile d'être conscient de chaque pas ou de chaque inspiration et expiration. En conséquence, l'effort nécessaire pour rester attentif diminue et les pensées reviennent. Elles sont là, en même temps que la conscience de chaque pas et de chaque respiration, ce qui signifie que la simple conscience de chaque pas ou de chaque respiration ne suffit pas pour développer la concentration. Que faut-il donc de plus à présent ?

R : Vous pouvez coordonner la respiration et les pas au début de la pratique. Mais il devrait arriver un moment où vous trouverez qu'il suffit de rester sur l'un ou l'autre. Une étape intermédiaire consisterait toutefois à se focaliser sur la respiration en deux points du corps à la fois, par exemple au milieu de la tête et à la base de la colonne vertébrale. Certaines personnes trouvent plus facile de se concentrer si on leur donne deux choses à faire à la fois, plutôt qu'une seule. Si c'est votre cas, c'est ce que vous devez faire.

J'ai visité pour la première fois Wat Asokaram, le monastère d'Ajaan Lee, lorsque j'étais encore laïc. J'ai fait la connaissance de quelques femmes laïques qui pratiquaient là-bas. L'une d'elles m'a dit qu'au début de sa méditation, de temps en temps, lorsque son esprit s'était calmé, elle aimait observer l'état d'esprit de toutes les autres personnes présentes dans la pièce. Elle avait remarqué qu'une autre femme parvenait plus rapidement à stabiliser son esprit. Je suis donc allé demander à cette autre femme : « Comment faites-vous pour calmer votre esprit aussi rapidement ? » Elle a souri et m'a répondu : « Je me focalise au milieu de ma tête et à la base de ma colonne vertébrale, puis je pense à une ligne reliant les deux points. » Elle m'a expliqué que c'était comme utiliser un fil électrique pour relier une ampoule aux deux pôles d'une pile, et que la lumière s'allumait immédiatement. En quelques secondes.

Q : Pourriez-vous donner quelques conseils sur la méditation avec *vedanā*, les

sensations ?

R : Lorsque vous vous focalisez sur votre respiration, des sensations accompagnent votre respiration. Au lieu de simplement observer les sensations aller et venir d'elles-mêmes, vous essayez en fait de faire naître des sensations de plaisir et de les maintenir. C'est l'une des étapes de la méditation sur la respiration : inspirer et expirer en étant sensible au plaisir. Ensuite, vous pouvez essayer de remarquer l'effet que ces sensations de plaisir ont sur l'esprit. Bien sûr, en faisant cela, vous comprenez que les sensations peuvent être fabriquées. Vous ne recevez pas seulement des sensations provenant du kamma passé, mais vous créez des sensations à partir de la matière première qui vient du kamma passé. C'est une réalisation importante.

Q : Entrer dans un état de méditation est assez fluide pour moi, mais je dois bientôt passer une IRM, et je suis claustrophobe et je n'aime pas le monde médical. Ce qui me rend encore plus anxieux, c'est l'agitation qui règne autour de moi : des gens que je ne connais pas et la pression du temps. Comment puis-je me préparer ici, afin de pouvoir trouver un peu de calme et de sécurité en moi dans cette situation ?

R : Dans un cas comme celui-ci, il est préférable de se focaliser sur l'espace : l'espace à l'intérieur de votre corps, l'espace qui traverse la frontière entre ce qui est dans votre corps et ce qui est à l'extérieur de votre corps – l'espace juste ici à la surface – l'espace dans l'appareil d'IRM, entre tous les atomes, les atomes des personnes agitées autour de vous. Ensuite, essayez de maintenir cette perception de l'espace lorsque vous entrez. Quant à tout ce qui pourrait entraver cette sensation d'espace, laissez-le simplement s'en aller, s'en aller, s'en aller.

Respirez dans l'espace. Et pensez à nouveau à l'énergie de votre respiration qui imprègne l'appareil d'IRM. Je peux vous comprendre, car je suis moi-même claustrophobe. Je redoute le jour où je devrai entrer dans un appareil d'IRM, alors je me prépare avec cette perception de l'espace.

Q : D'après ce que j'ai compris, jhāna nécessite que l'énergie respiratoire circule sans obstruction dans tout le corps. Cela signifie-t-il que si l'on souffre d'une douleur chronique due à un problème médical, on ne peut pas atteindre jhāna ?

R : Non, le fait que l'énergie respiratoire circule dans le corps facilite jhāna, mais ce n'est pas une condition requise. La qualité du jhāna réside essentiellement dans le fait que votre conscience emplit le corps, et vous pouvez imaginer cette conscience pénétrant la douleur sans être bloquée par celle-ci. De cette manière, vous pouvez atteindre jhāna malgré la présence de douleurs dans le corps. Il est utile de se rappeler qu'en réalité l'énergie respiratoire circule malgré la douleur.

Nous avons parfois la perception étrange que s'il y a une douleur quelque part dans le

corps, la respiration ne peut pas la traverser. Autrement dit, nous avons l'impression que la douleur est là en premier, puis nous essayons de forcer la respiration à traverser la douleur qui est déjà là. Vous devez changer cette perception. Rappelez-vous que la respiration était là en premier, la douleur est venue après, donc la douleur n'a pas à faire obstruction à la respiration, ni à votre conscience.

Q : C'est ma cinquième retraite ici, et comme à chaque fois, à peu près au même moment, à mi-parcours de la retraite, ces mouvements dans le haut de mon corps, ces oscillations, commencent à apparaître. Lors des premières retraites, ces mouvements étaient amples. Maintenant, ils sont devenus des vibrations, à peine perceptibles de l'extérieur. Cela ressemble à un battement de cœur, et c'est même agréable et réconfortant lorsque je suis ce plaisir. Puis, lorsque j'essaie de revenir à la respiration, je ressens une douleur, comme une piqûre persistante dans le cœur, accompagnée d'une sensation de chaleur, de bouffées de chaleur. La seule solution que j'ai trouvée, pour l'instant, est de sortir de la méditation et d'ouvrir les yeux. Y a-t-il une autre solution ?

R : Une question se pose : lorsque vous ouvrez les yeux, cette sensation de douleur disparaît-elle ? Si c'est le cas, ouvrez les yeux pendant un moment, puis recommencez à vous concentrer. L'important, lorsque ces oscillations se produisent dans le corps, est de ne pas essayer de les arrêter. Laissez-les s'éteindre d'elles-mêmes. Et pendant que les oscillations se produisent, restez focalisé sur votre respiration. Il est possible que la douleur dans le cœur provienne du fait que vous essayez d'arrêter les oscillations.

Ce type de sensation physique est généralement considéré comme une manifestation du ravisement. La règle de base concernant le ravisement est de ne pas essayer de l'arrêter, mais de ne pas l'encourager non plus. Restez ancré dans votre respiration et laissez la manifestation se produire, puis elle s'apaisera d'elle-même à mesure que votre attention s'affinera et que votre concentration s'intensifiera.

Q : Parfois, je vois les effets douloureux d'un désir et j'arrive à l'abandonner, ce qui m'apporte un soulagement. Mais il revient dès que quelque chose le réveille, et le cycle recommence. Cela signifie-t-il que l'attrait de ce désir est toujours caché en moi ? Pourriez-vous m'aider à voir clairement où il se trouve et comment l'abandonner ?

R : Vous pouvez voir l'attrait au moment même où vous décidez : « Je vais à nouveau céder à ce désir ». Il peut être dans votre esprit à ce moment précis. Il peut s'agir d'une brève image visuelle, d'un mot ou d'une phrase. Essayez de voir si vous pouvez le détecter. Cela vous donnera une idée de ce qu'est l'attrait.

Il est également possible que votre vision des effets néfastes du désir ne soit pas encore allée droit au cœur. Vous vous dites : « Je vais l'abandonner pour l'instant, mais j'y reviendrai peut-être ». Vous devez arriver au point où vous pouvez dire : « Je ne

reviendrai jamais à cela ». Il s'agit donc de voir plus clairement l'attrait et plus efficacement les inconvénients.

Q : Si j'ai un désir malhabile, mais que je parviens à me contrôler avant que les fabrications ne commencent ou pendant qu'elles sont en cours, cela signifie-t-il qu'une intention s'est suffisamment formée pour qu'elle s'inscrive dans mon kamma ?

R : Il n'y a pas de registre du kamma. Cependant, le fait que ces désirs apparaissent dans votre esprit est un effet de votre ancien kamma. Votre nouveau kamma est ce que vous en faites. Si vous décidez : « Je peux résister à cela », c'est votre nouveau bon kamma. C'est cela qui compte.

Q : Le désir est-il à la base de tous les obstacles ou seulement de certains obstacles tels que les rites, les opinions sur soi-même, les opinions sur le monde ?

R : Le désir est à la base de tout. Donc, oui, il y aura du désir à la base de vos obstacles. Ces obstacles proviennent du désir, puis ils deviennent des objets de désir, ce qui perpétue le processus. Ce que nous essayons de faire, c'est de développer des désirs alternatifs qui peuvent briser ce cycle.

Q : Cela fait référence à MN 117. Je n'ai pas bien compris la différence entre la résolution juste avec et sans fermentations.

Q : La description dans le texte est que la résolution juste avec fermentations, ou *āsavas*, est votre définition de base de la résolution juste, qui consiste à prendre la décision d'éviter les pensées sensuelles, les pensées de malveillance, les pensées de nuire. Fondamentalement, la résolution est un type de fabrication verbale, c'est-à-dire la façon dont vous vous parlez à vous-même. On dit qu'elle est « avec fermentations » dans la mesure où elle conduit à une bonne renaissance.

Le niveau supérieur ou transcendant de la résolution juste consiste essentiellement à amener l'esprit dans le premier *jhāna*. Vous vous dites à vous-même de centrer votre esprit sur un seul objet. On dit que c'est « sans fermentations » dans la mesure où cela fait partie de la voie vers la fin de la renaissance, basé sur l'intention d'aller au-delà de la renaissance. C'est là la différence.

Q : Dans le bouddhisme *Mahāyāna*, on critique le *Hīnayāna* parce qu'il y a un attachement qui se forme à ces états agréables, tels que la concentration ou le *nibbāna*, qui représentent un piège. Qu'en pensez-vous ?

R : Je ne les considère pas comme un piège. *Nibbāna* est libéré de tous les pièges. La principale différence entre le *Mahāyāna* et le *Hīnayāna* est que dans le *Hīnayāna*, nous voyons que la souffrance est causée par le manque d'habileté de chaque personne, et que

vous ne pouvez pas rendre une autre personne habile. Chaque personne doit devenir habile de son propre chef. Le mieux que vous puissiez faire pour quelqu'un d'autre est de lui enseigner comment développer davantage ses savoir-faire, mais la capacité à devenir plus habile au point d'atteindre la libération réelle est quelque chose que chaque personne doit faire pour elle-même. Du point de vue du Hīnayāna, l'idée que vous pouvez réellement libérer quelqu'un d'autre constitue le vrai piège. Vous voulez rester dans le monde et aider tous les autres à s'échapper, mais au final vous n'aidez personne. Excusez-moi de dire cela, mais ma vision du Mahāyāna est que vous êtes dans un cinéma en feu. Tout le monde se précipite vers la sortie, mais il y a deux bodhisattvas devant la porte. L'un d'eux dit : « Vous d'abord. » L'autre répond : « Non, vous d'abord. » « Non, vous. » Tout le monde va mourir.

25 AVRIL 2025, SOIR

La Résolution Juste & l'Effort Juste

Ces derniers jours nous avons parlé de la solution proposée par le Bouddha au problème des désirs malhabiles et des conflits entre les désirs. Vous apportez la lumière de la connaissance au processus de formation et d'évaluation des désirs, puis vous les jugez par rapport au meilleur désir possible, qui est la fin de la souffrance. Tous les désirs qui vont dans ce sens doivent être encouragés et développés. Tous ceux qui vont à son encontre doivent être abandonnés. La stratégie de la solution est alimentée par le désir lui-même : nous devons vouloir la mettre en œuvre pour que cela fonctionne.

Hier soir, nous avons parlé du noble octuple sentier dans son ensemble. Il reprend la manière dont nous développons et nous attachons aux désirs en général et l'applique au désir de mettre fin à la souffrance.

Ce soir, j'aimerais me concentrer sur deux des facteurs de la voie : ceux qui se focalisent le plus directement sur la question du désir, à savoir la résolution juste et l'effort juste.

La résolution juste se définit comme la décision de développer trois types de désirs : ceux qui visent le renoncement, ceux qui visent la bienveillance ou l'absence de malveillance, et ceux qui visent l'innocuité. Cela signifie que vous devez viser à abandonner les types de désirs opposés : ceux liés à la sensualité, à la malveillance et à la nocivité.

La résolution juste définit votre ligne de conduite générale pour gérer ces désirs. Elle s'appuie sur les vues justes, en réalisant que la souffrance provient de trois types de désirs – ceux liés à la sensualité, au devenir et au non-devenir – et que la concentration juste est

essentielle pour les surmonter. Elle détermine donc d'abandonner tout désir qui pourrait vous empêcher d'atteindre la concentration juste.

La résolution juste est le côté actif du discernement. Vous voyez que les vues justes ne suffisent pas à elles seules. Vous devez également résoudre d'agir en conséquence, de changer votre façon de penser et d'agir si vous voulez en tirer de réels bénéfices. C'est un thème récurrent dans les enseignements du Canon et de la tradition de la forêt : la réponse avisée au Dhamma est de vouloir le mettre en pratique. C'est comme obtenir la recette d'un bon plat. L'approche sage n'est pas de l'encadrer et de l'accrocher au mur. Vous devez suivre la recette afin de pouvoir réellement goûter le plat.

C'est la ligne de conduite générale.

Cependant, les tactiques spécifiques pour entrer en concentration juste se trouvent dans l'effort juste, où vous générerez le désir de fournir quatre type d'efforts justes : empêcher l'apparition de toutes les qualités malhabiles qui ne sont pas encore apparues, et abandonner toutes les qualités malhabiles qui sont déjà apparues. Quant aux qualités habiles, si elles ne sont pas encore apparues, vous essayez de les faire naître. Quand elles sont déjà présentes, vous essayez de les développer autant que possible.

L'effort juste implique également d'apprendre à vous motiver. En d'autres termes, vous vous donnez des raisons de *vouloir* fournir cet effort. Le Bouddha recommande de nombreuses raisons que vous pouvez utiliser pour vous motiver à pratiquer l'effort juste : la vigilance est la principale, en réalisant que vous vous exposez à la souffrance si vous n'abandonnez pas les qualités mentales malhabiles, mais que vous pouvez éviter cette souffrance en développant à leur place des qualités habiles. La compassion est une autre raison de vouloir pratiquer l'effort juste : vous souffrirez moins, et les personnes qui vous entourent souffriront moins également.

Le juste effort implique également de savoir quelle quantité d'effort est juste. Le Canon parle d'avoir « la bonne quantité » d'effort. Il raconte l'histoire d'un moine qui en a trop fait. Quand il était laïc, il avait été élevé de manière si délicate qu'il avait des poils sur la plante des pieds. Il entend le Dhamma et décide de se faire ordonner. Il pratique la méditation marchée au point que ses pieds se mettent à saigner. Alors il se décourage. Il se dit : « Peut-être que je ferais mieux de quitter la robe et de continuer à accumuler des mérites. »

C'est un autre cas où le Bouddha apparaît soudainement devant lui. « Pensais-tu quitter la robe ? » « Oui, monsieur. »

Le Bouddha lui demande : « Quand tu étais laïc, étais-tu doué pour jouer du luth ? » « Oui, monsieur. »

« Que se passait-il lorsque tu tendais trop les cordes ? Le son était-il bon ? » « Non, monsieur. »

« Lorsqu'elles étaient trop lâches, le son était-il bon ? » « Non, monsieur. »

« Le son était-il bon lorsque tu les tendais juste ce qu'il faut ? » « Oui, monsieur. »

Si vous avez déjà accordé une guitare, vous savez qu'il faut d'abord accorder une corde pour qu'elle soit juste, puis accorder les autres cordes par rapport à cette première corde.

De la même manière, dit le Bouddha, vous devez accorder l'effort de votre pratique, en commençant par déterminer la quantité d'effort qui vous convient le mieux à ce moment, puis accorder les quatre autres facultés par rapport à cela. Ces autres facultés sont la conviction, sati, la concentration et le discernement.

Par exemple, supposons que vous rentriez du travail et que vous soyez fatigué. Vous ne vous asseyez pas en vous disant : « Je ne me lèverai pas tant que je n'aurai pas atteint l'éveil suprême. » Vous vous dites : « Je vais tenir le coup pendant une heure ». À d'autres moments, cependant, lorsque vous avez beaucoup d'énergie, ne vous dites pas : « Je vais me détendre ce soir ». Donnez tout ce que vous pouvez. C'est donc l'un des éléments à prendre en considération lorsque vous déterminez l'effort qui vous convient : l'effort dont vous êtes capable à ce moment-là.

L'autre élément à prendre en considération est la nature du problème particulier auquel vous êtes confronté. Comme le dit le Bouddha, les causes de la souffrance sont de deux types. Certaines d'entre elles disparaissent simplement lorsque vous les observez. Autrement dit, vous n'y aviez pas fait attention, mais lorsque vous prêtez attention à ce qui se passe dans votre esprit, vous voyez que cet état d'esprit est stupide et vous l'abandonnez.

Cependant, il existe d'autres kilesas dans l'esprit qui, lorsque vous les regardez, vous regardent en retour. Ils ne disparaîtront pas facilement. Dans de tels cas, dit le Bouddha, vous devez exercer une fabrication, c'est-à-dire les trois types de fabrication dont nous avons parlé : la façon dont vous respirez, la façon dont vous vous parlez à vous-même, et les perceptions et les sensations que vous gardez à l'esprit.

Ce sont là quelques-unes des questions relatives à l'effort juste.

Vous voyez donc que l'effort juste et la résolution juste sont étroitement liés, en particulier dans la pratique de sati juste et de la concentration juste. Pourtant, la résolution juste est l'un des facteurs les plus sous-estimés de la voie. Je voudrais donc concentrer mon attention sur ce point pendant le reste de l'enseignement de ce soir.

La résolution juste est l'un des premiers facteurs que le Bouddha a découvert lorsqu'il s'est engagé sur la bonne voie. Il a compris qu'il devait diviser ses pensées en deux types, non pas tant en fonction de leur contenu, mais plutôt en fonction de leur source et de leur résultat : d'où elles provenaient dans son esprit et ce qu'elles l'amenaient à faire. D'un côté, il y avait les pensées malhabiles, celles qui provenaient de la sensualité, de la malveillance et de la nocivité.

Le Bouddha s'est dit : « Ces pensées mènent à ma propre souffrance ou à celle des

autres, ou à celle des deux. Elles font obstacle au discernement, favorisent la vexation » – les ennuis ou la frustration – « et elles ne mènent pas au déliement ».

De l'autre côté, il y avait les pensées habiles, celles qui étaient liées au renoncement, à l'absence de malveillance et à l'innocuité. Comme le Bouddha l'a observé : « Ces pensées ne mènent ni à ma propre souffrance, ni à la souffrance des autres, ni à la souffrance des deux. Elles favorisent le discernement, l'absence de frustration et mènent au déliement. »

Il a donné l'image d'un vacher. En Asie du Sud et du Sud-Est, les vachers sont nécessaires car les gens cultivent du riz, et pendant la saison des pluies, les vaches aiment entrer dans les rizières et manger le riz. Le vacher doit donc faire tout son possible pour les empêcher d'entrer dans les rizières. Il les frappe et leur crie dessus. Comme l'a dit le Bouddha, de la même manière, il devait contrôler ses pensées malhabiles, les repousser, s'assurer qu'elles n'envahissaient pas son esprit et n'y restaient pas.

Pendant la saison sèche, cependant, le vacher peut se détendre. Le riz a été récolté et il n'y a aucun danger que les vaches mangent le riz, elles peuvent donc aller à peu près où elles veulent. Pendant cette période, le vacher peut se reposer sous un arbre et simplement garder à l'esprit que les vaches sont quelque part par là. De la même manière, lorsque l'esprit a des pensées habiles – basées sur le renoncement, l'absence de malveillance et l'innocuité – vous pouvez laisser ces pensées vagabonder à leur guise.

Et avant de passer à l'étape suivante, j'aimerais m'arrêter un instant pour vous donner un aperçu de ce que fait le Bouddha ici. Il s'agit essentiellement de l'analyse coûts-bénéfices que nous faisons habituellement, mais avec trois caractéristiques supplémentaires importantes. Rappelez-vous, nous avons discuté de notre analyse coûts-bénéfices habituelle : réfléchir à l'attrait, réfléchir aux inconvénients, puis décider si l'attrait l'emporte sur les inconvénients. Ensuite, nous prenons une décision temporaire quant à ce qu'il faut faire de ce désir particulier pour le moment.

Dans ce passage, cependant, le Bouddha ajoute trois caractéristiques importantes.

Tout d'abord, il introduit deux questions préliminaires. Il cherche à voir d'où viennent ces pensées dans l'esprit en observant ce qui surgit avec elles, et à voir ce qui disparaît, les amenant à disparaître. C'est la première caractéristique supplémentaire.

La deuxième est qu'il fixe une norme très élevée pour les types de pensées ou de désirs qui seront acceptables. Ils doivent être inoffensifs et ne pas faire obstacle à la libération.

La troisième est qu'il essaie d'arriver à la fin totale de toute passion pour ce type de désir.

Cette approche est présentée dans un programme plus détaillé qu'il a ensuite recommandé à ses disciples. Ce programme comporte cinq étapes, qui complètent le programme en trois étapes que nous suivons habituellement.

- Si un désir malhabile surgit dans l'esprit, recherchez, premièrement, son origine –

quel événement dans l'esprit a provoqué l'apparition de ce désir.

- Deuxièmement, recherchez sa disparition : à la fois celle du désir et celle de sa cause. Il s'agit d'un test visant à s'assurer que lorsque la cause et le désir surgissent ensemble, ce n'est pas une simple coïncidence. Si la cause disparaît en même temps que le désir, cela montre qu'ils sont liés.

- La troisième étape consiste à rechercher l'attrait.

- La quatrième étape consiste à rechercher les inconvénients. Vous comparez l'attrait aux inconvénients, en utilisant cette norme d'innocuité et de mener au déliement, jusqu'à ce que vous voyiez que les inconvénients l'emportent sur l'attrait.

- La cinquième étape est ce qu'on appelle la subjugation du désir et de la passion. Ici, le jugement de valeur vise à échapper totalement au désir, et pas seulement à empêcher un jugement provisoire. Cette étape est également appelée l'échappatoire.

Ces cinq étapes sont dérivées des quatre nobles vérités telles qu'expliquées dans les vues justes. L'origine et la disparition établissent la cause de tout ce qui est problématique. Dans le cas des quatre nobles vérités, il s'agit de la deuxième noble vérité et de son lien avec la première. L'attrait est la localisation du désir. Cela est également lié à la deuxième noble vérité. Voir les inconvénients fait partie de la quatrième noble vérité. Enfin, l'échappatoire par la dépassion est liée à la troisième noble vérité.

J'aimerais m'arrêter ici pour expliquer la dépassion. Il ne s'agit pas d'un état d'esprit gris et morose. Il s'agit plutôt d'un état de maturité. Vous avez grandi et êtes capable d'abandonner les jeux enfantins. Je vais vous donner deux exemples. Le premier est le jeu du morpion. À un certain moment, vous y avez tellement joué que vous en avez compris tous les rouages. Vous savez comment ne jamais perdre, ce n'est donc plus un défi et cela ne vous intéresse plus. Un autre exemple serait les échecs. Vous savez que vous ne le maîtriserez jamais totalement, mais les leçons que vous en tirez en matière de stratégie sont tellement artificielles que s'améliorer dans ce domaine serait une perte de temps. C'est toujours un défi, mais vous voyez que ce n'est pas un défi qui vaut la peine d'être relevé. Vous vous en désintérez donc tout simplement.

Ce sont là deux façons de développer la dépassion vis-à-vis des choses.

Passons maintenant plus en détail à la résolution juste. Les trois résolutions consistent à vouloir surmonter trois types de désirs : la sensualité, la malveillance et la nocivité. Hier matin, nous avons parlé de surmonter temporairement les obstacles que sont le désir sensuel et la malveillance. Ici, je voudrais examiner comment nous pouvons nous attacher plus sérieusement à nous libérer réellement de ces façons de pensée.

Comme vous vous en souvenez peut-être, la sensualité n'est pas la même chose que les plaisirs sensuels. Il s'agit plutôt de la fascination que l'on éprouve à penser et à planifier des plaisirs. Le Bouddha appelle cela la délectation. Il s'agit de votre conversation intérieure ou de votre fabrication verbale, combinée à des fabrications mentales,

consacrées à vous vanter les plaisirs afin que vous vous sentiez bien de les poursuivre et que vous ayez envie de les rechercher davantage. C'est à cause de cette délectation que nous nous rendons souvent aveugles à la folie dont nous pouvons faire preuve dans la poursuite de certains de ces plaisirs et à la façon dont ils peuvent en réalité être nuisibles à nous-mêmes, aux autres ou aux deux.

Nous pensons souvent que nous sommes intelligents dans notre poursuite des pensées sensuelles et dans nos efforts pour les réaliser.

Il y a quelques années, j'ai été invité à donner un enseignement dans une université de l'Indiana. Après coup, le professeur m'a dit que la classe à laquelle j'avais parlé avait discuté de ce que cela faisait de rencontrer un moine. L'une des femmes, une pom-pom girl, a déclaré qu'elle avait été surprise de constater que j'avais des opinions intelligentes sur les choses en général, car elle pensait que les moines étaient des sous-humains – son argument étant que les personnes qui poursuivent des désirs sensuels sont, à ses yeux, plus intelligentes que celles qui ne le font pas.

Ce sentiment d'être intelligent peut prendre des formes très sophistiquées. Pensez au vocabulaire que nous utilisons pour parler du vin, du fromage et même du chocolat. Les gens parlent des notes et du goût du vin, de son caractère. En Amérique, ils parlent de la personnalité d'un vin. Et maintenant, avec le chocolat, ils parlent des notes qu'il contient : des notes de fruits ou de tabac.

Cela me rappelle un dessin d'humour que j'ai vu un jour dans le *New Yorker*.

Un homme des cavernes vient de recevoir un bol de soupe de sa femme. Il le renifle et dit : « Je détecte des notes de mammouth laineux. »

Juste avant de venir ici, on m'a donné une tablette de chocolat, et l'emballage indiquait qu'elle avait des notes de chocolat.

Tout cela nous amène à nous dire que nous sommes très sophistiqués dans notre façon de nous adonner à certains plaisirs sensuels. Mais quel est ce plaisir ? C'est simplement l'explosion de saveurs sur votre langue, et c'est tout.

Vous pourriez également penser aux discussions sur l'art et la musique qui vous captivent et vous font faire tout un tas d'élaborations à partir de simples sons et de couleurs. Il y a juste un contact, puis il disparaît. Vous devez faire des efforts pour le garder à l'esprit. Et dans quel but ? En général, on a le sentiment profond que plus nos goûts sont sophistiqués, plus notre palais est exigeant, plus on est une personne de valeur. Mais un palais raffiné vous rend-il vraiment meilleur que les autres ? Il est évident que cette obsession pour les goûts raffinés vous rend en fait plus vaniteux.

Cependant, certains plaisirs sensuels sont totalement inoffensifs. Ils doivent être jugés en fonction de leur effet sur l'esprit. Parmi les plaisirs inoffensifs, on trouve les beautés de la nature, l'harmonie dans les groupes de personnes, les plaisirs de la solitude et être en bonne santé. Même avec ceux-ci, cependant, il faut se méfier de ne pas devenir obsédé.

Un exemple qui me vient à l'esprit aux États-Unis : nous avons beaucoup de gens que nous appelons des fanatiques du fitness. Il y avait une entreprise à Salt Lake City qui proposait de congeler votre corps après votre mort, au cas où quelqu'un serait capable, dans le futur, de redonner vie à des corps congelés. Une femme s'est inscrite. Lorsqu'on lui a demandé pourquoi elle s'était inscrite, elle a répondu : « J'ai travaillé si dur pour avoir un corps en bonne forme physique. Ce serait dommage de le laisser se décomposer. » C'est aller trop loin.

Les plaisirs sensuels nuisibles sont :

- ceux qui impliquent d'enfreindre les préceptes,
- ceux qui enivrent l'esprit, vous rendant insouciant,
- ceux qui vous rendent vaniteux, et
- ceux qui rendent la concentration difficile.

Quant à la sensualité elle-même, le temps passé à se délecter des plaisirs passés, présents et futurs est fondamentalement une perte de temps. Il est difficile de concentrer l'esprit, car l'une des conditions préalables au premier jhāna est que vous soyez isolé de la sensualité. Vous devez donc apprendre à cultiver des pensées de renoncement si vous voulez amener votre esprit à la concentration juste.

Pour ce faire, appliquez le programme en cinq étapes recommandé par le Bouddha. En d'autres termes, commencez par l'origine. Vous essayez de localiser l'endroit où se focalisent votre envie et votre désir. Supposons que vous désiriez une autre personne. Désirez-vous vraiment cette personne ou est-ce votre perception de cette personne ? S'agit-il d'une conversation intérieure sur ce que vous aimeriez faire avec cette personne ou est-ce votre perception de vous-même dans votre relation avec cette personne ? Autrement dit, « si je sors avec cette personne, j'aurai l'air plutôt cool ».

Lorsque vous examinez cette question, vous commencez à réaliser que le désir ne se trouve pas dans la personne elle-même, mais dans votre activité mentale. C'est pourquoi les relations personnelles peuvent être si tendues. Vous êtes plus intéressé par vos perceptions que par la personne réelle.

La deuxième étape consiste à voir le désir disparaître. Vous réalisez que le désir n'est pas du tout monolithique. Il va et vient. Puis il revient et repart à nouveau. Souvent, vous devez le déterrre une nouvelle fois. Même lorsqu'il semble implacable, si vous êtes observateur, vous verrez qu'il a ses failles. En voyant ces failles, vous réalisez qu'il n'est pas aussi puissant ou écrasant qu'il n'y paraît. Parfois, il vous dira : « Si tu ne cèdes pas maintenant, je vais devenir de plus en plus fort jusqu'à ce que tu ne puisses plus me résister. » Mais si vous pouvez voir qu'il finit par disparaître, vous réalisez qu'il vous ment.

La troisième étape consiste à examiner l'attrait. Vous essayez de voir exactement le moment où vous vous dites que vous voulez vraiment vous ranger du côté de l'origine. La

raison de l'attrait est souvent très arbitraire, fugace, et parfois embarrassante. C'est pourquoi elle est souvent si cachée.

Ensuite, vous examinez les inconvénients de ces désirs. Vous devez travailler dur pour les maintenir, et même ainsi, ils sont éphémères. Vous vous engagez souvent dans des actions malhabiles pour maintenir les plaisirs que vous désirez. Et puis vous devez vous demander : « Est-ce que vous obtenez vraiment satisfaction de cette manière ? » Comme l'a dit le Bouddha : « Même s'il pleuvait des pièces d'or, cela ne suffirait pas à satisfaire les désirs sensuels d'une seule personne. » Une autre fois, il a dit : « Si vous aviez deux chaînes de montagnes de la taille de l'Himalaya faites d'or massif, cela ne suffirait toujours pas pour satisfaire les désirs d'une seule personne. »

Ensuite, vous vous rappelez que cela vous empêche d'atteindre la concentration juste et fait obstacle à la troisième noble vérité.

L'étape qui consiste à rechercher les inconvénients est celle où le Bouddha vous demande d'appliquer les trois perceptions de l'inconstance, du stress et du pas-soi au désir. Rappelez-vous que cette étape est liée à la quatrième noble vérité, qui vise à atteindre la troisième noble vérité, et que c'est dans le contexte de la troisième noble vérité que ces trois perceptions ont réellement du pouvoir. Normalement, sans tenir compte de la troisième noble vérité, nous dirions : « Si quelque chose est inconstant, qu'importe ? Je veux l'obtenir quand je le peux. » Mais dans le contexte de la troisième noble vérité, vous dites : « Cela fait obstacle à quelque chose de plus précieux. Donc, quelque chose d'inconstant, de stressant et de pas-soi ne vaut en fait pas la peine d'être recherché. »

Cela conduit à l'échappatoire, qui est un jugement de valeur : vous développez la dépassation et vous le dépasser. Et vous acquérez un sentiment de liberté lorsque vous parvenez à le dépasser.

Cependant, il est nécessaire d'avoir le plaisir physique non sensuel de la concentration et le plaisir mental de la compréhension pour compenser le fait de renoncer à la sensualité. Ce n'est qu'alors que vous pouvez vraiment la dépasser. C'est pourquoi la résolution juste se focalise sur le fait de vous amener à la concentration juste. Nous en parlerons plus en détail demain.

La deuxième résolution juste consiste à dépasser la malveillance, et si nous en discutons maintenant, nous allons rester ici jusqu'à dix heures. Nous parlerons de la bienveillance plus tard dans la retraite, nous pouvons donc passer outre la malveillance pour l'instant.

Parlons de la troisième résolution juste : vouloir dépasser la nocivité. Cette nocivité est la volonté de laisser vos actions nuire aux autres ou à vous-même, non pas par malveillance, mais simplement parce que vous vous en moquez. Vous décidez que les autres n'ont pas d'importance, ou que vous n'avez pas d'importance, ou vous pensez que

ce que vous faites sert un but supérieur. Là encore, vous devez utiliser ce programme en cinq étapes. Vous commencez par l'origine des pensées selon lesquelles la souffrance des autres ou votre propre souffrance n'ont pas d'importance. Vous devez vous demander : « De quel état d'esprit cela provient-il ? Est-ce parce que vous êtes paresseux et apathique ? Doctrinaire ? Moralisateur ? Prétentieux ? » En Amérique, on entend souvent des gens insensibles dire : « Ces gens sont des perdants, ils n'ont pas d'importance. » D'où cela vient-il ?

Ensuite, vous devez chercher à savoir : « Quand ces pensées disparaissent-elles ? »

Quant à l'attrait, encore une fois : la nocivité vous permet d'être paresseux. Est-ce là l'attrait ? L'attrait réside-t-il dans le fait que cela donne plus d'importance à vos idéaux qu'aux personnes réelles ? L'attrait réside-t-il dans l'idée que vous êtes au-dessus de réfléchir aux conséquences de vos actions ?

Quant aux inconvénients, un jour le roi Pasenadi était dans le palais avec sa reine, Mallikā. Dans un moment de tendresse, il se tourne vers elle et lui dit : « Y a-t-il quelqu'un que tu aimes plus que toi-même ? » Vous savez ce qu'il pense. Il veut qu'elle réponde : « Oui, Votre Majesté, je vous aime plus que je ne m'aime moi-même. » Et si c'était un film hollywoodien, c'est ce qu'elle dirait. Mais nous sommes dans le Canon Pali. On ne peut pas s'en tirer en disant des choses stupides dans le Canon Pali. Elle répond donc : « 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 ? » Le roi doit admettre que non, il n'aime personne plus que lui-même. C'est la fin de cette scène.

Le roi va alors voir le Bouddha et lui raconte ce qui s'est passé. Le Bouddha dit : « Vous savez, Mallikā a raison. Vous pouvez chercher partout dans le monde, vous ne trouverez jamais personne que vous aimez plus que vous-même. Mais en parallèle, tout le monde s'aime tout aussi farouchement. » Et la conclusion que tire le Bouddha est intéressante. Ce n'est pas que « dans le monde, c'est chacun pour sa peau. » Il dit en fait : « Vous ne devriez jamais faire de mal à qui que ce soit ni inciter quiconque à causer du tort. » Après tout, si votre bonheur dépend du mal que vous faites aux autres, premièrement, il ne durera pas. Deuxièmement, cela créera un très mauvais kamma. Troisièmement, si vous incitez d'autres personnes à causer du tort, elles finiront par vous détester. La conclusion est donc la suivante : ne faites pas de mal et ne soyez pas désinvolte quant au tort que vous causez.

Dans ce cas, l'échappatoire serait de développer de la compassion pour vous-même et pour les autres.

Ce que vous faites ici, c'est remplacer des désirs malhabiles par des désirs plus habiles. Vous examinez les fabrications verbales et mentales qui entrent dans ces désirs malhabiles et vous les remplacez par des fabrications verbales et mentales plus habiles. Mais beaucoup de nos émotions et de nos désirs ne répondent pas seulement à la parole. En

psychothérapie, on a découvert que les meilleures méthodes combinent une cure par la parole avec un entraînement à la sensibilité à votre corps. Dans la terminologie bouddhiste, cela impliquerait également les fabrications corporelles, la façon dont vous respirez. Cela s'acquiert par la concentration basée sur la méditation sur la respiration. Vous devez avoir le plaisir de la concentration pour modifier l'équilibre des forces dans cette analyse coûts-bénéfices du programme en cinq étapes du Bouddha, car un état de bien-être intérieur vous apporte quelque chose de positif à comparer à l'attrait du désir malhabile.

Le Bouddha montre à plusieurs reprises le lien entre la résolution juste et faire entrer l'esprit en concentration juste.

Il y a un passage tiré du soutta dans lequel le Bouddha parle de se comparer à un vacher.

Il pensait : « Je pourrais laisser ces pensées habiles vagabonder autant qu'elles le souhaitent. » Puis il se dit :

« Si je devais penser et réfléchir en accord avec des pensées habiles, même pendant une nuit, même pendant une journée, même pendant une journée et une nuit, je ne vois aucun danger qui pourrait en découler, sauf que penser et réfléchir pendant longtemps fatigueraient le corps. Lorsque le corps est fatigué, l'esprit est perturbé, et un esprit perturbé est loin de la concentration. » J'ai donc stabilisé mon esprit à l'intérieur, je l'ai apaisé, uniifié et concentré. Pourquoi cela ? Afin que mon esprit ne soit pas perturbé. » – MN 19

En d'autres termes, lorsque vous vous êtes entraîné à avoir des pensées habiles et à éviter les pensées malhabiles, il est beaucoup plus facile d'abandonner ces pensées pour amener l'esprit à la concentration.

Dans Majjhima 117, le Bouddha parle de deux niveaux de résolution juste. Il y a la résolution juste mondaine, dont nous avons parlé jusqu'à présent. Et puis il y a la résolution juste transcendance ou noble, qui est définie comme les fabrications verbales qui permettent d'amener l'esprit dans le premier jhāna, le premier stade de la concentration juste.

Autrement dit, vous devez examiner tous les désirs malhabiles en termes des trois fabrications. Et vous pouvez développer la dépassion à leur égard grâce au programme en cinq étapes du Bouddha. Vous les décortiquez, puis vous réassembliez ces trois fabrications en états mentaux et physiques habiles qui serviront de base pour renforcer vos désirs habiles et permettre à l'esprit d'entrer dans la concentration juste.

Ce soir, nous nous sommes donc focalisés sur l'utilisation du désir pour créer de meilleures fabrications mentales et verbales. Demain soir, nous aborderons la manière

d'utiliser le désir pour créer un état de concentration afin d'utiliser habilement les trois types de fabrication.

26 AVRIL 2025, MATIN

En souvenir d'Ajaan Lee

Aujourd'hui marque le 64e anniversaire du décès d'Ajaan Lee. Comme c'est lui qui nous a enseigné la méthode que nous pratiquons lors de cette retraite, j'aimerais vous parler un peu de lui.

Il existe en Thaïlande un monastère qui abrite un musée consacré aux ajaans de la forêt, avec des statues des ajaans les plus respectés disposées dans une salle. Au pied de chaque statue se trouve une brève description de ce qui caractérisait cet ajaan en particulier. Il est assez horrible de voir toute sa vie réduite à une seule phrase. Mais dans le cas d'Ajaan Lee, la phrase est : « celui qui possède un grand pouvoir mental ».

Pour la plupart des gens, quand ils pensent à un pouvoir mental élevé, ils pensent à un pouvoir de concentration élevé. Et dans ce cas, c'est vrai. Sa concentration était très forte. Il raconte des moments où il répandait mettā, et on dirait qu'il part au combat. Une fois, alors qu'il était seul dans une forêt, il y avait un éléphant en rut. On parle de « rut » parce que lorsque les éléphants mâles sont sexuellement excités, un liquide appelé « rut » s'écoule d'une glande située près de leurs oreilles. Ils deviennent alors complètement fous. Les voisins ont supplié Ajaan Lee de quitter la forêt parce que c'était dangereux, mais il leur a répondu qu'il avait confiance en ses propres pouvoirs mentaux.

Puis, un jour, l'éléphant est venu dans la clairière où il se trouvait. Il regarda l'éléphant dans les yeux et se dit : « Cet éléphant est fou ». Avant même de s'en rendre compte, il se mit à essayer de grimper à un arbre. Mais alors, une voix lui dit : « Si tu as peur de mourir, tu mourras encore de nombreuses fois ». Il s'assit donc au pied de l'arbre, face à l'éléphant, et envoya beaucoup de bienveillance. L'éléphant s'est arrêté un instant, a battu des oreilles une ou deux fois, puis s'est éloigné.

Une autre fois, Ajaan Lee a emmené un groupe de laïcs en tudong dans une forêt près de l'océan. Au milieu de l'après-midi, ils ont vu un énorme nuage de moustiques marins se diriger vers le rivage. Il a donc dit à tout le monde de sortir de leurs moustiquaires. Il leur dit : « Je vais combattre ces moustiques avec mettā. Tous les coups sont permis. » Et effectivement, au bout de cinq minutes, les moustiques se sont tous en aller.

Cette attitude est d'ailleurs typique de la tradition de la forêt : la bienveillance est une force. Ici, en Occident, nous avons tendance à considérer la bienveillance comme une émotion douce et tendre. Mais pour les ajaans de la forêt, ils ont vu à maintes reprises

qu'elle les protégeait des dangers, donc pour eux, c'est sans aucun doute une force puissante.

La puissance de sa concentration est donc l'un des aspects du pouvoir mental d'Ajaan Lee.

Mais ce pouvoir a un autre aspect, qui était son intense curiosité. Cela est lié à la méthode de méditation sur la respiration qu'il enseignait. Parmi les ajaans de la forêt, c'est lui qui a consacré le plus de temps et d'énergie à développer ce sujet particulier de la méditation. Tout a commencé dans les années 1930, lorsqu'il s'est rendu en Inde pour visiter les lieux saints bouddhistes : l'endroit où le Bouddha est né, où il a atteint l'éveil, où il a enseigné le Dhamma pour la première fois et où il est décédé. À cette époque, très peu de gens faisaient ce genre de pèlerinage.

Lorsqu'il s'y rendit, il vit tous ces yogis debout sur une jambe, allongés sur des lits de clous, etc., et il voulut savoir comment ils faisaient cela. Sa façon de répondre à cette question fut de se la poser dans son esprit et de se concentrer. Ce qui ressortit de sa concentration, c'est qu'ils jouaient avec les énergies respiratoires de leur corps. Il commença donc à faire la même chose : non pas en s'allongeant sur des lits de clous, mais en jouant avec les énergies respiratoires de son corps. Et il découvrit que c'était un moyen très efficace d'entrer en concentration.

Ainsi, lorsqu'il revint en Thaïlande, il rédigea une technique de méditation respiratoire, qui est aujourd'hui la Méthode Une dans le livre *Keeping the Breath in Mind*. À ce moment-là, ils ne l'appelaient pas Méthode Une, car il n'y avait pas encore de Méthode Deux.

Mais il a continué à faire des recherches, en utilisant son propre souffle, en utilisant sa propre concentration, jusqu'en 1953, date à laquelle il a décidé de se rendre dans la jungle du nord de la Thaïlande pour la retraite des pluies. Il lui a fallu trois jours pour marcher jusqu'à l'endroit où il avait prévu de séjourner, et quelques jours après son arrivée, il a eu une crise cardiaque. Pas de médicaments. Pas de médecins. Aucun moyen de sortir, sauf à pied.

Il s'est donc dit : « Si je dois mourir, je suis prêt à mourir. Mais si je ne dois pas mourir, voyons si je peux sortir d'ici. » Il n'avait rien d'autre que son souffle. Il a donc commencé à utiliser les énergies de son souffle pour aider à soigner son cœur, et à la fin des trois mois de retraite, il a pu s'en sortir. Une fois sorti, il a rédigé la Méthode Deux, qui met beaucoup plus l'accent sur le corps que la Méthode Une.

Vous remarquerez, en lisant sa Méthode Deux, que lorsqu'il commence l'examen du corps, il commence par la nuque. Et si vous avez déjà eu des problèmes cardiaques, vous savez que la nuque est une zone où beaucoup de tensions ont tendance à s'accumuler. C'est probablement pour cela qu'il a commencé par là.

Si vous regardez ses derniers enseignements, vous verrez qu'il a continué à

expérimenter différentes façons de respirer, et qu'il a donné de nombreuses analyses différentes sur les différents types de respiration dans le corps et sur la façon dont elles peuvent se déplacer.

Par exemple, dans la Méthode Deux, il parle de faire descendre l'énergie respiratoire le long de la colonne vertébrale. Mais dans certains de ses enseignements, il parle de l'énergie respiratoire qui commence dans la plante des pieds, remonte le long des jambes et de la colonne vertébrale. Le message est donc qu'il existe de nombreuses façons différentes d'utiliser l'énergie respiratoire pour soulager les maux du corps et amener l'esprit à une concentration totale du corps.

Sur la base de ces expériences, il était l'un des rares ajaans de la forêt à parler de la concentration comme d'une conscience qui englobe le corps tout entier et à donner autant de détails sur la manière dont les énergies respiratoires peuvent être utilisées. Lorsqu'il a commencé à écrire des livres sur la pratique, il s'est concentré sur la méditation sur la respiration plus que sur toute autre chose car, comme il le disait, de toutes les méthodes de méditation, c'est la plus sûre. Tant que vous êtes pleinement ancré dans le corps, c'est la concentration la plus sûre que vous puissiez avoir.

Parmi les ajaans de la forêt, il était également celui qui a écrit les essais les plus systématiques sur la manière de pratiquer le Dhamma. Et il a abordé les grandes questions de la méditation, les controverses telles que la relation entre sati et la pratique de la concentration. Il existe une école de pensée selon laquelle la pratique de sati est une chose, et la pratique de la concentration en est une autre, totalement différente. Mais comme l'a souligné Ajaan Lee, sati a pour but d'amener l'esprit à la concentration juste, de sorte que ces deux pratiques sont intimement liées.

Dans ses discussions sur sati, il a mis l'accent sur les trois qualités d'esprit que vous êtes censé y apporter :

- *sati*, qui signifie garder quelque chose à l'esprit ;
- *sampajañña*, être alerte, c'est-à-dire remarquer ce que vous faites pendant que vous le faites et voir également les résultats ; et enfin
- *ātappa*, l'ardeur, votre effort sincère pour bien faire cela.

Parmi ces trois qualités, il a identifié l'ardeur comme le facteur de sagesse. En d'autres termes, la sagesse ne consiste pas seulement à essayer de voir : « Ah oui, ceci est inconstant, ceci est stressant, ceci est pas-soi ». Comme le dit Ajaan Lee, si vous êtes ardent, vous voyez qu'il y a certaines choses que vous devez développer et que vous êtes capable de faire, alors vous essayez de les développer autant que possible. Au lieu de simplement voir les choses telles qu'elles sont, vous voyez les choses telles qu'elles peuvent être – autrement dit, vous explorez leur potentiel.

En ce sens, vous luttez en fait contre les trois caractéristiques – ou plutôt les trois

perceptions – de l’instabilité, du stress et du pas-soi. Vous essayez de créer un état d’esprit constant, agréable et sous votre contrôle. Bien sûr, en poussant contre ces trois caractéristiques, vous finirez par atteindre un point où elles résisteront. C’est à ce moment-là que vous apprendrez vraiment à les connaître et à les comprendre.

C’est là qu’intervient la pratique de la concentration, et dans ce domaine, Ajaan Lee a relancé la discussion sur jhāna. Il est le seul parmi les ajaans de la forêt à décrire en détail les différentes étapes de jhāna et la manière d’y parvenir.

Par exemple, avec le premier jhāna, vous avez cinq facteurs. Il en a identifié trois comme étant les causes. Vous avez :

- la pensée dirigée – en d’autres termes, vous choisissez votre thème et vous restez focalisé dessus ;
- l’évaluation, dans laquelle vous ajustez le thème et vous ajustez l’esprit afin qu’ils s’accordent ; et
- l’unicité de préoccupation – autrement dit, vous concentrez ces trois activités sur un seul objet, tel que la respiration.

Les deux autres facteurs du premier jhāna, le plaisir et le ravisement, sont les résultats.

Là encore, Ajaan Lee a identifié le facteur de sagesse parmi ces cinq comme étant l’évaluation. En ajustant votre respiration et votre esprit, vous vous sensibilisez aux causes et à leurs effets. Vous pouvez voir dans quelle mesure vous créez les causes d’une sensation de plaisir ou de ravisement. Cela signifie que vous voyez le processus de fabrication et les principes de cause à effet en action. C’est ainsi que l’évaluation donne naissance à la sagesse et au discernement.

Voilà donc quelques-unes des caractéristiques distinctives des enseignements d’Ajaan Lee et de la puissance de son esprit.

Je trouve toujours cela étonnant : il était le fils de paysans, n’avait suivi que quatre années d’études primaires (lecture, écriture, arithmétique), mais il était néanmoins capable de résoudre bon nombre des problèmes soulevés dans les discussions sur la méditation bouddhiste grâce à sa curiosité et à sa volonté d’expérimenter.

De plus, parmi les différents ajaans, c’est lui qui parle le plus de la méditation comme d’un savoir-faire, comme les savoir-faire nécessaires pour coudre un pantalon, tisser un panier ou fabriquer des tuiles en argile. Autrement dit, vous travaillez avec un objet. C’est de l’ardeur. Vous vous observez pendant que vous faites le travail. C’est rester alerte. Ensuite, vous regardez les résultats. Et si les résultats ne sont pas bons, vous recommencez et essayez autre chose. C’est l’évaluation.

Cela correspond aux enseignements du Bouddha sur la manière dont le Dhamma est nourri, c’est-à-dire par l’engagement et la réflexion. Vous essayez sérieusement quelque chose. Vous examinez les résultats. Et si ce que vous faites ne fonctionne pas, vous essayez

autre chose. Cela implique également une certaine ingéniosité. Vous trouvez de nouvelles idées et vous les testez.

Toutes ces qualités d'Ajaan Lee ont joué un rôle important dans un autre aspect de sa vie, à savoir qu'il a introduit la pratique de la tradition de la forêt dans le centre de la Thaïlande. Il faut réaliser à quel point cela a été un exploit majeur : sortir cette pratique des forêts du nord-est et l'amener à Bangkok. Les habitants du centre de la Thaïlande ont tendance à mépriser les gens du nord-est. Il y avait également le problème que, à cette époque, le gouvernement avait demandé aux moines d'arrêter leur pratique de la méditation et d'aider à mettre en place un système éducatif, car la Thaïlande essayait de repousser les Britanniques et les Français qui tentaient de s'emparer du pays. La politique du gouvernement était la suivante : « Nous avons besoin d'un système éducatif national. » Et qui serait le mieux placé pour enseigner aux enfants ? À cette époque, il n'existe pas d'écoles de formation des enseignants, et le gouvernement souhaitait donc que les moines deviennent enseignants.

Certaines personnes se sont plaintes que cela détournait les moines de leur véritable devoir, qui était de pratiquer pour atteindre nibbāna, et le gouvernement a donc mené une enquête. Que les résultats de l'enquête aient été vrais ou non, ils ont affirmé avoir interrogé les différents monastères de Thaïlande où les gens méditaient, et ils sont arrivés à la conclusion que personne ne pratiquait correctement, donc les moines pourraient tout aussi bien devenir enseignants dans les écoles primaires. Telle était l'attitude dans le centre de la Thaïlande à cette époque.

Mais dans le nord-est, il y avait des moines qui pratiquaient encore dans la forêt, et les autorités ecclésiastiques de Bangkok les considéraient comme des vagabonds. On craignait qu'ils ne soient communistes. Les moines de la tradition de la forêt ont donc compris qu'ils avaient besoin d'une certaine protection à Bangkok. Il s'est avéré qu'un vieux moine de haut rang, un Somdet vivant à Bangkok, était chargé de superviser le nord-est. Il avait tendance à harceler les moines de la forêt. Mais un jour, il est tombé malade. Ajaan Lee est donc allé lui rendre visite. Après s'être prosterné, il s'assit dans un coin de la pièce et médita tranquillement.

Le Somdet pouvait sentir une force intense pénétrer son corps depuis la direction d'Ajaan Lee. Il demanda : « Que faites-vous ? » Ajaan Lee répondit : « Je vous fais une offrande de calme. » Le vieux moine dit : « Eh bien, quoi que ce soit, continuez. Cela me fait du bien. » Ajaan Lee fit donc cela tous les jours, jour après jour. Lorsque le vieux moine commença à se sentir mieux, Ajaan Lee lui enseigna comment méditer, et il commença à obtenir des résultats. Il dit : « J'ai gaspillé mon temps en tant que moine. » Il ajouta : « C'est dommage que je sois le seul à en bénéficier ici. » En plus de cela, Ajaan Lee pouvait expliquer le Dhamma d'une manière qu'il n'avait jamais entendue auparavant. Il fit donc en sorte qu'Ajaan Lee commence à donner des enseignements et à

diriger des méditations dans l'une des salles du monastère de Bangkok. C'est ainsi que l'enseignement de la tradition de la forêt commença à s'implanter à Bangkok.

Nous arrivons ici à l'autre aspect de la force d'esprit d'Ajaan Lee. Certains moines du monastère étaient jaloux d'Ajaan Lee. Ils disaient qu'il enseignait aux gens à se fourvoyer. Ces moines pensaient que le temps de jhāna était révolu. Comment Ajaan Lee a-t-il riposté ? Il possédait plusieurs pouvoirs psychiques. Il avait même la capacité de prêter ses pouvoirs psychiques à d'autres personnes. Il y avait une vieille dame dont le travail consistait à nettoyer les salles de bain du monastère. Quand elle avait du temps libre, elle venait s'asseoir et méditer avec Ajaan Lee. Elle finit par acquérir la capacité de lire dans les pensées. Et de qui a-t-elle lut les pensées ? Les moines. Et elle fut choquée. Ils pensaient à des choses auxquelles des moines ne devraient pas penser. Elle alla voir le Somdet et lui dit : « Savez-vous à quoi pensent ces moines ? » Elle lui raconta, une par une, les pensées de chacun d'entre eux. Le Somdet se dit : « Elle a probablement raison. »

Il rassembla donc tous les moines et leur dit : « Vous devez faire attention. Ces gens peuvent vous lire à l'intérieur et à l'extérieur » – littéralement : « jusqu'au plus profond de vos entrailles ». Les gens commencèrent alors à avoir un peu peur d'Ajaan Lee. Cela contribua également à faire connaître la tradition de la forêt dans le centre de la Thaïlande.

Comme le disait Ajaan Lee, « Si le Bouddha avait essayé d'enseigner uniquement par la force des mots, le bouddhisme n'aurait pas duré aussi longtemps. » Cela dépendait également du pouvoir de son esprit.

Il existe de nombreuses histoires sur les pouvoirs psychiques d'Ajaan Lee. Je pourrais vous occuper toute la matinée à vous les raconter, mais je vais m'en tenir à une seule.

Après qu'Ajaan Lee eut commencé à enseigner à Bangkok, quelqu'un lui donna un terrain à l'extérieur de la ville pour y fonder un monastère. Il se trouvait à quelques kilomètres d'une ville appelée Samut Prakaan. Un bus reliait la ville au monastère. Un jour, Ajaan Lee et quelques autres moines montèrent dans le bus à Samut Prakaan et il demanda au chauffeur : « Pouvons-nous nous arrêter à ce magasin en voie ? Cela ne prendra que quelques minutes. Pouvez-vous m'attendre et me conduire ensuite au monastère ? »

Le chauffeur répondit : « Désolé, nous ne faisons pas de faveur à qui que ce soit. »

Ils arrivèrent donc au magasin. Dès qu'Ajaan Lee descendit du bus, le moteur s'arrêta. Il entra dans le magasin et discuta avec le propriétaire. Le chauffeur ne parvenait pas à redémarrer le bus. Le propriétaire du magasin invita Ajaan Lee à prendre une tasse de thé. Ajaan Lee but donc une tasse de thé. Le bus ne démarrait toujours pas. Puis, lorsqu'il remonta dans le bus, il dit : « Bon, maintenant, vous pouvez démarrer le bus. » Et le bus démarra. À partir de ce moment-là, tout ce qu'Ajaan Lee demandait, les

chauffeurs de bus le lui donnaient.

Dédions donc cette séance de méditation à la mémoire d'Ajaan Lee.

26 AVRIL 2025, APRÈS-MIDI

Questions-réponses

Q : Afin de rendre la pratique du travail avec le corps plus agréable, pouvons-nous faire mettā pour chaque partie du corps ?

R : Il existe un navire français qui a passé l'hiver en Antarctique, appelé le « Pourquoi Pas ? ». Alors, pourquoi pas ? Vous pouvez avoir autant de bienveillance que vous le souhaitez envers votre corps. J'ai lu un jour un livre sur un Américain qui souffrait de troubles de la rate. Une nuit, il a crié sur sa rate. Quelques jours plus tard, il a rencontré une de ses amies qui était médium. Elle a médité pour voir comment allait son corps, puis lui a demandé : « Est-ce que tu as crié sur ta rate ? Ne crie jamais sur ta rate. »

Q : Cette question vient de la personne qui souffrait de maux de tête. Nous lui avions suggéré d'essayer d'abord de détendre un peu sa focalisation, mais nous avions ajouté qu'il existait d'autres techniques. Elle dit maintenant : « Ça ne marche pas. Quelles sont ces autres techniques ? »

R : Certaines des autres techniques consistent à se focaliser sur l'espace autour du corps, en gardant à l'esprit qu'il n'y a pas de limite à cet espace. Lorsque la respiration devient confortable, vous pouvez penser à l'ensemble du corps, sans avoir à passer par l'examen étape par étape. Cette conscience globale et illimitée peut aider à libérer la pression des maux de tête.

Une autre technique consiste à imaginer que toute la pression présente dans la tête descend le long de la colonne vertébrale, passe par le coccyx et s'enfonce dans la terre.

Voyez si ces techniques fonctionnent.

Q : Comment gérer une agitation très forte qui semble envahir tout le corps ? J'ai eu du mal à y faire face pendant la retraite et j'ai du mal à respirer malgré tout. Dois-je simplement supporter cette agitation ?

R : Une chose que vous pouvez faire ici est, encore une fois, de penser à l'espace autour du corps. Une autre consiste à passer une heure entière à faire de la méditation mettā. Pour tout le monde. Quant à l'excès d'énergie dans le corps, pensez à ouvrir les canaux de sortie, par les paumes de vos mains, la plante de vos pieds ou vos yeux, et voyez si vous pouvez laisser l'agitation se disperser hors du corps par ces points. Si cela ne

fonctionne pas, revenez et nous essaierons d'autres choses.

Q : Cher Ajaan, j'ai du mal à trouver de la joie dans la méditation. Je parviens à calmer mon esprit en prenant conscience de ma respiration, mais après un certain temps, des tensions s'accumulent dans le haut de mon dos. Je pense que ces tensions proviennent d'un dilemme important. J'ai du mal à les relâcher sans changer de posture ou m'étirer. Devrais-je être capable de ressentir de la joie à travers la tension ou la douleur ? Dois-je rechercher la joie dans la pratique, car cela semble être la prochaine étape ?

R : Là encore, pour la tension dans le haut du dos, pensez à la faire sortir par les bras et les paumes de vos mains. Vous pouvez aussi penser à la respiration qui entre par le dos lorsque vous inspirez. Si la tension ne disparaît pas, dites-vous : « Je vais me focaliser sur les parties du corps qui ne sont pas tendues en ce moment. » Vous trouverez une certaine joie à rester là.

J'ai une petite histoire à raconter. J'ai eu un jour un disciple qui souffrait du syndrome de Marfan. Il s'agit d'une maladie héréditaire du tissu conjonctif, et les personnes qui en sont atteintes ont tendance à mourir vers 20 ou 30 ans. En plus d'être atteinte de cette maladie, elle était l'une des cofondatrices de la National Marfan Foundation. Elle est décédée vers l'âge de 50 ans d'un accident vasculaire cérébral. Avant de mourir, elle m'a demandé de présider son service funéraire. Lors de la cérémonie, il y avait à la fois ses amis bouddhistes et ses amis Marfan.

Au début de la cérémonie, j'ai donné une méditation guidée, comme celle que nous avons faite ensemble. Ensuite, les gens ont prononcé des éloges funèbres. Une femme a raconté que son neveu était atteint du syndrome de Marfan. À l'âge de 13 ans, il a dû subir une opération cardiaque, et à sa sortie de l'hôpital, aucun médicament ne parvenait à soulager sa douleur. Ma disciple est donc allée rendre visite à ce garçon pour voir si elle pouvait l'aider. Elle a écouté ses symptômes pendant un moment, puis elle lui a dit : « Respire par les fesses. » La femme qui prononçait l'éloge funèbre s'est alors tournée vers moi et m'a dit : « Ça a marché. Et maintenant, je sais d'où lui est venu cette idée. » Donc, à défaut d'autre chose, respirez par les fesses.

Q : Je suis très heureux d'apprendre que tant de personnes participant à la retraite ressentent des sensations agréables pendant leur méditation et leur concentration. Mais en ce qui me concerne, je ne ressens rien. Absolument rien. Et pourtant, je pratique depuis des années. Est-ce dû à une méthode inadéquate ? Ou est-ce du à mon kamma passé ?

R : Cela pourrait être l'un ou l'autre. Mais ce que vous devez faire, c'est essayer une méthode différente pour voir si autre chose pourrait vous convenir. La méditation sur la

respiration ne convient pas à tout le monde. L'important est de trouver un objet sur lequel vous aimez vous concentrer.

De plus, la question précédente prouve que tout le monde ne ressent pas des sensations agréables.

Quand j'ai commencé à méditer en tant que jeune moine en Thaïlande, il y avait un autre jeune moine qui méditait dans le même hall de méditation que moi. Au bout d'environ 15 minutes, j'avais mal aux jambes et au dos. J'ai regardé l'autre moine, et il était assis très paisiblement. Je me suis dit : « Je dois préserver la bonne réputation de l'Amérique. » Alors j'ai continué à restez assis.

J'ai découvert plus tard que l'autre moine souffrait beaucoup. Il a regardé cet Américain assis paisiblement là-bas et s'est dit : « Je ne peux pas perdre contre cet Américain. »

Ne présumez donc pas que les personnes qui semblent paisibles autour de vous le sont réellement. Envoyez-leur des pensées de compassion au cas où elles souffriraient.

Q : Y a-t-il une différence entre la conscience du corps entier que nous cultivons dans la méditation assise et celle de la méditation marchée ? Il me semble que pour la marche, il suffit de se concentrer sur le mouvement des pieds et des jambes, et que la conscience du corps entier n'est pas nécessaire comme vous le recommandez dans la méditation assise. Pourriez-vous clarifier ce point ?

R : Au début, vous trouverez peut-être suffisant de vous concentrer sur les pieds et les jambes. Mais à terme, vous voudrez développer une conscience de tout le corps pendant la marche. La seule différence avec la méditation assise est que cette conscience globale doit être fermement ancrée en un point du corps relativement immobile, comme le milieu de la poitrine, le milieu de la tête ou l'estomac. En effet, votre conscience doit continuellement aller et venir pendant que vous marchez afin que vous ne heurtiez pas des objets. Pour compenser cela, vous devez avoir un centre très fort pendant que vous marchez.

Q : Le désir ultime de ne plus souffrir est un peu abstrait pour moi. Comment puis-je donner plus de sens à cela afin de savoir comment aligner ma vie et mes actions avec ce désir ?

R : Gardez à l'esprit la question qui, selon Bouddha, est à l'origine de la sagesse, à savoir : « Qu'est-ce qui, lorsque je le ferai, mènera à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » Chaque fois que vous devez prendre une décision, demandez-vous quel choix est le plus susceptible de mener à votre bien-être et à votre bonheur à long terme. Puis, suivez ce choix.

Q : Comment inciter le consommateur à privilégier l'objectif à long terme plutôt que de se concentrer sur l'objectif à court terme ? Je constate que mes projets à long terme ou le développement de mes savoir-faire sont souvent mis en veilleuse, car mon esprit préfère obtenir la satisfaction immédiate d'accomplir quelque chose tout de suite.

R : Essayez de vous rappeler la dernière fois que vous avez choisi quelque chose qui procurait un bénéfice à court terme au détriment du long terme. Puis rappelez-vous à quel point vous le regrettiez et demandez-vous : « Veux-tu refaire cette erreur ? »

Q : Si j'ai, par exemple, trois heures par jour pour étudier le Dhamma, combien de temps recommandez-vous de consacrer à la méditation et combien à la lecture/l'étude ?

R : Cela variera selon les différentes étapes de votre pratique. Il y aura des moments où vous aurez vraiment envie de lire pour comprendre certaines choses, en particulier lorsque vous rencontrerez un problème dans votre méditation. Il y aura d'autres moments où vous vous direz : « J'ai assez lu, je veux juste pratiquer. » Le temps que vous consaciez à l'étude et à la méditation variera donc au fil du temps, dans un sens puis dans l'autre. Mais en règle générale, je dirais de commencer par une demi-heure d'étude et deux heures et demie de méditation.

Q : Ajaan, je comprends que ce qui arrive à quelqu'un aujourd'hui est le résultat de son kamma à court et à long terme. Mais lorsqu'il s'agit de catastrophes qui font aveuglément de nombreuses victimes, comme les tours jumelles, le tsunami en Asie du Sud-Est ou récemment le tremblement de terre au Myanmar, tous ces milliers de victimes ont dû avoir des kammas très différents. Certaines d'entre elles ont peut-être eu de très bons kammas pendant de nombreuses vies. Alors, comment expliquer ce genre de situation sur le plan karmique ?

R : Il existe une idée fausse très répandue au sujet du kamma, selon laquelle chaque personne aurait un seul compte karmique et ce que l'on voit à un moment donné serait le solde courant de ce compte. En réalité, nous avons plusieurs comptes karmiques. Ou, pour reprendre l'image du Bouddha, nous avons tous un grand champ karmique avec de nombreuses graines différentes, bonnes et mauvaises. Ce que vous voyez à un moment donné, ce sont les graines qui germent à ce moment-là. Il est donc possible que vous ayez de nombreuses bonnes graines dans votre champ karmique, mais que certaines mauvaises graines soient celles qui germent à ce moment-là. Ainsi, dans le cas d'une catastrophe à grande échelle comme celle-ci, ce que vous avez, ce sont des personnes qui ont de mauvaises graines karmiques qui germent toutes en même temps.

Ce n'est pas qu'ils aient tous commis ensemble le même mauvais kamma. Mais ils ont individuellement commis un mauvais kamma de ce type à un moment donné dans le passé, et il se trouve que ce sont ces graines qui germent en ce moment. Quant à savoir où

ces personnes iront après l'événement, cela dépendra des autres graines présentes dans leur champ karmique.

Q : Qu'est-ce que le non-né ?

R : Le non-né est la même chose que le sans-mort. C'est une dimension qui n'a ni espace ni temps. Lorsque vous arrivez dans cette dimension, vous réalisez qu'il n'y a pas de point de départ, car il n'y a pas de temps. De même, il n'y aura pas de point final, car il n'y a pas de temps. C'est ce que vous découvrez lorsque vous démêlez toutes les différentes fabrications que vous faites pour maintenir le moment présent, c'est pourquoi on l'appelle le non-fabriqué.

Q : Hier, vous avez dit que la compassion pour quelqu'un ne nécessite pas que vous passiez du temps avec cette personne. N'en va-t-il pas de même pour l'amour, aimer quelqu'un ne signifie pas nécessairement passer du temps avec cette personne ? Par exemple, un membre de la famille que nous aimons et pour lequel nous avons de la compassion, mais avec lequel nous ne nous entendons pas : est-ce une raison pour ne pas passer de temps avec lui ? Est-ce lié au rôle que nous nous attribuons en tant que parents, etc. ?

R : Si vous constatez qu'après avoir passé du temps avec cette personne, vous vous disputez à chaque fois, il serait peut-être judicieux de passer un peu de temps séparés. Maintenant, si cette personne est votre mère ou votre père, vous avez des responsabilités envers elle. En d'autres termes, même si vous ne vous entendez pas avec elle, vous devez vous assurer qu'elle ne tombe pas dans la pauvreté. Et si elle tombe malade, assurez-vous qu'il y ait quelqu'un pour s'occuper d'elle. Quant à vos enfants, s'ils sont difficiles à vivre, vous n'êtes pas obligé de passer du temps avec eux.

Q : Fermentations = rumination ?

R : Le mot pali pour fermentation, *āsava*, peut signifier « effluent » ou une sorte de vin. L'image est que la sensualité, le devenir et l'ignorance continuent de bouillonner dans votre esprit et de se manifester dans vos pensées, vos paroles et vos actes, conduisant au flot des renaissances. Lorsque vous atteignez l'éveil complet, ces fermentations cessent.

Q : Mentir est contraire aux préceptes, mais nous pouvons nous mentir à nous-mêmes sans le savoir, n'est-ce pas ? Nous pouvons mentir par omission, n'est-ce pas ? Pourquoi, alors, est-ce un élément fondamental si important ? Pouvez-vous clarifier ces éléments ?

R : Dans la pratique du Dhamma, nous essayons de trouver la vérité, donc nous ne

voulons pas consciemment mentir à qui que ce soit. Cela se définit spécifiquement comme le fait de dire quelque chose que vous savez être faux. C'est l'élément de base.

Quant au mensonge par omission, vous devez vous arrêter et réfléchir : chaque déclaration que vous faites omet quelque chose. Si quelqu'un vous demande « Comment allez-vous ? » et que vous vous sentez obligé de passer en revue chaque sensation que vous ressentez, vous constaterez qu'une fois que vous aurez terminé, cette personne sera partie depuis longtemps. La question est donc la suivante : si vous omettez quelque chose, quelle est votre intention en l'omettant ? De cette manière, le précepte vous oblige à examiner ce que vous dites et ce que vous ne dites pas afin de vous faire une idée de vos intentions. Par exemple, il existe des cas où, si vous donnez des informations à quelqu'un, vous savez qu'il va en abuser. Dans un cas comme celui-ci, vous pouvez légitimement omettre cette information. Mais vous ne pouvez pas dire quoi que ce soit qui soit en soi faux.

Par exemple, il y a des nazis à la porte. Vous avez des Juifs dans votre grenier. Les nazis vous demandent : « Avez-vous des Juifs dans votre grenier ? » Vous pouvez répondre : « Je n'ai rien de honteux chez moi. » Ce que vous dites est vrai. Mais dans un autre cas, lorsque vous cachez des informations par mauvaise intention envers l'autre personne, cela ne viole pas le précepte, mais cela va à l'encontre du Dhamma.

Q : Lors de la méditation mettā, certains enseignants vous demandent d'imaginer que vous regardez un chiot, des chatons ou un bébé, afin de générer des sentiments d'affection, d'amour et de protection. Auriez-vous d'autres conseils ou astuces à ce sujet ? Lorsque nous commençons la méditation lors de cette retraite, le mettā au début de la session est si rapide que j'ai l'impression que dans ma pratique, il est plus mental que profondément ressenti.

R : Nous pouvons imaginer avoir de la bienveillance envers un serpent. En d'autres termes, vous n'avez pas besoin de protéger le serpent ou de l'aimer, mais vous lui souhaitez du bien. Cela signifie que mettā ne doit pas nécessairement être associé à une émotion forte. Il suffit de comprendre que vous devez envoyer de la bienveillance envers tous les êtres que vous rencontrez, en particulier ceux que vous n'aimez pas ou que vous n'appréciez pas, car si vous agissez avec malveillance à leur égard, cela deviendra votre mauvais kamma.

Il y a un passage dans le Canon qui est souvent traduit comme disant que vous devriez aimer tous les êtres de la même manière qu'une mère aimerait son unique enfant.

Il y a quelques années, lorsque j'enseignais ici, quelqu'un a écrit une petite note disant qu'il n'est pas vrai que toutes les mères aiment leur enfant.

Cependant, ce que dit réellement le passage, c'est que vous devez *protéger* votre bienveillance de la même manière qu'une mère protégerait son enfant unique. À

l'époque du Bouddha, lorsqu'il n'existait pas de sécurité sociale, si vous étiez une mère avec un seul enfant, cet enfant était votre avenir, vous le protégiez donc de votre vie, que vous l'aimiez ou non.

Vous devez donc adopter la même attitude envers votre bienveillance : vous devez la protéger en toutes circonstances. L'image donnée par le Bouddha est celle de deux bandits qui vous immobilisent et vous coupent en petits morceaux avec une scie à deux poignées. Le Bouddha dit que même dans un cas comme celui-ci, vous devez avoir de la bienveillance à leur égard, car si vous éprouvez de la malveillance, vous renaîtrez avec cette attitude, ce qui vous conduira à une mauvaise renaissance.

26 AVRIL 2025, SOIR

Les savoir-faire de la concentration juste

Une partie cruciale de la solution du Bouddha au problème des désirs malhabiles et du conflit entre les désirs consiste à apporter la lumière de la connaissance au processus de formation et d'évaluation des désirs. Il s'agit d'un processus qui se déroule dans les actions de l'esprit au moment présent, donc une partie importante de la solution consiste à apprendre à observer votre esprit en action. Les actions de l'esprit sont plus faciles à observer lorsque, premièrement, vous faites quelque chose de bien ; deuxièmement, lorsque vous essayez de maîtriser un savoir-faire ; troisièmement, lorsque vous vous sentez nourri par un sentiment de bien-être non sensuel ; et quatrièmement, lorsque votre esprit est calme. La meilleure façon d'observer l'esprit est donc d'essayer de maîtriser l'art de faire quelque chose de bien et d'agréable, et en particulier la pratique de la concentration, car l'esprit est calme et directement focalisé sur lui-même.

Il s'agit très certainement d'un savoir-faire.

Un jour, j'enseignais à un groupe de personnes qui pratiquaient dans une autre tradition. Elles m'ont demandé d'expliquer le kamma, alors je leur ai dit que l'explication du Bouddha sur le kamma était directement liée à l'explication de la manière dont nous pouvons maîtriser des savoir-faire. Autrement dit, certaines des choses que nous vivons proviennent du passé, et d'autres proviennent des actions que nous accomplissons dans le moment présent. Cela vous laisse la possibilité de changer vos actions afin de pouvoir réellement maîtriser un savoir-faire, en particulier le savoir-faire de la méditation.

Lorsque j'en suis arrivé à ce dernier point, j'ai vu beaucoup de regards vides. Après coup, les gens m'ont dit qu'on leur avait dit qu'il n'y avait pas de technique pour méditer, qu'il suffisait d'observer tout ce qui venait à l'esprit sans essayer de changer

quoi que ce soit.

Ce n'est certainement pas ainsi que le Bouddha enseignait la méditation, car il utilisait lui-même des images de techniques pour illustrer ce qu'implique la méditation.

Par exemple, avec sati, votre sati est comme le gardien habile d'une fortresse à la frontière, capable de reconnaître les ennemis déguisés et de les empêcher d'entrer, tout en laissant entrer les amis. Quant à la concentration, le Bouddha la compare à un cuisinier habile travaillant pour un roi, qui observerait le roi pendant qu'il mange. Le roi ne va pas vous dire : « J'aime ceci, je n'aime pas cela ». Le bon cuisinier doit observer par lui-même ce que le roi prend, ce qu'il mange beaucoup. Il peut alors préparer davantage de ces plats et moins d'autres. De cette façon, le cuisinier satisfait le roi et obtient une récompense. De la même manière, vous devez observer votre esprit, voir ce qu'il aime pour qu'il s'apaise et se concentre. Vous serez alors récompensé par une sensation de paix et de bien-être.

Le Bouddha compare également un bon méditant à un orfèvre qui sait quand chauffer l'or, quand le refroidir et quand l'examiner. Autrement dit, vous savez quand faire des efforts, quand calmer votre esprit par la concentration, puis quand l'examiner avec équanimité.

Quant au discernement, le Bouddha le compare à un archer capable de tirer à longue distance, d'effectuer des tirs précis en succession rapide et de transpercer de grandes masses. En d'autres termes, vous pouvez voir les implications passées et futures de ce que vous observez dans le présent. Vous pouvez rapidement voir les choses en termes des quatre nobles vérités. Et vous pouvez transpercer votre ignorance.

En fait, tous les enseignements du Bouddha peuvent être considérés comme un ensemble de savoir-faire. Rappelez-vous que les quatre nobles vérités comportent toutes des devoirs qui leur sont associés, et que votre tâche dans chaque cas est de d'accomplir ce devoir. La cause principale de la souffrance, en pali, est appelée *avijjā*. Elle est généralement traduite par ignorance, mais elle peut aussi signifier manque de savoir-faire.

Parmi les ajaans de la forêt, comme je l'ai mentionné ce matin, Ajaan Lee est celui qui parle le plus souvent de la méditation comme d'un savoir-faire. Il dit que maîtriser sa respiration, c'est comme apprendre à fabriquer des objets : un pantalon, des paniers, des ornements en argent et des tuiles en argile. Lorsque vous travaillez avec ces objets, l'objet avec lequel vous travaillez devient votre professeur. Vous devez être attentif à ce que vous faites afin de pouvoir relier les domaines dans lesquels vous devez vous améliorer à des actions spécifiques que vous avez effectuées, afin de pouvoir les corriger.

Ce soir, j'aimerais donc parler d'un ensemble d'enseignements du Bouddha qui traite très clairement la pratique de la concentration comme un savoir-faire. Le terme pali pour cet ensemble d'enseignements est *iddhipāda*, qui peut être traduit par « bases du succès » ou « bases du pouvoir ». Les quatre sont :

- le désir,
- la persévérence,
- l'intention – dans le sens d'être totalement concentré sur ce que vous faites – et
- vos capacités d'analyse.

L'autre soir, je vous ai raconté l'histoire du vénérable Ānanda et du brahmane, lorsque Ānanda séjournait dans un parc. Le brahmane vient au parc et demande à Ānanda : « Quel est le but de cette pratique que vous faites ? » Ānanda répond : « L'un des buts est de mettre fin au désir. » Le brahmane lui demande alors : « Comment faites-vous cela ? » Ānanda énumère les quatre bases du succès, en commençant par le désir. Le brahmane dit : « Eh bien, dans ce cas, c'est impossible, car vous ne pouvez pas utiliser le désir pour mettre fin au désir. »

Vous vous souvenez peut-être de la réponse d'Ānanda. Il lui demanda d'abord : « Avant de venir ici, dans ce parc, aviez-vous le désir d'y venir ? » « Oui. » « Maintenant que vous êtes ici, où est ce désir ? » « Il n'est plus là. » « Et l'effort que vous avez fait ? » « J'ai fait l'effort, mais maintenant je ne fais plus d'effort parce que je suis arrivé. » Et ainsi de suite avec les quatre bases du succès.

Nous utilisons les quatre bases du succès pour atteindre notre but, puis nous pouvons les mettre de côté.

Examinons-les plus en détail.

• Le Bouddha dit que la première base du succès, *le désir*, doit être équilibrée : ni trop forte, ni trop faible. En d'autres termes, si vous pensez à quel point vous voulez atteindre le but mais que vous ne faites rien pour y parvenir, ce désir est trop fort et vous empêche d'avancer. Si le désir est trop faible, vous ne ferez pas l'effort nécessaire pour accomplir ce que vous devez faire. Il doit donc être juste comme il faut.

Il doit également être axé sur la réussite des causes. Nous voulons tous connaître la paix de la concentration, mais pour y parvenir, nous devons apprendre à apprécier le travail nécessaire pour y arriver. Ce travail n'est pas toujours paisible, mais il peut produire la paix, de la même manière que préparer un repas et le manger peut vous procurer une sensation de satisfaction et de satiété. Vous n'êtes pas rassasié pendant que vous préparez le repas, mais vous ne serez rassasié que si vous le préparez et le mangez.

Dans ce cas, vous utilisez les qualités de sati, d'alerte et d'ardeur tout en restant focalisé sur votre respiration. Sati, quant à lui, est nourri par deux qualités : la vertu – le respect des préceptes – et ce que le Bouddha appelle « les vues remises droites ».

Vous devez vous rappeler que sati signifie garder quelque chose à l'esprit. Si vous avez respecté les préceptes, alors lorsque vous repensez à vos actions, vous n'avez rien à vous reprocher, rien dont vous ayez honte, et rien que vous cherchiez à nier. Il n'y a donc pas de barrières dans votre esprit. Cela facilite la réflexion sur vos actions passées. Lorsque vous faites quelque chose de nuisible, vous avez tendance à ériger une barrière pour le

nier, ce qui rend sati difficile.

Avoir des « vues droites » signifie croire aux principes fondamentaux du kamma. Autrement dit, vous êtes responsable de vos actions et vous êtes convaincu que pour améliorer votre vie, vous devez changer vos actions.

Une autre base de sati est la retenue des sens. Vous surveillez ce que vous regardez, écoutez, goûtez, etc. Et en particulier, vous surveillez *comment* vous regardez les choses et *comment* vous écoutez, afin de voir quel effet cela a sur votre esprit. Vous pouvez vous demander : « En fait, qui regarde ici ? Est-ce la sagesse qui regarde ou est-ce la colère ? » Comme lorsque vous allumez l'ordinateur : qui, dans votre comité intérieur, a allumé l'ordinateur ? L'ordinateur ne s'allume pas tout seul. Vous devez vous demander : « Quelle est ma motivation pour regarder cela ? »

- La deuxième base du succès est la *persévérance*, ce qui signifie essentiellement que vous continuez à faire les bons efforts et que vous continuez à vous encourager tout au long de la voie. Quand j'étais en Thaïlande, j'ai dû apprendre à aiguiser un couteau sans aiguiseur. Ici, en Occident, vous avez une machine, vous faites *zip, zip*, et c'est fini. En Thaïlande, ils ont une grosse pierre et un peu d'eau. C'est tout. Il faut aiguiser le couteau très soigneusement contre la pierre, sans appuyer ni trop ni trop peu, sur toute la longueur de la lame. Cela prend environ une demi-heure. J'ai découvert qu'une partie importante du processus consistait à me parler à moi-même pendant que je le faisais. « J'en suis à un sixième, j'en suis à un quart, j'en suis à un tiers », et ainsi de suite. C'est comme ça qu'il faut faire.

Pour beaucoup de gens, en particulier ceux qui ont un critique intérieur sévère, cela peut être une partie difficile de la pratique, car votre critique intérieur a tendance à vous décourager. Vous devez donc le rééduquer. Si vous n'avez pas de critique intérieur, vous ne pouvez pas améliorer vos actions. Vous devez donc apprendre à critiquer le critique. En d'autres termes, dites : « Je ne t'écouterai pas à moins que tu ne me fasses des critiques positives ». Au bout d'un certain temps, il obéit.

L'important dans la persévérance est que vous devez continuer à vous encourager même si vous n'avez pas encore atteint votre objectif et que vous ne le voyez pas poindre à l'horizon. C'est comme conduire jusqu'au Grand Canyon. La route ne ressemble pas au Grand Canyon. Et vous ne pouvez pas voir le Grand Canyon à l'avance. Ce n'est pas comme une montagne. Lorsque vous roulez vers une montagne, vous pouvez voir la montagne devant vous, mais vous ne voyez pas le Grand Canyon à l'avance.

On vous dit parfois que les moments de calme dans votre esprit sont un avant-goût de nibbāna. Mais ce n'est pas vrai. Vous ne pouvez pas voir nibbāna à l'avance. C'est comme si vous rouliez vers le Grand Canyon après qu'on vous ait dit que c'était comme un grand fossé. Vous voyez un grand fossé sur le bord de la route, et la personne qui vous conduit là-bas vous dit : « Vous voyez ce fossé sur le bord de la route ? C'est un avant-

goût du Grand Canyon. » Mais ce n'est pas le cas. Lorsque vous arriverez au Grand Canyon, vous verrez que c'est quelque chose de totalement différent et de beaucoup plus impressionnant.

Ne vous contentez donc pas du fossé. Vous devez faire confiance à la carte, au guide touristique ou aux panneaux au bord de la route qui indiquent « Grand Canyon, 10 kilomètres ». C'est un élément important de votre persévérance : vous encourager et ne pas vous contenter de moins alors que vous êtes capable de plus.

- Quant au troisième pilier du succès, vous devez être vraiment **déterminé** dans ce que vous faites. Autrement dit, au lieu de penser « Je veux le Grand Canyon, le Grand Canyon, le Grand Canyon. Quand vais-je arriver au Grand Canyon ? », vous vous concentrez sur la route. C'est ce qui vous y mène. Dans ce cas, vous devez observer comment vous interagissez avec les trois fabrications : comment vous respirez, comment vous vous parlez à vous-même et les perceptions que vous avez à l'esprit concernant la respiration. Par exemple, avec les perceptions : d'où vient la respiration ? Il y a des moments où vous percevez la respiration comme venant de l'extérieur du corps. D'autres fois, vous avez l'impression que la respiration vient de l'intérieur. En réalité, c'est l'énergie qui vient de votre corps, donc elle commence à l'intérieur. Ensuite, vous vous demandez : « Où dans le corps prend-elle naissance ? Est-ce à un seul endroit ? Est-ce dans chaque cellule de votre corps ? » Essayez ces différentes perceptions et voyez ce que cela fait à votre expérience de la respiration.

Vous pouvez également essayer différentes perceptions de la façon dont le souffle circule et de ce qu'il faut faire pour qu'il circule plus facilement. Vous devez également prêter attention à la façon dont vous gérez vos sensations physiques et mentales. Par exemple, chez certaines personnes qui ont tendance à réprimer leurs émotions, les énergies du souffle peuvent facilement s'agiter et se bloquer dans différentes parties du corps. Vous devez donc savoir comment les débloquer en les laissant s'échapper par leurs canaux d'évacuation. Comme je l'ai dit aujourd'hui, vous pouvez imaginer que l'énergie sort par la paume de vos mains, la plante de vos pieds ou vos yeux.

- Quant à la quatrième base du succès, l'**analyse**, vous devez examiner attentivement les résultats de vos actions, puis faire preuve d'ingéniosité pour déterminer comment apporter des ajustements, en termes de désir, de persévérance et d'intention, afin de vous assurer qu'ils sont équilibrés et focalisés aux bons endroits. Cela renvoie aux deux expressions qu'Ajaan Fuang utilisait le plus souvent lorsqu'il donnait des instructions de méditation. La première était « Soyez observateur » et la seconde « Faites preuve d'ingéniosité ».

Il y a beaucoup de blancs dans les enseignements du Bouddha sur la méditation, et dans certains cas, ces blancs semblent être intentionnels. Par exemple, il dit : « Recherchez le potentiel de ravissement dans votre corps. » Puis il ajoute : « Où cela se

trouve-t-il ? » Il répond : « Cela se trouve dans le potentiel de ravissement ». Vous devez donc le trouver vous-même. En fait, il vous apprend à *aimer* apprendre à être observateur.

Ces quatre bases du succès sont conformes aux instructions du Bouddha sur la manière dont le Dhamma doit être nourri. Premièrement, par l'engagement : en d'autres termes, vous le faites vraiment. Ensuite, vous réfléchissez à ce que vous avez fait.

Nous pouvons comparer cela à une attitude qui a été adoptée à la suite d'une mauvaise interprétation du Kālāma Sutta. Certaines personnes l'interprètent comme disant : « Je ne croirai rien tant que cela ne m'aura pas été prouvé ». Mais l'attitude du Bouddha est que vous n'êtes pas en mesure de juger véritablement le Dhamma tant que vous ne vous êtes pas engagé à le pratiquer correctement. C'est ce qu'on appelle pratiquer le Dhamma en accord avec le Dhamma. Ensuite, vous pouvez vous entraîner à devenir vraiment bon en matière de réflexion. Autrement dit, vous devez vous engager avant de pouvoir vraiment être un bon juge.

Vous remarquerez peut-être que ces quatre bases du succès s'appliquent non seulement à la pratique de la concentration, mais aussi à tout savoir-faire. Vous devez vraiment vouloir le faire. Vous devez vous y tenir. Vous devez être déterminé et concentré sur ce que vous faites, et utiliser vos capacités d'analyse pour vous améliorer.

Si vous avez remarqué cela, vous n'êtes pas le premier. Il est intéressant de noter que lorsque le Bouddha a donné une liste de ses enseignements les plus fondamentaux, les bases du succès y figuraient, mais en Occident, elles ne sont pratiquement jamais enseignées. Dans des pays comme la Thaïlande et la Birmanie, cependant, elles font partie des enseignements fondamentaux et s'appliquent à tous les savoir-faire de la vie. Si vous voulez réussir dans quoi que ce soit, vous devez développer ces quatre qualités. Quand vous allez à l'école, on vous dit : « Développez ces qualités ». Un jour, quelqu'un est allé visiter un atelier de réparation d'hélicoptères militaires près de Bangkok, et là, sur le mur, il y avait écrit : « Désir, persévérance, intention, analyse » : « *Chanda, viriya, citta, vimāṇsā* ». Pouvez-vous imaginer cela dans une cuisine ou un hangar d'aviation à Paris ?

J'ai une disciple dont le fils est un athlète professionnel, et récemment, je lui ai donné un livre sur les quatre bases du succès. Il a regardé la couverture et m'a dit : « La base du succès, c'est de se donner à fond. » Je lui ai dit qu'il avait raison pour l'une d'entre elles, à savoir la persévérance. Il a alors admis que les trois autres étaient également nécessaires. En fait, j'ai compris que l'on pouvait utiliser le langage du sport, comme le football par exemple, pour couvrir les quatre : Il faut vouloir gagner. Il faut mouiller le maillot. Garder l'œil sur le ballon. Et avoir de la jugeote.

Vous pouvez également utiliser ces quatre bases du succès pour réussir avec vos kilesas. Si vous voulez vraiment séduire quelqu'un, vous devez vraiment le vouloir. Vous ne pouvez pas penser aux aspects repoussant du corps à ce moment-là. Ensuite, vous

devez vraiment vous y tenir et rester concentré. Et vous devez réfléchir à la manière dont vous allez vous y prendre, en réfléchissant à ce qui a fonctionné et à ce qui n'a pas fonctionné dans le passé.

Cependant, le Bouddha ne vous encourage pas à utiliser ces bases du succès pour vos kilesas, et ce pour de bonnes raisons. Premièrement, ils sont généralement centrés sur l'extérieur plutôt que sur l'esprit à l'intérieur, ils détournent donc votre attention de votre véritable problème. Deuxièmement, ils agitent l'esprit, qui ne peut alors plus voir clairement. Et troisièmement, ils impliquent souvent beaucoup de mensonges.

Il suffit d'écouter les paroles de n'importe quelle chanson d'amour. Quand j'étais en Thaïlande, il y a eu une période où une chanson en particulier était très populaire. Chaque matin, quand je faisais ma tournée d'aumônes, je l'entendais. Et le refrain de la chanson disait : « Même si une étoile est si loin, si loin, je l'attraperai et la mettrai dans ta main. » C'est un mensonge évident. Et cela signifie : « Je te désire tellement que je suis prêt à te mentir. »

Pour en revenir au sujet : sur la voie, nous utilisons le désir pour amener l'esprit à la concentration, car nous voulons voir l'esprit en action, et il est plus transparent lorsqu'il est amené au calme. Nous basons également notre concentration sur la vertu pour la rendre plus honnête, en étant conscient de la valeur de ce que vous faites, c'est pourquoi la vertu et les vues remises droites sont une partie importante du fondement non seulement de sati, mais aussi de la concentration.

À mesure que vous maîtrisez un savoir-faire, votre soi commence à s'estomper, car vos actions correspondent de plus en plus à ce que vous voulez qu'elles soient, et vous pouvez vous concentrer de plus en plus sur les actions plutôt que sur vous-même. C'est à ce moment-là que vous entrez « en état de grâce ». Ce point sera important à mesure que vous progresserez sur la voie, car vous détournez vos pensées de votre attachement à vous-même pour les diriger vers vos actions. Nous discuterons de ce point plus en détail plus tard au cours de la retraite.

Quant à la stratégie nécessaire pour accomplir cette tâche, souvenez-vous des trois types de désir qui mènent à la souffrance : le désir de sensualité, le désir de devenir, le désir de non-devenir. Le fait que le désir de non-devenir fasse partie du problème crée un dilemme pratique lorsque vous essayez de mettre fin au désir qui mène au devenir. Rappelez-vous ce que signifie le non-devenir : la destruction d'un devenir qui est déjà là. La solution du Bouddha n'est pas d'essayer de détruire un état de devenir qui est déjà là, mais de le laisser disparaître de lui-même. En attendant, vous vous concentrez sur les processus qui mèneraient à un nouveau devenir, puis vous développez la dépassion à leur égard avant qu'ils ne créent un nouvel état de devenir.

Lorsque vous concentrez votre esprit, vous acquérez une expérience pratique des étapes qui mènent au devenir. Dans la description du Bouddha de la co-apparition en

dépendance, certains des facteurs qui précèdent le devenir comprennent les trois fabrications. Ils comprennent également un facteur appelé le nom et la forme.

La forme est le corps tel que vous le percevez de l'intérieur : les propriétés de fraîcheur, de chaleur, de solidité et d'énergie.

Le nom comprend différentes actions mentales : la perception, les sensations, l'intention et l'attention.

Lorsque vous pratiquez la concentration, vous vous focalisez sur ces choses et ces activités en elles-mêmes. Pour la forme, vous vous focalisez sur la respiration. Quant au nom, vous avez la perception de la façon dont vous visualisez votre respiration. Il y a les sensations de plaisir ou de douleur que vous ressentez lorsque vous méditez. Vous avez l'intention de rester focalisé sur votre respiration. Et vous prêtez attention à ce qui se passe dans votre corps, à ce qui se passe dans votre esprit, en vous concentrant sur des questions qui aident à apaiser les choses.

Ainsi, en vous focalisant sur la respiration, vous commencez à voir ces processus avant qu'ils ne deviennent un état de devenir. L'état de concentration lui-même est une forme de devenir, mais à mesure que vous devenez plus habile, vous devenez de plus en plus sensible aux processus qui y mènent. En les voyant à l'œuvre, vous prenez conscience de leur caractère éphémère et du fait qu'ils requièrent une attention constante. Finalement, vous commencez à développer la dépassion à leur égard. C'est ainsi que vous dépasserez le devenir sans tomber dans le piège du désir du non-devenir.

C'est là que mène la voie.

Mais avant d'explorer ce sujet plus en détail, nous devons examiner certains autres enseignements du Bouddha sur la manière d'utiliser le désir pour développer la voie. Ce sera le sujet de demain soir.

27 AVRIL 2025, MATIN

Jhāna

Hier, certaines questions ont été posées à propos de jhāna, c'est donc le sujet de l'enseignement de ce matin.

La première question était de savoir comment entrer dans le premier jhāna, et la réponse courte est de suivre les instructions de respiration que je vous ai données dans les méditations guidées. Vous vous focalisez sur un seul thème, comme la respiration, avec une sensation de plaisir et de rafraîchissement, et vous essayez d'atteindre un état de conscience qui englobe le corps tout entier. C'est le premier jhāna.

Le mot *jhāna* est lié au verbe *jhāyati*, qui signifie brûler d'une flamme stable. La

langue pali comporte de nombreux verbes différents pour désigner le fait de brûler. Par exemple, *jalati* signifie brûler comme le fait un feu normal, avec des flammes vacillantes, tandis que *jhāyati* signifie brûler avec une flamme très stable. Elle ne vacille pas, comme la flamme d'une lampe à huile. Vous pouvez lire à la lumière d'une lampe à huile parce qu'elle est très stable, contrairement à la flamme d'un feu ordinaire, qui sautille et rend la lecture difficile. Vous pouvez aussi la comparer à la flamme d'une cuisinière à gaz. Lorsque vous baissez le feu, la flamme est stable.

Ainsi, lorsque votre esprit est en *jhāna*, vous pouvez le lire clairement. Ou c'est comme si vous cuisiez votre esprit à feu doux, comme des œufs brouillés. Vous remuez, remuez et remuez encore, et au début, rien ne semble se passer, mais au bout d'un moment, les œufs commencent à prendre.

Dans les textes, on parle de la concentration juste comme contenant quatre niveaux de *jhāna*. Le premier niveau correspond à l'établissement de sati juste. Vous restez avec un objet, tel que la respiration, en elle-même, et vous mettez de côté toutes les pensées liées au monde. Vous apportez trois qualités à cette focalisation : vous êtes doté de sati, ardent et alerte. Au bout d'un certain temps, l'esprit commence vraiment à se rassembler autour de la respiration, avec un sentiment de plaisir ou d'aise.

Vient ensuite ce qu'on appelle *pīti* en pali, qui peut être traduit de plusieurs façons, comme rafraîchissement ou ravissement, et qui peut également être ressenti de différentes manières. L'une d'elles est un sentiment de plénitude. Une autre est une sensation de fraîcheur qui parcourt le corps. Pour certaines personnes, lorsque cette sensation est intense, leurs cheveux se dressent sur leur tête. Pour d'autres, c'est plus modéré. En général, on ressent une forte énergie qui parcourt le corps, mais on reste focalisé sur la respiration, notre conscience emplit tout le corps, et on laisse ces sensations de ravissement et d'aise se répandre dans tout le corps également.

Les textes disent que cet état comporte également ce qu'on appelle la pensée dirigée et l'évaluation. En d'autres termes, on se parle à soi-même à propos de la respiration : « La respiration est-elle confortable ? Si elle n'est pas confortable, que puis-je faire pour la rendre confortable ? Si elle est confortable, comment puis-je maintenir cette sensation de confort ? Et une fois que je l'ai maintenue, que puis-je en faire ? Comment puis-je la faire circuler dans tout le corps ? » Et vous continuez simplement à faire cela.

L'image donnée dans le Canon est celle d'un employé de bain qui prépare du savon pour les gens dans un bain public. À cette époque, il n'y avait pas de savon en pain. On avait quelque chose qui ressemblait à de la farine de savon, et on y ajoutait de l'eau, de la même manière qu'on mélange de l'eau à de la farine pour faire du pain. Ensuite, on pétrissait l'eau avec la poudre pour humidifier toute la boule de pâte de savon.

De la même manière, vous faites circuler les sensations de bien-être à travers les zones de tension dans le corps pour les détendre. L'eau dans l'image représente les sensations

agrables. Le mouvement de pétrissage représente le ravisement. Et l'employé de bain correspond à la pensée dirigée et à l'évaluation. On a légèrement l'impression d'être en dehors de la respiration et de travailler dessus de l'extérieur.

Au bout d'un certain temps, cette sensation de ravisement et de bien-être remplit le corps tout entier, et vous n'avez plus rien à faire consciemment pour ajuster votre respiration afin de la maintenir. Vous pouvez donc arrêter la pensée dirigée et l'évaluation et vous contenter de rester avec la perception de « respiration ». À ce stade, il y a toujours une sensation de bien-être et de ravisement, qui souvent s'intensifie. Cet état de ravisement et de plaisir sans pensée dirigée ni évaluation est le deuxième jhāna. Votre conscience et le plaisir continuent à remplir le corps.

Ici, le Bouddha donne l'image d'un lac avec une source qui jaillit du fond du lac, de sorte que l'eau fraîche de la source remplit tout le lac. Encore une fois, l'eau représente le plaisir, le mouvement de l'eau représente le ravisement, mais il n'y a plus d'employé de bain. Autrement dit, il n'y a pas besoin de pensée dirigée et d'évaluation, car vous n'avez pas à répandre consciemment le plaisir et le ravisement dans le corps. Ils se répandent d'eux-mêmes. Alors vous restez simplement là.

Au bout d'un certain temps, la sensation de ravisement devient désagréable. Une image que j'aime utiliser – elle n'apparaît pas dans le Canon – est que, pour éviter le ravisement, vous branchez votre esprit sur une autre fréquence, sur quelque chose de plus calme et de plus apaisant à l'intérieur, comme si vous passiez du hard rock à une musique apaisante à la radio. Puis, là encore, cette sensation de calme remplit le corps tout entier. Pendant un certain temps, le mouvement de ravisement est toujours là, mais il commence à se dissiper parce que vous ne vous focalisez pas dessus. Au bout d'un moment, il disparaît. Vous entrez dans le troisième jhāna.

Il y a toujours une sensation de plaisir qui remplit le corps, mais l'esprit devient de plus en plus équanime. L'image que le Bouddha donne ici est celle d'un lac où poussent des lotus. Certaines fleurs de lotus ne poussent pas au-dessus de la surface de l'eau, elles sont donc saturées d'eau depuis le bout des pétales jusqu'au bout des racines. De la même manière, votre corps est saturé d'une sensation de bien-être, mais la sensation de ravisement a cessé. Dans cette image, l'eau représente à nouveau le plaisir, tandis que le fait que l'eau soit immobile symbolise la disparition du ravisement. Il y a toujours une subtile sensation d'inspiration et d'expiration dans le corps.

Au bout d'un certain temps, vous commencez à remarquer que la sensation de l'énergie respiratoire remplit tellement le corps que vous ne ressentez plus le besoin d'inspirer et d'expirer. Vous n'essayez pas d'arrêter le souffle, vous n'avez simplement plus l'impression d'avoir besoin d'inspirer ou d'expirer.

C'est à ce moment-là que vous entrez dans le quatrième jhāna. Il y a une sensation d'équanimité, tant dans le corps que dans l'esprit, et votre conscience remplit le corps

tout entier. Et c'est tout : vous n'avez plus l'impression de devoir respirer. Si vous avez l'impression que l'énergie respiratoire manque dans une partie du corps, elle viendra immédiatement d'une autre partie du corps pour compenser ce manque.

L'image du Canon ici est celle d'un homme assis, recouvert d'un tissu blanc qui couvre tout son corps, de la tête aux pieds. Il n'y a pas d'eau dans l'image, ce qui symbolise la disparition du plaisir. Mais votre conscience est lumineuse et claire. Certaines personnes ont réellement l'impression qu'il y a une lumière dans leur corps. D'autres non, mais il y a une sensation de clarté dans votre perception du corps.

Voilà donc les quatre jhānas.

Le quatrième jhāna peut devenir la base de certains états de concentration sans forme lorsque vous commencez à réaliser que votre perception de la forme du corps dépend du mouvement de l'énergie dans le corps, de sorte que lorsque le flux d'énergie s'immobilise, la perception de la surface du corps commence à disparaître. Vous avez l'impression que votre corps ressemble davantage à un nuage ou à une brume de minuscules gouttelettes d'eau, sans limite clairement définie autour du nuage. Au bout d'un certain temps, vous décidez : « Pourquoi se focaliser sur l'eau ? Pourquoi ne pas me focaliser sur les espaces entre les gouttelettes ? » Vous ne quittez pas le corps, vous ne sortez pas, vous restez à l'intérieur du corps, et vous savez que si vous vouliez avoir la perception de la forme du corps, vous pourriez recréer cette perception, mais vous réalisez que vous n'en avez pas besoin. En fait, il est plus agréable de ne pas le faire. Vous avez le sentiment que l'espace à l'intérieur du corps est relié à l'espace à l'extérieur et que cette sensation d'espace est infinie. Maintenez simplement cette perception d'« espace, espace, espace » tout autour de vous. C'est la dimension de l'infinie de l'espace. Restez là pendant un moment.

Finalement, la question se pose : « Qu'est-ce qui est conscient de l'espace ? » Vous vous concentrez alors sur un sentiment de conscience qui, là encore, n'a pas de limite claire, et vous maintenez cette perception de « connaître, connaître, connaître ». C'est la dimension de l'infinie de la conscience.

L'étape suivante consiste à remarquer que vous avez un sentiment d'unité dans cette conscience, et vous vous demandez : « Que se passe-t-il si vous abandonnez simplement ce sentiment d'unité ? » Ce qui remplace cette unité, c'est la perception du néant. Vous maintenez alors cette perception. C'est la dimension du néant.

Au bout d'un moment, cette perception devient très, très douce. Vous réalisez que vous ne pouvez pas dire qu'il y a une perception, mais vous ne pouvez pas dire non plus qu'il n'y a pas de perception. Vous reconnaisssez où vous êtes, mais vous n'avez pas de nom pour cela. Et vous restez simplement là. C'est ce qu'on appelle la dimension de ni perception ni non-perception.

Voilà les différents états de jhāna. Dans chacun de ces états, à l'exception du tout

dernier, il est possible d’analyser l’état dans lequel vous vous trouvez. C’est comme si vous aviez mis votre main entièrement dans un gant, puis que vous la retiriez légèrement. Imaginez que vous avez des yeux au bout de vos doigts et que vous pouvez voir ce qu’il y a à l’intérieur du gant.

Le Bouddha donne l’analogie d’un homme debout regardant une personne assise, ou d’un homme assis regardant une personne allongée. Autrement dit, vous pouvez observer votre esprit dans l’état de jhāna en étant un peu à l’extérieur de celui-ci et vous pouvez voir quelles activités s’y déroulent. Vous ramenez donc un peu de pensée dirigée et d’évaluation. En pali, cependant, on utilise des verbes différents pour désigner la pensée qui se fait à ce stade. Ce sera le sujet de demain matin.

Il existe certaines controverses sur ce qui constitue jhāna. Par exemple, certaines personnes disent que vous ne devriez avoir aucune conscience de votre corps, aucune conscience du monde extérieur. Mais si vous n’étiez pas conscient de votre corps, alors le Bouddha n’aurait pas utilisé ces images répétées de conscience qui englobe tout le corps. Quant au monde extérieur, vous savez qu’il est toujours là, mais vous n’y prêtez tout simplement pas attention.

En observant Ajahn Fuang enseigner, j’ai remarqué qu’entre le premier jhāna et le quatrième, différentes personnes vivaient les étapes de différentes manières : comment elles ressentaient leur respiration, comment elles ressentaient les énergies dans leur corps. Et dans le Canon lui-même, certains passages disent qu’il y a deux étapes entre la première et la quatrième, et d’autres disent qu’il y en a trois. Mais les deux seules étapes qui sont assez objectives – où vous pouvez dire : « Oui, c’est ce jhāna, c’est cet autre jhāna » – sont les suivantes : Avec le premier jhāna, vous êtes vraiment totalement absorbé dans l’analyse de la respiration et le travail avec la respiration. Vous savez que vous avez dépassé le premier jhāna lorsque vous vous sentez totalement absorbé par le souffle sans même y penser de manière discursive. Vous ne faites plus qu’un avec le souffle. Il y a un sentiment d’unification entre la conscience et le souffle lui-même. C’est le deuxième jhāna.

L’autre signe objectif se trouve dans le quatrième jhāna, lorsque le souffle s’arrête. L’important est de ne pas essayer de le faire s’arrêter, car cela ne durera pas. Cela doit se produire naturellement. L’autre problème qui se pose est lorsque vous réalisez que vous n’avez pas respiré depuis un certain temps et que vous vous dites : « Hé, je vais mourir, là. » Vous n’allez pas mourir. Vous devez vous rappeler que la respiration provient de l’intérieur du corps, et que si le corps a besoin de respirer, il respirera. Il existe une certaine controverse quant à la quantité d’oxygène réellement absorbée par la peau à ce stade, mais il semble que lorsque l’esprit s’apaise dans le quatrième jhāna, les pores de la peau s’ouvrent. Vous pouvez vous dire : « Si le corps a besoin d’oxygène, il peut l’obtenir par la peau », car la partie du corps qui utilise le plus d’oxygène est le cerveau.

Lorsque le cerveau est très calme, il utilise moins d’oxygène. Alors n’ayez pas peur. Vous n’allez pas mourir dans le quatrième jhāna. Et même si vous mourez, vous irez dans un endroit agréable. Il y a même des moines ici qui chanteront pour vous.

Voilà donc les quatre jhānas. Demain, nous parlerons de la manière dont vous pouvez utiliser jhāna pour développer la vision pénétrante. Mais encore une fois, la petite leçon d’aujourd’hui est la suivante : la manière dont je vous ai enseigné à travailler avec le souffle est la manière dont vous pouvez entrer dans jhāna. Quant au passage d’un jhāna à un autre, il s’agit essentiellement de vous demander : « Dans cet état de calme que j’ai ici, y a-t-il encore des perturbations ? Qu’est-ce qui perturbe ce calme ? Et que puis-je faire pour y mettre fin ? » C’est ainsi que vous passez d’un niveau de jhāna au suivant. Peu importe qu’il y ait quatre ou quinze étapes entre votre premier jhāna et votre quatrième. C’est votre jhāna. Et en fin de compte, c’est de cela qu’il s’agit : explorer comment vous percevez votre propre corps et votre propre esprit, et comment vous pouvez les réunir.

27 AVRIL 2025, APRÈS-MIDI

Questions-réponses

Q : Dans quelle mesure notre perception de la respiration doit-elle être synchronisée avec la fréquence physique des inspirations et des expirations ? Tout récemment, j’ai eu l’impression que le mouvement d’inspiration et d’expiration n’était pas aligné avec la respiration réelle. J’ai également eu la sensation d’une énergie circulant rapidement en cercle, descendant le long des bras, remontant le long des jambes et de la colonne vertébrale, puis redescendant. Est-ce que tout cela est acceptable si c’est agréable ? Puis-je oublier ce que fait la respiration grossière ?

R : Tant que les différentes énergies du corps ne semblent pas aller à contre-courant les unes des autres, cela ne pose pas de problème. Il faut garder à l’esprit que le sang circule en permanence dans le corps. Et différentes parties du corps inspirent et expirent indépendamment les unes des autres. Il existe également des énergies respiratoires qui se propagent à différentes vitesses : il y en a une, par exemple, qui parcourt tout le système nerveux dès que l’inspiration commence. Les sensations respiratoires peuvent donc suivre différents rythmes. Tant qu’elles n’interfèrent pas les unes avec les autres, tout va bien.

Q : Merci pour vos conseils sur la façon de gérer la tension dans la tête et la gorge. J’ai essayé ce que vous m’avez dit, et j’ai l’impression que lorsque j’essaie de diriger une

partie de l'énergie accumulée hors de mes yeux, il y a un léger changement. Le problème auquel je suis confronté maintenant est que j'ai l'impression que cela ne fonctionne plus ou même que cela augmente la pression. Y a-t-il autre chose que je puisse essayer ?

R : Il y a beaucoup d'autres choses que vous pouvez essayer. L'une d'elles consiste à imaginer que la tension descend dans la gorge, puis dans la poitrine, avant de disparaître par le cœur. Une autre consiste à laisser la tension rester là, puis, lorsque vous inspirez, à imaginer que l'énergie de la respiration pénètre dans la tension depuis toutes les directions, s'enfonçant profondément dedans, au lieu d'être attirée ailleurs. Voyez si cela permet de détendre les choses. Si ces approches ne fonctionnent pas, revenez vers moi.

Q : Lorsque je ressens une douleur et que je la poursuis avec ma respiration tout en essayant de ne pas m'identifier à elle, j'ai du mal à maintenir un point d'immobilité en plus de cela. Est-ce normal et dois-je simplement l'accepter ? Parfois, rarement, cela s'apaise et devient immobile, mais ce n'est pas souvent le cas.

R : Il est préférable d'essayer de maintenir votre sentiment d'être centré sur ce point de calme, même en cas de douleur. Ensuite, pensez à la bonne énergie qui se propage depuis le centre calme à travers la douleur. La base de cette compétence doit provenir d'un sentiment d'être centré et d'une énergie confortable au moins quelque part dans le corps. Si vous perdez cette sensation de centre immobile, vous ne disposez pas des outils appropriés pour gérer la douleur.

Dans les deux questions auxquelles nous venons de répondre, vous devez réaliser que nous avons tendance à nous accrocher à la douleur et à la stocker. Cela fait qu'elle s'accumule. L'image d'Ajaan Lee est celle d'essayer de labourer un champ, et à mesure que la terre tombe de la charrue, vous la mettez dans un sac. Bien sûr, vous allez être alourdi. Laissez la terre tomber là où elle doit aller et abandonnez-la derrière vous pendant que vous continuez à avancer. En d'autres termes, laissez la douleur tomber de côté, mais continuez à avancer dans votre concentration.

Q : Cher Ajaan, ayant atteint le jhāna numéro un il y a quelques mois, je me demande comment y réfléchir de manière habile. J'ai l'impression qu'avec la méditation jhāna, il vaut probablement mieux ne pas y penser afin de ne pas créer de désir. Quel est votre conseil ?

R : La question est de savoir dans quelle mesure vous vous souvenez de ce que vous avez *fait* pour entrer dans le jhāna cette fois-là. Si vous vous souvenez des étapes que vous avez suivies, essayez-les à nouveau. Si vous ne vous en souvenez pas, mettez simplement ce souvenir de côté. Bien sûr, vous allez avoir le désir d'entrer dans en jhāna. C'est ce dont nous avons parlé hier soir. Alors souvenez-vous, où devez-vous focaliser ce désir ? Essayez de le focaliser à nouveau sur les causes et non sur vos souvenirs qui ne vous apportent

aucune information. Et ne faites pas du jhāna le centre de votre focalisation. Concentrez-vous sur la respiration.

Q : Y a-t-il une différence entre le pīti qui vient « naturellement » ou de lui-même et le pīti qui est « déclenché », comme lorsqu'on appuie sur un bouton ? Les effets sur le corps, etc., sont-ils les mêmes ?

R : Il n'y a aucune différence. Si vous pouvez l'activer et le désactiver à volonté, alors apprenez à savoir quand l'activer et, quand cela devient trop intense, à le désactiver.

Q : Ajaan, merci d'être venu depuis la Californie du Sud. Comme dans beaucoup de retraites que j'ai faites, j'atteins beaucoup de pīti, des sensations physiques agréables, mais je vais rarement au-delà. Parfois, le pīti est si intense que je peux à peine le supporter. J'ai essayé de le répartir dans tout le corps, mais généralement, l'intensité finit par s'estomper. Y a-t-il un moyen de travailler avec ce pīti intense pour entrer dans le premier jhāna, ou mieux, dans le deuxième ?

R : Pourquoi ne pas viser le troisième ? La meilleure façon de gérer ces sensations lorsqu'elles deviennent trop intenses est d'essayer de focaliser votre conscience sur un niveau d'énergie plus raffiné. C'est comme régler un poste de radio. Il y a différentes fréquences de stations de radio autour de vous qui passent dans cette pièce en même temps. Vous essayez de vous focaliser uniquement sur la fréquence que vous voulez. Dites-vous que ces sensations intenses que vous ressentez sont une fréquence, mais qu'il y a d'autres énergies dans le corps à cet instant dont les fréquences sont calmes. Focalisez-vous sur l'une d'entre elles. Avec ces énergies intenses, pensez à l'image de la charrue d'Ajaan Lee. Ne les rangez pas dans votre sac comme votre seul type de méditation. Laissez-les tomber de côté. Puis ne les reprenez que lorsque vous en avez besoin.

Q : Lorsque nous travaillons avec ces souhaits mettā, s'agit-il d'un processus d'auto-conditionnement ou de véritables vœux ? Dans la deuxième hypothèse, je suppose que pour être efficaces, ils doivent être sincères. Comment être sincère envers des êtres que nous ne connaissons pas ? Et pire encore, comment être sincère lorsque nous ne savons même pas si ces êtres existent, c'est-à-dire dans les mondes inférieurs ou chez les devas ?

R : En fait, avec mettā, vous essayez d'établir votre intention de traiter avec bienveillance tous ceux que vous rencontrez, car vous savez que si vous avez de la malveillance, vous ferez probablement quelque chose de malhabile, et cela deviendra votre mauvais kamma. Au cours de votre vie, vous rencontrerez beaucoup de personnes que vous n'avez jamais vues auparavant, vous devez donc être prêt à leur témoigner de la bienveillance également. Quant aux êtres dont vous doutez de l'existence, peut-être que vous les rencontrerez un jour, alors vous devriez être prêt à leur témoigner de la

bienveillance.

Plusieurs personnes ont parlé d’êtres qui leur sont apparus pendant leur méditation, et dans ce cas, votre réaction devrait être de leur témoigner de la bienveillance, quels qu’ils soient. Ensuite, demandez-leur simplement de partir, car vous avez du travail à faire. Ils ne peuvent pas vous éveiller à votre place. Souhaitez-leur donc bonne chance, remerciez-les pour la bienveillance qu’ils vous témoignent, puis laissez-les partir.

Q : En parlant de cette méditation guidée de ce matin, cela m’a surpris, car lorsque vous avez parlé des êtres des mondes inférieurs, vous avez placé les animaux dans la même catégorie que les fantômes affamés et d’autres espèces qui se manifestent comme maléfiques. Cela m’a vraiment blessé à plusieurs niveaux. Premièrement, d’après ma compréhension du bouddhisme, c’est paradoxal. Et deuxièmement, je trouve cette hiérarchie des points de vue très dégradante. C’est ce qui crée tant de conflits dans nos sociétés. Et troisièmement, classer les animaux avec les fantômes, cela signifie-t-il des fantômes amicaux ? Pourriez-vous expliquer ?

R : Il existe effectivement une hiérarchie dans le bouddhisme, non pas tant en fonction du bien ou du mal des êtres, mais en fonction de leur degré de souffrance, et les animaux souffrent beaucoup plus que les êtres humains. Si vous essayez de leur expliquer le Dhamma, ils ne comprennent pas. Il y a beaucoup de choses qu’ils ne comprennent pas et que vous ne pouvez pas leur expliquer. Dans la hiérarchie bouddhiste, vous pouvez expliquer les choses aux fantômes affamés. Et là encore, les textes ne parlent pas tant des fantômes comme étant mauvais ou effrayants, mais simplement comme étant pitoyables. Reconnaissez donc qu’il existe différents niveaux de souffrance dans ce monde, et que nous avons de la bienveillance pour tous.

Q : Nous pratiquons sati tout au long de la journée, et cela fonctionne très bien. Cependant, pendant ma promenade d’une heure à l’heure du déjeuner, j’ai remarqué que mon esprit a vraiment envie de réfléchir à certaines questions afin de trouver de nouvelles solutions dans une perspective du Dhamma. Comment puis-je savoir si je dois lui accorder cette dernière liberté de faire ce qu’il veut, ou continuer à donner la priorité à la concentration sur la respiration ?

R : Si vous avez un problème particulier auquel vous voulez réfléchir, vous pouvez lui consacrer les 15 dernières minutes de votre promenade d’une heure pendant la pause déjeuner, par exemple. Donnez-vous donc d’abord 45 minutes de sati dans le moment présent, puis les 15 dernières minutes pour réfléchir au problème que vous avez prévu d’examiner. Les 45 minutes de sati et de concentration devraient vous aider à réfléchir plus clairement à la question pendant les 15 dernières minutes. Maintenant, si vous constatez que vous ne pouvez pas vous arrêter après les 15 minutes, c’est le signe que

vous ne devriez pas encore faire cela. Vous pourrez examiner ce problème à la toute fin de la retraite.

Q : Vous avez dit qu'Ajaan Lee se disait parfois « Je vais méditer là-dessus » lorsqu'il voulait comprendre quelque chose. Savez-vous comment il s'y prenait ? Dans ce cas, se focalisait-il uniquement sur sa respiration, ou uniquement sur le sujet qu'il essayait de comprendre, ou sur autre chose ?

R : Il se posait la question dans son esprit, puis il la mettait de côté et focalisait entièrement son esprit sur sa respiration. Lorsqu'il sortait de sa méditation, la réponse était parfois là. Parfois, il devait y réfléchir. Mais il était très strict avec lui-même pendant qu'il était en concentration de rester avec la respiration. Et s'il devait réfléchir au problème, le fait qu'il venait de sortir de sa concentration signifiait que son esprit était plus clair qu'il ne l'aurait été autrement.

Q : Dans la Méthode Deux, Ajaan Lee dit : « Apprenez à connaître les points de focalisation de l'esprit qui sont aussi les points de repos de la respiration, c'est-à-dire d'abord la pointe du nez, le milieu de la tête (au fait, où se trouve le milieu de la tête ?), ou le palais, etc. » Pourriez-vous expliquer ce que cela signifie et ce que nous devons en faire ?

R : Ce sont des points d'où émane la sensation de la respiration. Ils varient légèrement d'une personne à l'autre et ne doivent pas être trop précis. Quand Ajaan Lee parle du milieu de la tête, imaginez une ligne traversant la tête d'un côté à l'autre, reliant les points situés juste devant vos oreilles. Imaginez une autre ligne qui va du point situé entre vos yeux à l'arrière du crâne. L'intersection de ces deux lignes correspond au milieu de la tête. Un autre point important se trouve à l'extrémité du sternum, et un autre juste au-dessus du nombril. Mais quel que soit l'endroit d'où vous sentez que la respiration émane, c'est là que vous devez focaliser votre attention.

Q : Cher Ajaan, comment expliquer que la qualité de mon sommeil varie considérablement pendant les retraites ? Je dors moins profondément, je me réveille plusieurs fois, et pourtant je ne suis pas fatigué le matin. Que dit le Bouddha à propos du sommeil ? Dormait-il, ou était-il comme les yogis et n'avait-il pas besoin de dormir du tout ? Et vous, cher Ajaan, comment dormez-vous ?

La deuxième question est la suivante : si, pendant ma méditation, je parviens à me concentrer, que je ressens de la joie et que mon corps penche, en particulier vers la gauche, ainsi que ma tête, dois-je me redresser ou laisser faire ?

R : Je vais d'abord répondre à la deuxième question. Laissez-le pencher pendant un moment, puis pensez à la tension dans le côté gauche de votre corps qui se relâche, pour

permettre au corps de se redresser. En d'autres termes, vous n'avez pas besoin de le forcer à se redresser, mais pensez simplement : « Il doit y avoir une tension qui me tire vers la gauche ». En relâchant cette tension, le corps se redressera sans que vous augmentiez la sensation de tension du côté droit.

Quant au fait que votre sommeil change par rapport à la normale pendant la retraite de méditation, c'est normal. Vous recevez moins d'informations de l'extérieur, vous avez moins de tâches dont vous devez vous soucier, vous avez donc moins besoin de sommeil. Certaines personnes, cependant, trouveront que leur venue ici est l'occasion de rattraper leur manque de sommeil, elles auront donc tendance à dormir beaucoup plus au début de la retraite. Cela varie d'une personne à l'autre.

Quant au Bouddha, il dormait. Il disait qu'il dormait environ quatre heures par nuit. Et moi, comment est mon sommeil ? Je fais beaucoup de rêves étranges depuis que je suis ici.

Q : Lorsque le nez est bouché et que vous devez respirer par la bouche, sur quoi est-il bon de se focaliser ?

R : Focalisez-vous sur la zone à l'intérieur du nez. Rappelez-vous que même si l'air ne peut pas entrer, l'énergie respiratoire peut y pénétrer. Pensez à l'énergie respiratoire et au fait que les canaux respiratoires s'ouvrent autant que possible. J'ai constaté que cela permet souvent de débloquer le nez.

Il n'est toutefois pas recommandé de respirer par la bouche pendant très longtemps. Des expériences ont été menées sur des personnes qui ont fermé leurs narines et respiré uniquement par la bouche pendant plusieurs jours. Ces personnes sont tombées malades très rapidement. Les voies nasales réchauffent le souffle et contiennent des substances chimiques qui peuvent tuer certains microbes.

Q : Cher Ajaan, je me surprends souvent à me comparer aux autres. Cela m'arrive parfois par rapport à des choses matérielles. « Cette personne a A et moi non. » Cela se produit parfois aussi au niveau intellectuel, c'est-à-dire que je remarque quelqu'un qui a de meilleures connaissances ou compétences. Des sentiments surgissent alors et me disent généralement que je ne « vau pas grand chose ». Cela me gêne et je me demande quel est le remède approprié, peut-être mettā ?

R : Demandez-vous d'abord : « Pour quoi êtes-vous en compétition ? » Nous ne sommes pas en compétition. Ensuite, répandez des pensées de joie empathique. Leur bonne fortune ne diminue pas la vôtre. Le Bouddha vous rappellerait que dans une vie antérieure, vous étiez probablement aussi dans une position de supériorité. Cette pensée devrait faire naître en vous un sentiment de saṁvega. Saṁvega est essentiellement le sentiment que « je dois sortir du samsāra ». Les choses s'améliorent, puis elles se

dégradent, ensuite elles s'améliorent, et elles se dégradent à nouveau. Rien ne va nulle part.

Q : Cher Ajaan, je remarque que je retire toujours du plaisir de mon travail dans ma vie professionnelle. Je me demande si ce plaisir est le signe d'un attachement persistant, insistant, ou d'un attachement à cette identité que j'ai dans ma vie mondaine. Je pense qu'il est possible de ressentir de la joie en pratiquant le noble octuple sentier et en faisant le bien autour de moi, pour les gens qui m'entourent. Est-ce que cela pourrait être considéré comme une « délectation dans le travail » ? Cela pourrait-il être un obstacle pour atteindre l'entrée dans le courant ?

R : C'est une question qui ne pourrait se poser que dans une retraite bouddhiste. La « délectation dans le travail » – comme dans le passage des lectures – signifie, en fait, accepter un travail afin d'éviter de pratiquer. Le fait que vous trouviez de la joie dans votre travail est une bonne chose. Vous avez beaucoup de chance de pouvoir le faire. Ce n'est certainement pas un obstacle à l'entrée dans le courant. Certaines personnes pensent qu'il faut se débarrasser de son sentiment d'identité pour entrer dans le courant, mais ce n'est pas le cas. Vous entrez d'abord dans le courant. Vous faites l'expérience du sans-mort, et cela éliminera toute tendance à créer un sentiment du soi autour des cinq agrégats. Tant que vous appréciez la pratique sur la voie, tout va bien. Le fait que vous puissiez aider les gens grâce à votre profession est également un aspect de la pratique du Dhamma. Vous développez les perfections de la générosité, de la bienveillance et de l'endurance.

Q : Je ne comprends pas. Je ne comprends vraiment pas. Pourquoi accordez-vous autant d'importance à la notion de sensualité ? Qu'est-ce que cela implique ? Qu'est-ce que cela signifie ? Quels domaines cela couvre-t-il ? Pourquoi en parlons-nous si souvent ? Pourriez-vous m'éclairer ?

R : Nous parlons si souvent de sensualité parce que les gens y pensent si souvent. La sensualité signifie essentiellement le plaisir que vous tirez de la planification de plaisirs sensuels – la fascination d'imaginer : « Et si je faisais ce type de pizza plutôt que celui-là ? Ou ce type de sexe, ou bien celui-là ? » La raison pour laquelle nous en parlons autant est que cela occupe l'esprit de nombreuses personnes et les empêche de se concentrer. Il faut un remède puissant pour la combattre, sinon vous n'aurez pas le temps de concentrer votre esprit.

Une étude a été menée auprès de personnes assistant à des conférences, comme lors d'un congrès professionnel. Elle a révélé que la plupart des gens passaient les cinq premières minutes à écouter la conférence, puis le reste de l'heure à se livrer à des fantasmes sensuels. Donc, si vous devez faire une présentation devant des hommes

d'affaires, concentrez tous vos arguments dans les cinq premières minutes.

Q : Ajaan Lee et Ajaan Chah, deux grands ajaans, n'avaient reçu qu'une éducation très élémentaire. Ajaan Chah a souligné qu'il était plus difficile d'enseigner aux Occidentaux parce que leur esprit était encombré de pensées. Je me suis donc demandé si et comment l'éducation pouvait entraver notre progression sur la voie. Serait-ce une profusion de fabrications mentales, ou une difficulté accrue à revenir au corps et à l'expérience directe ?

R : Nous avons tendance à ne pas remarquer à quel point Ajaan Lee et Ajaan Chah se sont éduqués eux-mêmes. Ils n'ont suivi que quelques années d'études dans des écoles publiques, mais il existait également un système éducatif ecclésiastique, auquel ils ont tous deux participé. Et ils ont beaucoup étudié de manière indépendante, par eux-mêmes.

En ce qui concerne les Occidentaux, Ajaan Fuang a dit un jour qu'ils étaient très difficiles à enseigner parce qu'ils étaient très fiers et très têtus. Je me suis demandé : « Combien d'Occidentaux Ajaan Fuang a-t-il rencontrés ? » Il y avait moi, moi et moi.

Mais en ce qui concerne notre tendance à trop réfléchir, le problème est essentiellement que cela nous éloigne de notre corps, et nous devons donc passer beaucoup de temps à renouer avec notre corps. C'est pourquoi j'enseigne la méthode d'Ajaan Lee, car elle permet vraiment de se recentrer très rapidement sur son corps.

27 AVRIL 2025, SOIR

Se délecter du Dhamma

Nous avons parlé de la façon dont l'esprit porte constamment des jugements de valeur sur les désirs qui méritent d'être suivis et ceux qui ne le méritent pas. L'un des objectifs de l'enseignement du Bouddha est de nous aider à changer nos critères pour déterminer ce qui mérite d'être suivi et ce qui ne le mérite pas.

Ce soir, nous allons donc examiner l'une des stratégies qu'il utilise, à savoir la délectation. En pali, cela s'appelle *nandi*. C'est le processus par lequel l'esprit aime se parler à lui-même de ses plaisirs afin de souligner à quel point un plaisir particulier était bon, de sorte que vous soyez de plus en plus enclin à vouloir le revivre.

Bien sûr, nous ne faisons pas cela uniquement dans notre esprit. La publicité le fait beaucoup pour nous. Pensez à tous les magazines consacrés au vin, aux voitures, à la nourriture, aux armes à feu. Aux États-Unis, il existe une bande dessinée intitulée « Calvin et Hobbes », qui raconte l'histoire d'un enfant ayant un ami imaginaire, et qui a

un jour consacré toute une série au magazine *Chewing*. Ce magazine traite exclusivement du chewing-gum, avec des articles sur la manière de tirer le meilleur parti de votre expérience du chewing-gum, de renforcer les muscles de vos mâchoires, etc. C'est une satire des magazines consacrés au vin, aux voitures, à la gastronomie et aux armes à feu.

Le Canon pali contient une satire similaire sur l'état d'esprit qui conduit à développer le plaisir de la sensualité. Si vous pensez que la littérature française est obsédée par la sensualité, c'est que vous n'avez pas lu la littérature indienne. La théorie esthétique indienne contient de longues discussions sur la manière de maximiser la sensualité de l'expérience littéraire lors de la lecture ou du visionnage d'une pièce de théâtre : quel vocabulaire et quelles autres techniques utiliser pour maximiser l'expérience sensuelle du public.

Il y a un passage dans le Canon qui utilise toutes les techniques sensuelles typiques, mais qui les subvertit ensuite. Il commence par une nonne qui se rend dans la forêt. Un voyou la rencontre. C'est le fils d'un orfèvre, ce qui signifie qu'il est probablement riche. Il tente de la séduire et utilise un langage extrêmement sensuel : certains des mots et des images les plus magnifiques du Canon pali.

Or, il s'avère que la nonne est une *anāgāmi* (elle a atteint le troisième stade de l'éveil) elle n'est donc pas intéressée. Elle lui demande : « Qu'est-ce qui t'attire tant dans mon corps ? » Il répond : « Tes yeux. » Et il continue à parler sans cesse de ses yeux. Elle essaie donc de le dissuader. Elle dit : « L'œil n'est qu'une petite boule remplie de larmes et de mucus. Que peux-tu bien trouver d'attirant dans cet œil ? » Il répond : « Peu importe. Je le veux quand même. Tu as les yeux d'un faon. » Elle lui répond : « Si tu le veux, alors tiens, prends-le. » Elle arrache un de ses yeux et le lui tend. Bien sûr, cela change son attitude.

Le récit utilise un langage sensuel pour subvertir toute l'idée du langage sensuel. L'atmosphère de l'œuvre est très, très sensuelle, très onirique, puis elle la change d'un coup avec une dose de réalité.

À la fin de l'histoire, la nonne retourne voir le Bouddha et récupère son œil.

Mais le point important ici est que la délectation que nous prenons à certaines choses peut être très dangereuse, comme la chanson dont nous avons parlé hier soir. Vous vous dites peut-être : « Allons, ce n'est qu'une image », mais cela reste un mensonge. Et une relation basée sur le mensonge ne sera pas très stable. C'est pourquoi une grande partie de l'enseignement vise à vous rendre moins manipulable par un langage de ce type. C'est l'une des stratégies du Bouddha pour gérer le plaisir.

Une autre de ses stratégies consiste à utiliser la délectation de manière positive, en cultivant la délectation à l'idée de suivre la voie pour vous encourager lorsque vous rencontrez des difficultés. Même s'il dit que la délectation est l'une des causes de la souffrance, vous devez tout de même l'utiliser pour vous motiver sur la voie. Après tout,

la voie est une voie d'action, une voie où l'on agit et où l'on ne se contente pas d'être. C'est pourquoi le Bouddha devait motiver, exhorter et encourager ses auditeurs à suivre la voie. En vous engageant dans une délectation habile, vous faites la même chose pour vous-même.

Il existe un soutta dans lequel le Bouddha recommande six objets de délectation qui peuvent vous procurer du plaisir et du bonheur pendant que vous pratiquez la voie ici et maintenant. En fait, ces six objets de délectation peuvent vous motiver à aller jusqu'au bout pour mettre fin à vos désirs malhabiles. Même si toutes les formes de délectation peuvent causer du stress et devront finalement être abandonnées à la fin de la voie, vous devez tout d'abord vous délecter de suivre la voie et son but afin de vous engager dans la bonne direction et d'aller jusqu'au bout. Dans le même temps, ces formes de délectation sont des antidotes aux attitudes malhabiles qui pourraient vous bloquer sur la voie.

Les six objets de délectation habile sont :

- un, le Dhamma ;
- deux, développer ;
- trois, abandonner ;
- quatre, l'isolement ;
- cinq, l'absence d'affliction ; et
- six, la non-objectivation.

Nous expliquerons ces termes plus tard. Lorsque vous trouvez de la délectation dans ces choses, vous contrecarrez la tendance de l'esprit à se délecter de choses qui vous empêcheraient d'accéder à des plaisirs plus grands. Vous apprenez à développer un goût pour l'attrait de la voie et de son but. La concentration juste devient attrayante, tout comme l'idée de faire l'expérience de la liberté de nibbāna.

- Le premier élément de la liste est de se délecter du Dhamma. Vous pouvez vous réjouir du fait qu'il existe un Dhamma qui apporte de grandes réponses aux grandes questions de la vie, telles que le vieillissement, la maladie, la mort, la séparation, le chagrin et le désespoir. Il vous enseigne que vos actions ne sont pas totalement déterminées par le passé ou par des forces extérieures. Vous avez le pouvoir de choisir dans votre vie, et vos choix peuvent faire une grande différence.

Le Dhamma vous enseigne également que personne ne vous impose un but dans la vie. Vous êtes libre de vous consacrer à tout but que vous souhaitez, y compris le but le plus noble qui soit, à savoir un bonheur totalement inoffensif et fiable.

Il nous dit également que vous avez la capacité d'atteindre ce but. Il vous enseigne que la souffrance peut être éliminée grâce à l'effort humain. Il explique comment nous souffrons, pourquoi nous souffrons et comment nous pouvons ne plus souffrir. Il donne des conseils clairs et fiables sur la manière d'utiliser notre motivation pour façonner le

moment présent à travers nos désirs et l'orienter vers une direction plus sûre et plus gratifiante. Il nous montre comment agir, parler et penser de manière habile afin d'atteindre la libération totale. Autrement dit, il donne des conseils clairs sur ce qui est habile et nous rassure sur le fait que les efforts consacrés au développement d'actions habiles sont bien employés.

Le Dhamma explique ces questions non seulement de manière claire, mais aussi de manière honorable. Comme l'a dit le Bouddha, « la voie est admirable au début, admirable au milieu et admirable à la fin ». Pour commencer, les paroles du Dhamma sont inspirantes. La pratique est une pratique noble, dans laquelle nous nous engageons à développer les qualités nobles de notre cœur et de notre esprit, telles que la vertu, la compassion et le discernement. Et la fin est la liberté totale de toute restriction. C'est une liberté qui est totalement inoffensive. C'est un bon Dhamma tout au long de la voie. Ajaan Maha Bua a dit un jour que si les personnes qui ont atteint le nibbāna pouvaient le sortir et vous le montrer, vous ne voudriez rien d'autre. Tous les marchés du monde feraient faillite.

Se délecter du Dhamma aide à contrer la tendance qui préfère se réjouir de l'idée qu'il n'existe pas de normes véritablement objectives pour la vérité, que la naissance et la mort sont un grand mystère, que le bien et le mal ne sont qu'une question d'opinions différentes, et que rien ne vous empêche donc de faire ce que vous voulez. Bien sûr, si vous adoptez cette attitude, vous laissez libre cours à votre avidité, votre colère et votre illusion. Si le bien et le mal ne sont que des constructions sociales, vous êtes libre d'inventer vos propres constructions sociales. Personne ne peut affirmer avec certitude que vous avez tort, car leurs critiques ne sont elles aussi que des constructions sociales.

Mais si vous laissez les processus de la naissance et de la mort comme un mystère, vous ne savez pas vraiment quoi faire pour échapper à la souffrance. Vous n'avez aucun repère fiable pour calculer si les effets de vos actions dureront et, le cas échéant, combien de temps. Selon les termes du Bouddha, vous êtes laissé sans protection et désorienté. Vous laissez sans réponse la question qui est notre réaction commune à la douleur : « Y a-t-il quelqu'un qui sache comment mettre fin à cette douleur ? » Ainsi, se délecter du Dhamma aide à contenir et à contrôler ces attitudes dangereuses, qui mènent non seulement à davantage de samsāra, mais aussi à certaines de ses pires destinations.

- Les deux types de délectation suivants sont se délecter à développer et à abandonner. Ils font référence à la joie que vous éprouvez à vous engager dans la lutte pour développer des qualités habiles et abandonner les qualités malhabiles dans l'esprit. Ce sont les principes les plus fondamentaux de la pratique, si fondamentaux qu'ils ont été l'une des premières leçons que le Bouddha a données à son propre fils, Rāhula, alors que celui-ci était encore enfant. Comme il l'a dit à Rāhula, lorsque vous voyez que vos actions sont inoffensives, tant dans l'immédiat qu'à long terme, vous devez vous réjouir

de ce fait et continuer à vous entraîner.

Lorsque vous agissez de cette manière, vous êtes vigilant, vous choisissez vos actions non pas en fonction du plaisir immédiat qu'elles procurent, mais en fonction de la richesse et du bonheur qu'elles apportent à long terme. Comme l'a dit le Bouddha, votre capacité à choisir le bien à long terme plutôt que le bien à court terme – et à être heureux lorsque vous faites ce choix – est une manifestation de votre sagesse et de votre discernement.

Se délecter à développer et à abandonner signifie également que vous essayez de trouver de la joie à relever les défis que vous rencontrez sur la voie, qu'ils soient grands ou petits. Plusieurs personnes se sont plaintes que nous nous focalisions sur les détails du corps et de la respiration au lieu de nous focaliser sur la conscience éveillée, mais vous n'atteindrez pas la conscience éveillée si vous ne comprenez pas les principes causaux qui mènent à la souffrance, et vous ne pourrez pas comprendre ces principes si vous n'êtes pas prêt à les voir en actions tels qu'ils se manifestent dans votre expérience immédiate du corps et de l'esprit, ici et maintenant. Si vous apprenez à vous délecter à développer et à abandonner, vous aurez l'énergie nécessaire pour maîtriser chaque petite étape de la voie.

Se délecter à développer et à abandonner aide à contrer la tendance de l'esprit à se plaire dans l'insouciance. L'insouciance est la partie insensible et apathique de l'esprit qui dit : « Je me fiche de ce qui se passera plus tard, je veux juste ce que je veux maintenant. Penser à l'avenir m'empêche de profiter du présent. » Si vous n'avez pas cette attitude de vigilance, vous vous laisserez sans défense, sans protection, et vous serez une proie facile pour votre avidité, votre aversion et votre illusion.

Se délecter à développer et à abandonner contrecarre également la tendance paresseuse de l'esprit qui dit : « Si je parviens à accepter mes états d'esprit malhabiles, je n'en souffrirai pas. Si je ne les perturbe pas, ils ne me perturberont pas non plus. » Vous devez vous rappeler que la voie est une lutte. Et le Bouddha n'a jamais enseigné à accepter votre désir et votre attachement. Vous pouvez faire quelque chose pour vous en libérer : en fait, vous devez le faire. Vous devez comprendre l'attachement et abandonner le désir. Vous délecter à développer et à abandonner vous aide à vous sentir à la hauteur du défi et à trouver en vous les réserves et les forces nécessaires pour reconnaître les obstacles et apprécier l'effort requis pour les surmonter.

Dans la biographie qu'Ajaan Maha Bua a écrite sur Ajaan Mun, il dit que dans son tout dernier discours sur le Dhamma, Ajaan Mun a expliqué que la voie est une bataille. Votre connaissance du Dhamma est votre arme. Votre force de concentration est comme la nourriture des soldats. La question est : « Qui est le soldat ? » Il dit : « Le soldat est la détermination de ne pas revenir et de ne plus jamais être la risée de vos kilesas. » Ainsi, ces deux objets de délectation, l'abandon et le développement, vous aident à trouver de la

joie dans votre engagement à sortir victorieux.

Les trois autres objets de délectation vous aident à guider votre réflexion lorsque vous vous engagez. Comme je l'ai dit, lorsque vous portez un jugement de valeur sur vos désirs, le fait de garder à l'esprit qu'il existe une réelle possibilité d'atteindre la liberté totale de la souffrance modifie l'analyse coûts-bénéfices.

- Le premier de ces trois objets est de se délecter de l'isolement. Cela aide à contrebalancer le plaisir que vous prenez à désirer la sensualité et les relations humaines. Lorsque le Bouddha parle d'isolement, il fait en partie référence à l'isolement physique qui survient lorsque vous vous éloignez des autres. C'est une partie importante de la voie.

Il donne une belle image d'un éléphant mâle. Lorsque l'éléphant vit avec un troupeau d'éléphants, les autres éléphants mangent toutes ses belles feuilles et branches. Lorsqu'il descend pour se baigner, ils le bousculent. Lorsqu'il essaie de boire de l'eau propre, ils l'ont déjà rendue boueuse. Il quitte donc le troupeau. Il peut manger ses feuilles et ses branches. Lorsqu'il va se baigner, personne ne le bouscule. Lorsqu'il veut boire de l'eau propre, il a de l'eau propre à boire. Et quand il ressent une démangeaison, il prend une branche et se gratte.

Comme l'explique le Bouddha, cette branche représente la pratique de *jhāna*. Pensez-y lorsque vous pratiquez *jhāna* : vous vous grattez exactement là où ça démange.

L'isolement physique fait donc partie de ce que veut dire le Bouddha lorsqu'il parle de se délecter de l'isolement.

Mais il met surtout l'accent sur l'isolement de l'esprit de la sensualité en le concentrant. Lorsque vous apprenez à apprécier le plaisir et le ravisement qui peuvent survenir lorsque l'esprit est vraiment focalisé sur le moment présent et que votre conscience remplit votre corps, cela offre des alternatives habiles à la tendance à se délecter de fantasmes sensuels. Vous pouvez voir qu'il existe des plaisirs meilleurs que ceux promis par les désirs sensuels qui coulent librement dans l'esprit comme des effluents et des fermentations. Dans le même temps, vous pouvez anticiper à quel point il serait bon d'atteindre un niveau d'isolement encore plus élevé qui survient lorsque l'esprit est libéré de l'influence de tous les kilesas.

- Vient ensuite la délectation de l'absence d'affliction. L'*absence d'affliction* est l'un des noms donnés par le Bouddha à *nibbāna*. Il souligne le fait que *nibbāna* est totalement dépourvu de la moindre limitation, contrainte, inconfort ou coercition. Mais même avant l'expérience de *nibbāna*, à mesure que vous développez votre concentration à des niveaux de plus en plus élevés, vous devenez sensible à la façon dont ces niveaux supérieurs sont libérés des afflictions d'un esprit non concentré et même des afflictions raffinées des niveaux inférieurs de concentration. À mesure que vous développez une appréciation des niveaux supérieurs de concentration, vous en venez à considérer favorablement la perspective d'une absence totale d'affliction dans le *nibbāna*.

Cela aide à contrer la tendance de l'ignorance à dire que la souffrance est inévitable, que les plaisirs du samsāra valent toutes les douleurs et les difficultés qu'ils entraînent – ou que ces douleurs et ces difficultés doivent simplement être acceptées parce que vous n'avez pas d'autre choix.

- Enfin, il y a se délecter de la non-objectivation. La *non-objectivation* est un autre nom pour nibbāna. Elle se concentre sur le fait qu'il est libre des perturbations qui proviennent de l'objectivation de soi-même et des autres. « Objectivation » est une traduction du mot *papañca*, que vous avez peut-être déjà entendu. Selon la définition du Bouddha, il s'agit du type de pensée qui commence par la perception « je suis le penseur ». À partir de là, vous vous identifiez comme un être qui a besoin de se nourrir et qui a donc besoin d'une certaine partie du monde pour se nourrir, que ce soit de nourriture physique ou de nourriture émotionnelle et intellectuelle. Ce type de pensée prolifère et conduit à davantage de devenir. Mais comme le note le Bouddha, l'objectivation conduit aussi inévitablement au conflit. Lorsque vous revendiquez une partie du monde, vous devez vous battre avec d'autres personnes qui la revendique également pour se procurer la nourriture qu'elles désirent.

Ainsi, lorsque vous vous délectez de la non-objectivation, vous vous réjouissez de penser en termes qui évitent ce conflit et qui favorisent l'innocuité. Cela vous incite à adopter le point de vue des quatre nobles vérités en vous concentrant sur l'identification de ce qu'est la souffrance, de ce qu'est la cause de la souffrance, de ce qu'est la cessation de la souffrance et de ce qu'est la voie vers la cessation de la souffrance – tout cela à l'intérieur de votre cœur. Ces pensées, comme nous l'avons noté, n'ont rien à voir avec les termes du devenir et elles mènent à un plus grand bonheur, totalement exempt de conflit.

En vous réjouissant de cela, vous remettez en question la partie de votre esprit qui apprécie le conflit et la compétition, la partie qui aime assumer une identité, prendre position, revendiquer des choses, puis combattre quiconque contesterait cette revendication. Se délecter de la non-objectivation, c'est voir le revers du désir d'exercer un pouvoir sur les autres dans le monde. Ainsi, lorsque vous pouvez vous délecter de la non-objectivation, cela vous aide à contrer le désir de devenir.

Ce sont là les six objets de délectation. Nous pouvons les mettre en correspondance avec les quatre déterminations.

- Se délecter du Dhamma est lié à la détermination sur le discernement et sur la vérité.
- Se délecter du développement et de l'abandon est lié à la détermination sur la vérité et sur le renoncement.
- Se délecter de l'isolement, l'absence d'affliction et la non-objectivation est lié à la détermination sur le calme.

Il peut sembler paradoxal que le Bouddha veuille que vous utilisiez la délectation de cette manière. Ce paradoxe peut être résolu en considérant la différence entre le bonheur fabriqué et le bonheur non fabriqué. Le bonheur fabriqué, qui est un bonheur dépendant de conditions, s'amplifie lorsque vous en parlez en termes positifs à vous-même ou à d'autres.

Par exemple, lorsque vous avez fait un bon repas, vous en retirez plus de plaisir lorsque vous pouvez vous exclamer de sa qualité et expliquer en détail pourquoi vous l'avez aimé et pourquoi il mérite trois étoiles. Ce plaisir accru vous incite à vouloir faire à nouveau des repas similaires.

De la même manière, lorsque vous vous engagez sur la voie – qui, après tout, est fabriquée – vous pouvez développer plus d'enthousiasme pour celle-ci en vous disant à quel point l'objectif sera bon et à quel point vous voulez faire tout ce qui est nécessaire pour y parvenir. Lorsque la voie commence à porter ses fruits en termes de plaisirs de la générosité, de la vertu et de la méditation, plus vous vous délectez délibérément de ces plaisirs, plus vous serez enclin à poursuivre la voie encore plus loin.

C'est pour cette raison que le Bouddha recommande de vous délester des pratiques qui aident à contrer l'attrait de vos kilesas. Comme je l'ai dit plus tôt, cela correspond à ce que le Canon dit du style d'enseignement du Bouddha en général. Dans un discours typique sur le Dhamma, il ne se contentait pas d'instruire son auditoire, mais il l'exhortait, le stimulait et l'encourageait également. Ce faisant, il leur montrait comment se motiver, se stimuler et s'encourager eux-mêmes.

La nature de cette dynamique change cependant lorsque la voie vous mène finalement au bonheur non fabriqué de nibbāna. Comme ce bonheur ne dépend pas de conditions, il n'est pas affecté par les louanges ou les critiques, que ce soit les vôtres ou celles de quelqu'un d'autre. Les louanges n'y ajoutent rien, les critiques n'en enlèvent rien. C'est pourquoi on dit que ceux qui ont atteint ce stade qu'ils ont laissé la délectation derrière eux, non pas parce que leurs sens ont été émoussés, mais parce qu'ils n'ont pas besoin d'augmenter le bonheur qu'ils ont déjà trouvé.

Le Bouddha enseigne donc de manière stratégique, prônant la délectation comme nécessaire pour parvenir finalement à un accomplissement où le bonheur est si grand que vous n'avez plus besoin de la délectation pour vous encourager davantage. Vous êtes déjà arrivé. Vous n'avez plus rien à faire pour améliorer ce bonheur. Totalement libéré de toute dépendance, votre travail est terminé.

Mais tant que vous n'avez pas encore atteint ce stade, n'ayez pas honte de vous délester de la voie du Dhamma ou de votre capacité à maîtriser les savoir-faire qu'il requiert.

28 AVRIL 2025, MATIN

Pièges & opportunités

Hier, nous avons parlé de la façon dont vous pouvez faire entrer l'esprit en *jhāna*, en vous focalisant sur la respiration, en ajustant la respiration pour qu'elle soit agréable. Ensuite, quand cela est agréable, vous essayez de maintenir cette sensation agréable, puis vous la diffusez dans tout le corps jusqu'à ce que vous ayez l'impression que votre corps tout entier est imprégné d'une bonne énergie respiratoire. Ensuite, vous maintenez cette conscience du corps tout entier et finalement, vous avez l'impression que la conscience et la respiration ne font plus qu'un. Au lieu d'observer la respiration, vous avez l'impression d'être baigné dans la respiration. Au final, la respiration devient si calme que l'inspiration et l'expiration semblent disparaître, et le corps est rempli de cette bonne énergie respiratoire immobile. Ensuite, vous maintenez cet état.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de certaines choses qui peuvent se produire lorsque vous développez ce savoir-faire : certains dangers auxquels vous devez faire attention et certaines opportunités que vous devez rechercher.

Une chose qui peut se produire est que vous commençez à voir de la lumière. Je tiens à dire dès le début que si la lumière n'apparaît pas, ne vous inquiétez pas. Mais si vous avez une sensation de lumière au début, essayez de maintenir votre conscience non pas sur la lumière, mais sur la respiration. Si la lumière devient stable, voyez si vous pouvez la contrôler. Tout d'abord, voyez si vous pouvez la faire disparaître puis réapparaître, la faire grandir ou la faire rétrécir. Si elle n'est pas blanche, pouvez-vous la rendre blanche ou blanc cassé ? Si vous n'y parvenez pas, laissez-la partir. Si elle devient blanche, rapprochez-la, éloignez-la.

Ensuite, lorsque vous la maîtrisez totalement, amenez-la dans votre corps et vous constaterez qu'elle procure une grande sensation de bien-être. Vous commencerez peut-être à voir différents organes apparaître dans la lumière, ou même à vous voir vous-même dans la lumière. Si vous méditez seul, laissez ces visions s'évanouir. Vous pouvez manipuler la lumière par vous-même, mais les visions nécessitent une certaine supervision. Essayez de vous focaliser sur votre respiration.

Certaines personnes peuvent également voir des êtres venir vers elles. Encore une fois, si vous méditez seul, envoyez-leur simplement de la bienveillance et laissez-les partir. Parfois, ils semblent bien intentionnés, mais on ne peut jamais en être sûr. Ils ne portent pas de papiers d'identité. Et même s'ils sont bien intentionnés, vous devez être prudent. Parfois, ils viennent pour partager leurs connaissances, mais qui sait ce qu'ils savent vraiment ? Certains êtres peuvent devenir des devas sans savoir grand-chose. Il y a une histoire dans le Canon d'une deva qui tente de faire des avances à un moine, ce qui

montre à quel point les devas peuvent être stupides et ignorants. Donc, si des êtres viennent, souhaitez-leur bonne chance et laissez-les partir. S'ils ne veulent pas partir, ne leur prêtez aucune attention. Remplissez votre corps d'une bonne énergie respiratoire et, comme dirait Ajaan Lee, « combattez-les avec la bienveillance ».

Une autre chose qui peut arriver est que, à mesure que vous vous familiarisez avec la respiration et avec ces états de concentration, vous commencez à avoir le sentiment que ce n'est pas tant la respiration qui passe d'un état à un autre. C'est simplement que, à mesure que l'esprit s'apaise, vous vous connectez à différentes énergies respiratoires qui existent à différents niveaux dans le corps. Il y a une respiration calme, ou un potentiel de respiration calme, qui est toujours là, et il y a aussi les fréquences des énergies respiratoires qui traversent les nerfs et les vaisseaux sanguins. Vous sentez que, à mesure que votre concentration s'approfondit, c'est comme si vous vous connectiez simplement à ces différentes énergies qui sont déjà là.

C'est comme régler un poste de radio. Même si votre radio est réglée sur les stations qui viennent d'Aix, vous savez que les fréquences qui viennent de Monaco sont également toujours présentes. Il suffit simplement de se régler sur elles.

Cela indique que vous devenez plus compétent en matière de concentration, mais deux choses peuvent mal tourner ici. La première est que vous pensez : « Hé, je peux me connecter à tout moment. » Et au début, c'est vrai : lorsque vous connaissez la station, vous pouvez vous y brancher très rapidement. Mais si vous devenez paresseux et négligent, vous pouvez perdre cette capacité. En d'autres termes, c'est comme si les fréquences radio de Monaco et d'Aix étaient toujours là, mais que vous ne preniez pas soin de votre poste de radio et que vous en arriviez au point où vous ne pouvez plus vous connecter. Vous devez donc faire attention à ne pas devenir négligent.

Une autre chose qui peut mal tourner est que, à mesure que vous découvrez cette conscience immobile qui est potentiellement toujours là, vous développez une vision erronée de ce potentiel. Vous pensez avoir atteint le « fondement de l'être » ou votre potentiel déjà éveillé. C'est de là que vient l'idée de la « nature de Bouddha éveillée ». En réalité, il s'agit simplement de l'agrégat de la conscience. Lorsque vous atteignez un tel état, essayez d'être très attentif aux fabrications qui contribuent à le maintenir, car il s'agit d'un phénomène fabriqué. Lorsque vous voyez comment il est fabriqué, vous pouvez éviter de tomber dans une vue erronée à son sujet.

Ensuite, à mesure que votre esprit devient de plus en plus confiant dans le fait de rester immobile, le Bouddha recommande que vous commenciez à utiliser cette concentration pour devenir plus attentif et plus alerte, en particulier pour devenir de plus en plus alerte à ce que vous faites lorsque vous concentrez votre esprit et essayez de maintenir cet état de concentration. C'est là que le Bouddha vous invite à penser en termes de fabrication. Et c'est ainsi que vous utilisez les jhānas comme base pour la vision

pénétrante.

Il existe deux façons d'analyser l'esprit en concentration. La première consiste à utiliser les trois fabrications dont nous avons parlé : la fabrication corporelle, qui est la respiration ; la fabrication verbale, qui est la façon dont vous vous parlez à vous-même – et ici, nous parlons de la façon dont vous vous parlez à vous-même au sujet de la respiration et de l'état de votre esprit ; et enfin, les fabrications mentales, les perceptions que vous utilisez pour maintenir la concentration, et les sensations que vous développez à mesure que vous calmez votre esprit. C'est une façon d'analyser les fabrications.

Une autre façon consiste à les analyser en termes de cinq agrégats. C'est un type d'analyse très similaire. Commencez par la forme. Il s'agit de la façon dont vous percevez votre corps de l'intérieur. Ensuite, il y a les sensations, qui sont ici la sensation de plaisir ou d'équanimité que vous développez avec la concentration. La perception, les images que vous gardez à l'esprit pour amener votre esprit à la concentration et le maintenir dans cet état. La fabrication, qui signifie ici l'intention de la maintenir. Et enfin la conscience, qui est consciente de toutes ces choses.

Le Bouddha recommande d'analyser l'esprit en fonction de ces différents types de fabrication – soit les trois fabrications, soit les cinq agrégats – afin de vous rendre de plus en plus sensible à ce que vous faites réellement lorsque vous maintenez la concentration. Au début de la pratique de la concentration, vous êtes très conscient de ce que vous devez faire. Mais à mesure que vous devenez plus habile, cela devient de plus en plus facile, jusqu'à ce que cela semble automatique. Vous devenez moins conscient de ce que vous faites.

Ici, le Bouddha essaie de vous rendre à nouveau de plus en plus sensible. Même aux niveaux de concentration les plus stables, il existe des niveaux subtils de fabrication. Une chose que vous pouvez essayer de remarquer est la suivante : le niveau d'aise dans la concentration augmente-t-il et diminue-t-il ? Y a-t-il des perturbations dans cette aisance ? Quand il y a une perturbation, qu'avez-vous fait juste avant ? Autrement dit, vous essayez de rechercher des problèmes plus subtils et vous continuez à considérer vos actions comme la source des problèmes. C'est une façon de devenir plus sensible à ces niveaux plus subtils de fabrication qui se produisent dans l'esprit.

À mesure que vous devenez plus habile à fabriquer ces états de concentration, vous constatez que vous en devenez de plus en plus dépendant. En d'autres termes, vous devenez plus attaché à la concentration. Vous voyez que c'est le meilleur état d'esprit que vous pouvez créer.

À ce stade, vous pouvez utiliser votre attachement à cet état de concentration pour vous débarrasser de vos attachements à d'autres choses, ce n'est donc pas nécessairement une mauvaise chose au début. Lorsque vous regardez tout ce que l'esprit pourrait poursuivre à un moment donné, vous réalisez que vous avez quelque chose de mieux dans

vos états d'esprit concentrés.

Mais après un certain temps, vous commencez à vous lasser du fait que vous devez continuer à les fabriquer. L'esprit est de plus en plus enclin à vouloir trouver un bonheur qui n'a pas besoin d'être fabriqué du tout. C'est alors que vous commencez à développer une certaine dépassion pour les formes, les sensations, les perceptions, les fabrications ou les intentions, et même la conscience qui composent la concentration. L'esprit aspire à quelque chose qu'il n'a pas besoin de créer ou de maintenir. Vous développez la dépassion pour ces agrégats, de sorte que vous aspirez à abandonner la concentration et à trouver quelque chose de mieux.

Lorsque vous faites cela, il arrive parfois que vous plongiez simplement votre esprit plus profondément dans la concentration, même si à ce moment-là, vous ne réalisez peut-être pas qu'il s'agit simplement d'un autre état de concentration. C'est comme passer d'une pièce sombre à une pièce beaucoup plus lumineuse. Vous ne voyez rien dans cette nouvelle pièce parce que la lumière est trop vive. Mais à mesure que vos yeux s'habituent, vous commencez à dire : « Ah si, il y a aussi des choses ici. » En fait, vous atteignez des couches de fabrication de plus en plus profondes jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus que deux fabrications : l'attention et l'intention. L'esprit atteint un point où il se rend compte : « Si je reste ici, c'est fabriqué. Si je vais ailleurs, ce sera une fabrication aussi. Et quelle est l'alternative à rester et à partir ? » Si tout s'aligne parfaitement, c'est là qu'il y a une ouverture vers le sans-mort. Vous savez que c'est sans-mort parce qu'il n'y a ni temps ni espace là. C'est pourquoi on l'appelle non-né et immortel.

Cependant, ce qui se passe souvent, une fois que les gens ont atteint ce stade, c'est qu'ils s'émerveillent. « Waouh ! » Et cela vous fait sortir de cet état parce que vous l'avez détruit. Mais cela reste une expérience du sans-mort et cela provoque un grand changement dans votre esprit, car vous réalisez qu'il n'y avait pas de souffrance là-bas, pas même la moindre trace de stress.

Ainsi, tous vos doutes concernant le Bouddha ont disparu. Vous voyez qu'il avait raison : il existe bien une dimension sans-mort, et vous l'avez atteinte en suivant la voie qu'il a enseignée.

Vous savez également qu'il n'y avait là aucun agrégat, aucune fabrication, c'est pourquoi vous ne vous identifiez plus jamais à aucun des agrégats.

Vous savez exactement ce que vous avez fait pour y parvenir, mais vous réalisez également que c'est votre manque de savoir-faire dans le passé qui vous a empêché d'y parvenir, c'est pourquoi vous ne violerez plus jamais intentionnellement aucun des cinq préceptes.

Vous savez également que votre expérience du temps n'a pas commencé à la date de votre naissance. Vous n'avez peut-être pas nécessairement eu des visions de vos vies antérieures, mais en quittant le temps et l'espace pendant un certain temps, vous avez vu

à quel point le temps remonte loin. Très, très loin.

Il y a deux manières dont vous pouvez faire ce genre d'analyse des fabrications dans les jhānas pour atteindre le sans-mort. La première est lorsque vous êtes dans un état de jhāna lui-même. Nous en avons parlé hier. C'est comme un homme debout qui observe quelqu'un assis, ou un homme assis qui observe quelqu'un allongé. Autrement dit, vous pouvez observer l'état de jhāna de l'intérieur, mais vous en êtes légèrement sorti, comme une main qui sort légèrement d'un gant. Vous pouvez voir ce que fait l'esprit, vous pouvez voir tous les différents agrégats et fabrications en action, et vous pouvez les abandonner.

Une autre façon de faire cette analyse est lorsque vous quittez un état de jhāna pour entrer dans un autre. Lorsque vous réalisez que vous êtes passé d'un état de fabrication à un autre état de fabrication, vous devenez très sensible aux fabrications que vous avez laissées derrière vous et à celles qui restent. Et là encore, à mesure que vous développez un sentiment de dépassion vis-à-vis des fabrications dans l'un ou l'autre état, vous les abandonnez tous les deux.

Lorsque vous atteignez le sans-mort pour la première fois, vous réalisez qu'il y a encore du travail à faire en raison de ce moment d'attachement ou d'agrippement à celui-ci. Mais vous savez avec certitude que ce que le Bouddha a dit est vrai, que cette voie mène bien au sans-mort. Cela vous donne plus d'enthousiasme dans la pratique. Vous êtes beaucoup plus confiant dans ce que vous faites.

Voilà donc la meilleure utilisation de jhāna. J'espère que vous pourrez tous y arriver. Ce qui est important ici, c'est que vous ne vous contentez pas de vous reposer dans le moment présent, car cette expérience vous aide à voir à quel point le moment présent est fabriqué. Faire l'expérience du sans-mort vous aide à voir ce que vous avez laissé derrière vous, et il n'y a aucune trace du présent dans cette expérience. Aucun des six sens n'est présent. Il y a une conscience, mais elle n'est liée à aucun des six sens.

C'est pourquoi il est si important que nous devenions sensibles à la façon dont le moment présent est constitué. On nous dit parfois que le but de la pratique est d'entrer pleinement dans le moment présent, mais le Bouddha n'a jamais enseigné cela. Il a dit que vous venez dans le présent parce qu'il y a du travail à faire dans le moment présent, en particulier pour voir comment vous le fabriquez. Vous mettez votre esprit en jhāna pour devenir plus sensible à ce fait, et vous utilisez vos états de concentration jusqu'à ce que vous arriviez au point où vous pouvez abandonner toutes ces fabrications. C'est alors que vous voyez ce qui reste après avoir quitté le moment présent.

À partir de cet instant, votre relation au moment présent sera différente. Premièrement, vous réalisez à quel point vos intentions sont nécessaires pour que vous puissiez faire l'expérience du moment présent. Et deuxièmement, vous voyez à quel point il est important de choisir judicieusement vos intentions. Vous savez qu'il y a encore du

travail à faire, mais vous savez aussi que vous êtes sur la bonne voie.

Dans quelques minutes, nous commencerons notre période de méditation marchée. Cette fois encore, nous ferons 45 minutes. Mais avant cela, j'aimerais revenir sur l'une des questions qui a été soulevée hier. L'un d'entre vous s'est plaint du fait que pendant la retraite, on arrive à un moment où l'on a tendance à beaucoup bâiller. On a l'impression de ne pas recevoir assez d'oxygène. C'est un problème qui survient lorsque nous avons une retraite très sédentaire comme celle-ci. L'esprit se calme. Vous vous asseyez et vous marchez lentement, et progressivement votre tension artérielle baisse, votre rythme cardiaque ralentit, ce qui, pour certaines personnes, est exactement ce dont elles ont besoin. Mais pour d'autres, c'est trop. Il est donc judicieux, pendant la période de méditation marchée, de marcher rapidement, au moins pendant un certain temps. Ou bien de trouver un moyen de faire de l'exercice au cours de la journée, quelque chose qui augmente votre rythme cardiaque. Cela devrait aider à résoudre le problème.

28 AVRIL 2025, APRÈS-MIDI

Questions-réponses

Q : Cher Ajaan, j'ai récemment compris que les cinq khandhas constituent notre ego. En écoutant Ajaan Sumedho, j'ai découvert l'existence d'une conscience qui existe au-delà du « moi » classique. J'essaie autant que possible de trouver refuge dans cette conscience inconditionnée. C'est difficile. J'ai du mal à comprendre le but de ces exercices qui consistent à travailler avec la respiration et les énergies du corps. Tout ce travail pour développer une conscience du corps, alors que ce que je recherche, c'est me connecter à la conscience qui n'est pas conditionnée, universelle, sans moi et sans mort. Pardonnez-moi, Ajaan, pour cette question un peu confuse.

R : Il existe de nombreux niveaux des agrégats. Certains d'entre eux sont clairement visibles, comme dans votre conscience ordinaire, quotidienne. D'autres, plus subtils, ne sont visibles que lorsque l'esprit est bien concentré. Pour dépasser ces agrégats, vous devez d'abord concentrer votre esprit, puis dépasser le niveau de conscience dans la concentration, car celui-ci fait également partie de l'agrégat de la conscience. Ce n'est qu'alors que vous rencontrerez la conscience qui se trouve en dehors des agrégats.

La conscience de l'éveil et la conscience dont parle Ajaan Sumedho sont deux choses différentes. La conscience qu'il qualifie d'inconditionnée fait en réalité partie de l'agrégat de la conscience. C'est une forme très stable de cette conscience, mais elle

comporte tout de même des conditions et beaucoup de fabrications subtiles, alors que la conscience éveillée est séparée de tout cela.

On a un jour posé cette question à Ajaan Chah : « Cet état de conscience que vous appelez le « sachant » est-il la même chose que la conscience éveillée ? » Il a répondu : « Non, bien sûr que non. » C'est un passage intéressant du livre *Still, Flowing Water*, dans un discours intitulé « The Knower ». Il s'agit d'une conversation entre Ajaan Chah et l'un de ses étudiants occidentaux, un moine français, qui voulait qu'Ajaan Chah clarifie ce qu'il disait : « Que voulez-vous dire exactement par ces termes ? » Il semble que c'était la première fois que quelqu'un posait cette question à Ajaan Chah. Il a fallu un moine français pour le pousser à être plus précis.

Le fait est que la conscience éveillée n'a rien à voir avec votre conscience ordinaire, quotidienne. Elle n'a aucune conscience des agrégats, aucune conscience des six sens. Vous vous souvenez de l'image que je vous ai donnée hier soir, celle du fossé au bord de la route menant au Grand Canyon ? La conscience qui entoure votre conscience ici même, qui semble être inconditionnée, est comme le fossé au bord de la route. Le véritable sans-mort est comme le Grand Canyon. C'est donc à vous de décider : voulez-vous vous contenter du fossé ou voulez-vous voir le Grand Canyon ?

Q : Ajaan, merci. Aujourd'hui, vous avez parlé du sans-mort. Dans cet état de jhāna, vous avez dit qu'il n'y avait plus ni temps ni espace. Je peux comprendre qu'il n'y ait plus de temps, mais l'absence d'espace me pose un peu plus de problèmes. S'il n'y a plus d'espace, où réside alors cette conscience pure ? Pourriez-vous être un peu plus précis et m'éclairer ?

R : Pour commencer, le sans-mort n'est pas un état de jhāna. C'est quelque chose qui peut être atteint en décortiquant un état de jhāna. Quant au fait qu'il n'y ait pas de sensation d'espace : le Bouddha a dit que notre sensation d'espace et de localisation dépend de notre désir. Là où votre désir est focalisé, c'est là que se trouve votre esprit. Quand il n'y a plus de désir, il n'y a plus de localisation. Il n'y a ni ici ni là-bas. Vous vous souvenez, lorsque vous êtes arrivé à cet état, que vous aviez le choix entre rester sur place ou aller ailleurs. « Ici » et « là-bas » sont des concepts qui définissent l'espace. Quand il n'y a ni ici ni là-bas, alors il n'y a pas d'espace. Quand il n'y a pas d'espace, la conscience n'a pas besoin de demeurer quelque part.

Cependant, réfléchir à cela ne vous mènera pas là-bas. Focalisez-vous plutôt sur la voie qui y mène. Et faites particulièrement attention à l'endroit où se trouvent vos désirs. Cette compréhension fera partie de la voie qui vous y mènera.

Q : Ajaan, toutes les méditations doivent-elles avoir un objet ?

R : Oui. Certains états de calme semblent ne pas avoir d'objet, soit parce que vous

n'êtes pas très concentré, soit parce que votre perception de votre concentration n'est pas très claire. Essayez donc d'être très clair sur la localisation de votre esprit, en gardant à l'esprit qu'il peut s'agir d'une perception de la conscience ou d'une perception du néant. Le seul type de conscience qui n'a pas d'objet est la conscience éveillée.

L'image du Bouddha est celle d'un rayon de lumière. Un jour, il a demandé aux moines : « Supposons qu'il y ait une maison avec une fenêtre dans le mur est et un mur à l'ouest. Le soleil se lève. Lorsque le rayon de soleil traverse la fenêtre à l'est, où atterrit-il ? » « Il atterrit sur le mur ouest. » « S'il n'y a pas de mur ouest, où atterrit-il ? » « Il atterrit sur le sol. » « Et s'il n'y a pas de sol, où atterrit-il ? » « Il atterrit sur l'eau. » « S'il n'y a pas d'eau, où atterrit-il ? » « Il n'atterrit pas. » Le rayon de lumière qui ne se pose pas est l'image du Bouddha pour la conscience éveillée.

Réfléchissez-y. La nuit, vous regardez le ciel. Il semble sombre, mais il est rempli de rayons lumineux. La seule raison pour laquelle nous ne voyons pas ces rayons lumineux est qu'il n'y a rien pour les refléter. Cela ne signifie pas que les rayons ne sont pas là. C'est simplement qu'ils n'ont nulle part où se poser.

Q : Mon esprit a tendance à passer plus de temps à travailler sur les blocages qu'à répandre des sensations agréables dans les parties qui ne sont pas bloquées. Est-ce normal ? Comment trouver le bon équilibre et quand savoir qu'il est normal de laisser un blocage tel quel ?

R : Rappelez-vous que lorsque vous travaillez sur des blocages, vous devez avoir quelque chose de positif pour les surmonter. Dans certains cas, le simple fait de changer votre perception changera le blocage. Essayez de le voir comme plus perméable et gardez à l'esprit que la respiration précède le blocage. Mais le plus souvent, vous aurez besoin d'une bonne énergie à envoyer à travers le blocage. Essayez donc de rester en contact avec cette énergie positive, même lorsque vous travaillez sur les blocages. Si, après environ cinq minutes, le blocage ne se dissout pas, passez à autre chose. Vous constaterez parfois que certains blocages ne réagissent tout simplement pas. Dans ce cas, n'essayez pas de les éliminer. Laissez simplement la bonne énergie les contourner. C'est comme si cette partie du corps ne vous faisait pas confiance. Montrez-lui donc que vous êtes digne de confiance en la traitant avec douceur. À un moment donné, elle finira peut-être par se dissoudre.

Q : Bonjour, Than Ajaan. Lorsque vous avez dit que vos pieds étaient engourdis depuis 55 ans et que lorsqu'on est jeune, il est bon d'apprendre à son corps à s'asseoir les jambes croisées, cela m'a motivé à essayer, et j'en suis heureux. Cependant, parfois, cela me fait vraiment très mal aux jambes et aux genoux. Maintenant, ils ne sont plus engourdis. C'est de la douleur pure. Connaissez-vous cette douleur ? Dois-je la supporter

? Va-t-elle disparaître ? Ou est-il bon d'apprendre à la gérer pendant la méditation « afin de se préparer à d'autres douleurs qui viendront plus tard » ? En tout cas, lorsque j'ai cette douleur, je ne suis en aucun cas détendu. Merci beaucoup.

R : Si vous trouvez très difficile de rester concentré face à la douleur, changez très progressivement de position. C'est lorsque l'esprit est bien concentré que l'on peut le mieux surmonter la douleur. Ne bougez pas tout de suite. Accordez-vous cinq à dix minutes avec la douleur. Si vous constatez que votre concentration ne s'améliore pas, changez alors de posture. Gardez également à l'esprit que la douleur au genou est souvent liée au fait que d'autres muscles du corps ne sont pas correctement détendus. Souvent, les muscles des cuisses, des hanches ou du dos sont également concernés. Apprenez donc quelques postures de yoga pour étirer vos jambes et les assouplir, car vous voulez vous assurer de ne pas endommager vos genoux.

Q : Après avoir fait quelques essais, il semble que la seule façon pour moi de respirer malgré une certaine tension dans le visage et la gorge soit de zoomer et de traiter des zones plus petites. Ce qui est intéressant, c'est que je remarque de nombreux nœuds qui semblent se contracter involontairement si j'y mets de l'énergie. Que se passe-t-il ? Dois-je le laisser faire ? De plus, dois-je surmonter cette tension pour atteindre jhāna ?

R : Je vais d'abord répondre à la deuxième question : vous n'avez pas besoin de surmonter la tension pour atteindre jhāna. Vous pouvez considérer que l'énergie respiratoire agit autour de la tension, sans que vous vous y engagiez. Une autre technique consiste à imaginer que vous prenez un grand couteau et que vous tranchez toutes les bandes de tension, les coupant en petits morceaux.

Quant aux contractions, elles sont tout à fait naturelles. N'essayez pas de les arrêter, mais ne les encouragez pas non plus. Au bout d'un certain temps, elles disparaîtront d'elles-mêmes.

Q : Ajaan, dans certains cas j'ai remarqué que vous utilisiez les mots « désir » et « pensée » comme s'ils étaient presque interchangeables. Les pensées sont-elles considérées comme une forme de fabrication verbale ou mentale ?

R : Elles sont considérées comme les deux. Et oui, il y a un élément de désir et de fabrication dans toutes les pensées. Certaines pensées viennent à l'esprit sans y être invitées, auquel cas elles sont en fait le résultat d'anciens désirs. Ce que vous allez en faire maintenant dépend de vos désirs actuels.

Q : Donc, *citta*, le mot pali, signifie l'esprit mais aussi le cœur. Est-ce qu'il englobe toute la pratique de la méditation ? Est-ce que *citta* est ce qui contient tout ?

Q : *Citta* contient toutes vos pensées et toutes vos volontés. Toutes vos pensées

contiennent des désirs et tous vos désirs ont leurs pensées. Donc, du point de vue du Canon, il n'y a pas de différence entre l'esprit et le cœur. En méditation, vous entraînez les deux.

Q : Si une pensée complexe qui semble « mixte » surgit pendant le jhāna deux ou trois, et qu'elle vous emmène plus loin dans la concentration, pouvez-vous en déduire qu'elle serait également utile en dehors de ce contexte ? De même, si une pensée vous éloigne davantage de la concentration, est-elle inefficace ?

R : C'est l'une de ces questions où j'aimerais interroger la personne qui l'a posée. De quel type de pensée mixte parlons-nous ? Si, au cours de la méditation, vous constatez qu'une pensée vous aide à vous concentrer davantage, elle est efficace dans ce contexte, mais elle peut ne pas l'être dans d'autres contextes. De la même manière, certaines pensées vous éloignent parfois de la concentration, mais elles sont en fait utiles, selon le but que vous poursuivez en les ayant – par exemple lorsque vous dirigez une entreprise et que vous devez réfléchir à certains problèmes.

Q : Merci pour cette présentation sur jhāna. J'ai encore quelques questions. Premièrement, peut-on entrer très brièvement dans le jhāna, puis en sortir et recommencer plusieurs fois ? Ou n'est-ce pas encore le premier jhāna ? Deuxièmement, le ravisement est-il quelque chose de stable ou peut-il être éphémère ? Il m'arrive parfois de ressentir un frisson qui parcourt mon corps comme une vague. Est-ce pīti ou simplement de l'énergie ?

R : Dans le premier cas, l'objet du jhāna est quelque chose sur lequel nous nous sommes focalisés à maintes reprises dans le passé. Ce qui en fait un jhāna, c'est lorsque vous y êtes de manière stable. Pensez à l'image d'une flamme stable. En d'autres termes, lorsque vous faites en sorte qu'une flamme vacillante devienne stable, ce n'est pas comme si vous aviez emmené la flamme dans un endroit où vous n'étiez jamais allé auparavant. Vous réalisez simplement que vous êtes maintenant stable. Quant aux sensations de ravisement, elles sont parfois éphémères, que vous soyez en jhāna ou non. L'important est que vous constatiez que votre concentration est vraiment stable sur l'objet. C'est ce qui en fait un jhāna.

Q : Lorsque je travaille avec la respiration et le corps, mon esprit est habitué à utiliser des concepts yogiques tels que les chakras et le prāna. Ces perceptions sont-elles utiles dans la méditation ? Ou y a-t-il des inconvénients à utiliser des concepts yogiques dans la pratique ?

R : Le mot pali *pāna* dans *ānāpānasati* est en fait lié au sanskrit *prāna*. Donc, fondamentalement, nous avons le même concept. Cela signifie respiration. Quant aux

chakras, vous remarquerez que lorsque Ajaan Lee parle des points de repos de la respiration, beaucoup d'entre eux correspondent aux chakras. Ce sont donc des concepts qui peuvent être utiles. Cependant, il y a un concept que nous n'utilisons pas, c'est celui de kundalini. Nous n'essayons pas de faire remonter l'énergie de la base de la colonne vertébrale le long de celle-ci. Pour certaines personnes, cela peut être déstabilisant. Il suffit d'ouvrir les canaux énergétiques de votre colonne vertébrale et de laisser l'énergie circuler naturellement et sans heurts.

Q : « Puissé-je être heureux. » N'est-ce pas conditionné ? Cela ressemble à la pensée positive moderne.

R : Oui, bien sûr, c'est conditionné. Vous essayez ici de conditionner votre volonté pour viser un bonheur inoffensif. De nombreux ajaans asiatiques ont beaucoup de mal à comprendre pourquoi les Occidentaux ont tant de difficulté à se souhaiter du bien, et en concluent qu'ils se sentent indignes du bonheur. Mais j'ai constaté qu'avec l'arrivée de la télévision et d'Internet en Asie, la jeune génération y est confrontée au même problème, car les publicitaires leur disent : « Vous n'êtes pas assez bons, vous n'êtes pas assez bons, mais si vous achetez nos produits, vous serez meilleurs. » Cela a un effet néfaste sur l'attitude des gens envers eux-mêmes. Pour contrer cet impact, vous devez donc penser consciemment : « Puissé-je être heureux. »

Ensuite, réfléchissez dans le contexte bouddhiste : comment allez-vous être heureux ? En étant généreux, en étant vertueux et en méditant. Ainsi, vous ne vous contentez pas de penser positivement, vous passez également à l'action positive.

Q : Est-il vrai que dans les jhānas, au début ou après, nous entendons toujours des sons et ressentons toujours de la douleur ? Deuxième question : la douleur constitue-t-elle un obstacle à l'entrée dans le premier jhāna ? Troisième question : certaines personnes disent qu'elles peuvent sortir de leur corps pendant la méditation. Est-ce possible ? Et quel est le rapport avec les jhānas ?

R : Premièrement, il est possible d'entendre des sons et de ressentir des douleurs pendant que vous êtes dans les jhānas, mais cela n'affecte pas l'esprit. Vous savez que vous avez mal au genou, mais cela n'affecte pas vraiment votre esprit. Cela devient un obstacle au jhāna si vous vous focalisez sur la douleur, c'est pourquoi je vous recommande de commencer par vous focaliser sur les parties confortables de votre corps.

Quant à quitter votre corps, ne le faites pas. C'est assez dangereux. Premièrement, vous risquez de ne pas pouvoir y revenir. Deuxièmement, lorsque vous êtes hors de votre corps, quelqu'un d'autre peut y entrer. Vous ne voulez ni l'un ni l'autre.

J'ai un disciple qui s'est rendu compte qu'il avait quitté son corps un soir alors qu'il méditait après avoir travaillé toute la journée. Il s'était allongé pour méditer et soudain, il

s'était retrouvé hors de son corps, au plafond, regardant son corps d'en haut. Sa première pensée a été : « Cool ! » Il s'est alors dit : « Allons dehors. » Il dormait dans le hall d'ordination du monastère, mais toutes les fenêtres étaient fermées. Dans son état immatériel, il ne pouvait pas pousser les fenêtres pour les ouvrir. Il s'est donc retrouvé de retour dans son corps.

Le lendemain, il a réessayé, mais avant de s'allonger, il a ouvert les fenêtres. Il a quitté son corps et, alors qu'il s'apprêtait à sortir par la fenêtre, il a eu une vision d'Ajaan Lee, qui lui a dit : « Retourne là-dedans, bon sang ! C'est dangereux dehors. »

Si vous vous rendez compte que vous avez quitté votre corps, la première chose à faire est d'y retourner. Pour cela, pensez aux différents éléments qui composent le corps. Vous avez le souffle. Vous avez la chaleur, symbolisée par le feu. Vous avez la fraîcheur dans le corps, symbolisée par l'eau. Vous avez la solidité du corps, symbolisée par la terre. Pensez donc à ces propriétés du corps dans cet ordre – souffle, feu, eau, terre – et cela vous permettra de rentrer.

Q : Trois questions. La première : le quatrième jhāna correspond-il à la dissolution du corps et de l'esprit que l'on appelle « onga » dans la tradition birmane ?

Deuxièmement, à quel stade sort-on du temps et de l'espace ? Troisièmement, quel jhāna nous permet d'entrer dans le courant ?

R : La carte des états d'esprit utilisée par les Birmans et la carte des quatre jhānas sont deux cartes différentes. Comme je n'ai jamais pratiqué aucune des méthodes birmanes, je ne peux pas vraiment répondre à la première question.

La réponse aux questions deux et trois est fondamentalement la même. Atteindre le premier stade de l'éveil peut se faire en contemplant n'importe lequel des états de jhāna. Apparemment, les personnes qui ont atteint l'éveil en écoutant le Bouddha donner un discours sur le Dhamma étaient dans le premier jhāna. Il faut beaucoup de discernement pour y parvenir. Il est plus probable que vous atteigniez l'éveil à partir d'un état de concentration plus profond.

Q : Vendredi, juste avant que nous parlions des jhānas, j'ai vécu une expérience de méditation très étrange et particulière, avec une sensation globale et très agréable. Je ne sentais plus les limites de mon corps, qui était comme flou, avec des espaces à l'intérieur, comme un nuage peu dense. Je ne sentais plus ma respiration. Je ne pouvais plus trouver d'inspiration ni d'expiration. Cela peut-il correspondre à l'un des jhānas ? Et si oui, qu'aurais-je dû faire ? Comme j'étais très surpris, je suis sorti de cet état.

Q : Cela pourrait être plusieurs choses. Lorsque vous vous trouvez dans un état dont vous n'êtes pas vraiment sûr, revenez à la respiration et au scan corporel. Et essayez d'être très alerte à ce que vous faites, car c'est en étant alerte que vous pouvez gagner de

nouvelles réalisations grâce aux jhānas.

Q : Peut-on avoir plusieurs aperçus du nibbāna et rester au même stade d'éveil ?

R : Si vous n'obtenez pas plus de discernement, vous continuez simplement à passer par le même stade d'éveil. Vous ne pouvez donc pas dire : « Un, deux, trois, quatre : je dois être un arahant ». Vous devez vraiment développer davantage votre discernement.

Q : Après avoir pratiqué le scan du corps, je m'établis dans la pratique d'ānāpānasati, où je peux rester pendant deux heures et atteindre un très bon état de samādhi. J'aimerais savoir comment ou quoi faire à ce stade pour progresser dans ma méditation jusqu'au niveau des cinq agrégats. Cela fait plusieurs mois que, après avoir atteint le calme nécessaire, je dirige mon introspection vers les cinq agrégats. Vous avez dit qu'il fallait être ancré dans le corps à travers la pratique. Après s'être ancré dans le corps, être dans un bon état de samādhi, que fait-on avec les agrégats ?

R : Vous essayez d'observer l'état de concentration autour de la respiration et voyez si vous pouvez voir lesquels des agrégats participent à cet état de concentration. Les cinq devraient être présents. La respiration est la forme. La sensation de plaisir est la sensation. Les perceptions que vous avez de la respiration, du corps et de l'esprit sont des perceptions. Votre intention de rester là serait une fabrication. Et puis vous avez la conscience, qui est consciente de toutes ces choses. Pouvez-vous voir cela comme des actions individuelles ? Si vous ne le pouvez pas, revenez simplement à la concentration. Si vous le pouvez, essayez de développer cette capacité encore davantage.

Q : Comment enseigner la méditation aux enfants ? À quel âge commencer ?

R : Vous pouvez commencer avec un enfant vers quatre ou cinq ans. Enseignez-lui d'abord les pensées de mettā. Chaque soir, avant que l'enfant aille se coucher, demandez-lui d'envoyer des pensées de bienveillance à lui-même, à ses parents, à ses frères et sœurs, à ses grands-parents, au chien et au chat, et à ses amis.

Quand l'enfant a environ sept ans, vous pouvez lui enseigner la méditation sur la respiration. Demandez-lui simplement de suivre les sensations de la respiration partout où il les ressent dans son corps. S'il a la sensation d'une lumière, demandez-lui de se focaliser dessus. Assurez-vous qu'elle est blanche, tout en maintenant son attention sur la respiration, puis laissez cette lumière entrer dans son corps. Les enfants ont tendance à ressentir la lumière plus souvent que les adultes.

Q : La deuxième question concernait l'enseignement de la musique à un enfant. La personne qui posait la question semblait craindre que cela ne rende l'enfant attaché à la sensualité.

R : Que vous leur enseignez ou non, les enfants vont s'attacher à la sensualité. Ce que vous voulez faire, c'est enseigner un savoir-faire à l'enfant, car l'apprentissage d'un savoir-faire manuel ou artistique enseigne de nombreux traits de caractère nécessaires à la maîtrise des techniques de méditation. Et, en fait, la musique est l'une des meilleures compétences à développer. Il n'est pas nécessairement vrai qu'un enfant qui apprend à jouer d'un instrument de musique sera attaché à la sensualité pour le reste de sa vie. Bon nombre de moines de notre monastère étaient musiciens, y compris les deux assis devant vous. Nous avons également deux anciens graphistes. Souvent, la maîtrise d'un savoir-faire comme celui-ci leur donne envie d'en développer d'autres plus intéressants. L'un des moines qui était musicien s'est rendu compte que s'il restait musicien, il passerait le reste de sa vie à jouer de la musique, mais pas nécessairement celle qu'il voulait jouer. Cela a fait naître en lui un fort sentiment de désillusion. Et maintenant, il est moine.

28 AVRIL 2025, SOIR

Soi & Mondes sur la Voie

Le Bouddha a enseigné que notre soi est une construction mentale. Certaines personnes n'aiment pas entendre cela, surtout lorsqu'elles apprennent que le Bouddha enseigne également le « pas-soi ». On pourrait croire qu'il cherche à anéantir notre sentiment d'identité, en affirmant qu'il n'est rien d'autre qu'une fiction néfaste. Mais en réalité, il souhaite que nous utilisions notre soi comme un élément important de la voie. Après tout, nous devons désirer la voie pour la suivre, et partout où il y a un désir, il y a une perception du monde dans lequel ce désir peut être satisfait, et une perception de notre soi agissant dans ce monde. C'est la nature du devenir.

Donc, lorsqu'il dit que le soi est une construction, il dit que nous l'avons peut-être construit de manière malhabile dans le passé, mais que nous pouvons apprendre à construire un soi habile comme stratégie pour atteindre le bonheur, pour atteindre ce que nous désirons avant tout : la fin de la souffrance.

Alors que nous suivons la voie, il recommande que nous créions un soi capable de la suivre, pour finalement nous amener à un point où nous n'avons plus besoin de ce soi. Il a rempli son rôle. Et comme l'a dit un jour Ajaan Suwat, une fois que vous avez atteint le bonheur ultime, vous ne vous posez plus la question « Qui fait l'expérience de ce bonheur ? ». Il n'y a plus besoin de se le demander. Le bonheur est si satisfaisant et intense. Même ceux qui reviennent de leur première expérience du sans-mort ont une forte conscience de l'intensité de ce bonheur. Et comme l'a dit Ajaan Fuang, une fois que vous revenez de cette expérience, vous réalisez à quel point l'expérience des six sens est

stressante, même dans les plaisirs des sens.

Ainsi, lorsque le Bouddha dit « pas-soi », il ne nous dit pas de rejeter quelque chose qui a de la valeur. Il dit en substance : « Apprenez à créer un meilleur soi, un soi si bon qu'il vous mènera finalement à un bonheur où vous n'aurez plus besoin de l'utiliser. »

On entend parfois dire que si vous pensez que vous suivez la voie, c'est une vue erronée, que vous devriez considérer la voie comme se développant d'elle-même. Mais comment cela peut-il être vrai ? Si c'est vrai, alors le Bouddha avait une vue erronée, car il parlait souvent du rôle d'une saine perception de soi dans le développement de la voie. Même lorsqu'il enseigne le pas-soi, il vous dit d'avoir confiance dans le fait que vous tirerez profit de suivre cet enseignement. Comme il l'a dit un jour aux moines : « Tout ce qui ne vous appartient pas, abandonnez-le. Cela sera pour votre bien-être et votre bonheur à long terme. »

Comme nous l'avons dit le premier soir de la retraite, la voie n'est pas un champignon qui pousse tout seul dans la forêt. Ce n'est pas une voie qui consiste simplement à lâcher prise. Elle nécessite de développer des qualités habiles, et ces qualités ne se développent pas toutes seules.

Pour que la pratique soit couronnée de succès, vous devez suivre le programme en cinq étapes du Bouddha pour évaluer les désirs. Vous vous en souvenez peut-être : voir l'origine, voir la disparition, voir l'attrait, voir les inconvénients et trouver l'échappatoire. Ces étapes exigent à leur tour que vous dévelopez un soi fort et sain, capable de défendre le désir de mettre fin à la souffrance afin de vaincre vos anciens soi et les désirs qui y sont associés et qui pourraient vous barrer la route. Vous éprouvez peut-être une certaine affection pour ces anciens soi. Mais lorsque vous verrez qu'ils vous imposent en réalité des limites, vous serez plus disposé à les mettre de côté.

Ce soir, j'aimerais donc vous parler de ce que dit le Bouddha sur la manière de développer une conscience saine de soi sur la voie qui vous permet de sentir que vous êtes capable de bien plus que vous ne le pensez, et que vous apprécierez les résultats de cette voie plus que vous ne pouvez l'imaginer. Je voudrais notamment examiner les thèmes que nous avons abordés jusqu'à présent – les quatre déterminations, les désirs du noble octuple sentier, les quatre bases du succès et les six objets de délectation – afin de voir comment ils peuvent vous aider à développer un soi fort, capable de mener à bien le désir global de mettre fin à la souffrance.

Il est vrai que parler de créer un nouveau soi peut sembler artificiel, mais rappelez-vous que votre soi actuel est déjà une construction – en fait, de nombreuses constructions issues de vos nombreuses vieilles habitudes. Ce sont les habitudes que vous avez développées dans l'ignorance au cours de nombreuses vies, et les résultats ont été pour le moins mitigés. Il est possible de développer de nouvelles habitudes, même quand on est âgé. En anglais, nous avons un vieux dicton qui dit : « On ne peut pas apprendre

de nouveaux tours à un vieux chien », mais vous n’êtes pas un chien. Comme aiment à le dire les ajaans thaïlandais : « Tant que vous respirez, vous pouvez encore développer de nouvelles compétences dans votre esprit ». Et comme le dit le Bouddha : « Se définir, c’est se limiter ». Alors pourquoi s’accrocher à une image de soi qui limite votre capacité à mettre fin à la souffrance ?

Notez qu’en vous recommandant de développer de nouvelles habitudes, le Bouddha ne vous suggère pas de remplacer une définition de vous-même par une autre, car cela pourrait également être limitatif. Il vous recommande plutôt de vous identifier à des habitudes habiles. En d’autres termes, il souhaite que vous vous préoccupiez moins de ce que vous *êtes* et davantage de ce que vous pouvez *faire* : les habitudes habiles que vous pouvez développer.

Comme vous vous en souvenez, nous avons également parlé des trois rôles principaux que votre perception de vous-même joue dans la promotion de tout désir : l’agent, le consommateur et le commentateur. Le consommateur est la partie de vous qui dit : « C’est ce que je veux ». L’agent est la partie qui ressent : « Je peux agir pour y parvenir ». Et le commentateur commente en permanence la façon dont les deux autres soi s’en sortent. Le désir de mettre fin à la souffrance exige que vous entraîniez chacun de ces soi afin qu’ils puissent réellement vous aider à réaliser ce désir. Lorsque vous entraînez les trois à l’aide des leçons que vous avez apprises à travers les quatre déterminations, le noble octuple sentier, les bases du succès et les six objets de délectation, ils seront à la hauteur de la tâche.

Dans tous les cas, vous devez vous rappeler que lorsque vous entraînez vos différents soi, vous assumez en fait leurs rôles lorsqu’ils communiquent entre eux. Vous devez donc utiliser les principes de la parole juste dans tous les cas : vous voulez vous dire à vous-même – ou à vous-mêmes – des choses qui sont vraies, bénéfiques et opportunes. Cela contribue à intégrer votre conversation intérieure au noble octuple sentier. La manière dont ces principes s’appliqueront dans la pratique dépendra du soi auquel vous vous adressez.

N’oubliez pas non plus que chaque soi fonctionne comme faisant partie d’un état de devenir, et que les états de devenir se forment autour des désirs. Cela signifie que vos différents soi sont définis par les désirs qui se trouvent en leur cœur. Si vous voulez qu’ils mènent au bonheur suprême, ils doivent tous être informés par les désirs exprimés dans les quatre déterminations. Autrement dit, vous devez vous identifier au désir primordial exprimé dans ces déterminations. Votre soi en tant que consommateur doit viser les déterminations exprimées comme caractéristiques de l’objectif, ce qui signifie viser la plus noble vérité et le calme, c’est-à-dire la vérité et le calme du déliement. Si cela vous semble trop lointain, alors, au minimum, soyez suffisamment perspicace pour viser le bien-être et le bonheur à long terme. Quant à votre soi en tant qu’agent, il devrait être

défini autour des quatre déterminations exprimées comme des moyens pour atteindre le but : ne pas négliger le discernement, protéger la vérité, se consacrer au renoncement et s'entraîner uniquement pour atteindre le calme.

Ce sont là les principes généraux. Voyons maintenant comment ils s'appliquent en détail.

- Tout d'abord, votre soi en tant qu'agent : le Canon recommande que vous ayez confiance dans le fait que vous êtes capable de suivre la voie, que vous êtes responsable de vos actions et que vos actions peuvent faire la différence entre la souffrance et l'absence de souffrance. En d'autres termes, vous êtes compétent pour suivre la voie et vous devez développer votre confiance en vos capacités à la pratiquer. Le vénérable Ānanda a un jour recommandé à une nonne d'adopter cette attitude et de se dire : « Il y a ceux qui ont atteint l'éveil. Ce sont des êtres humains. Je suis un être humain. S'ils peuvent le faire, pourquoi pas moi ? »

Et vous apprenez à être fier de développer de nouveaux savoir-faire.

Il existe deux types de fierté. Il y a la fierté saine, qui consiste à vous comparer à vous-même en termes de votre situation actuelle par rapport à celle dans laquelle vous vous trouviez avant de commencer à pratiquer. Vous pouvez également vous comparer aux autres si votre motivation est de voir ce que vous pouvez apprendre d'eux. Dans ce cas, votre sentiment de fierté est sain dans la mesure où vous êtes fier de vos progrès et de votre volonté constante d'apprendre comment vous améliorer davantage. La fierté malsaine consiste à vous comparer aux autres pour voir si vous êtes meilleur qu'eux. C'est donc la fierté saine que vous devez viser.

Pour abandonner la fierté malsaine, rappelez-vous que parmi les quatre résolutions, vous vous entraînez à renoncer à la fierté qui vous empêche d'avancer. Et vous apprenez des quatre bases du succès que vous devez vous engager dans la pratique par votre désir, votre persévérance et votre intention.

Vous devez également comprendre que toute compétence s'accompagne de responsabilités. Vous pouvez causer un grand tort à vous-même et aux autres, non seulement dans cette vie, mais aussi dans les vies à venir. Il y a un passage dans le Dhammapada qui souligne ce point. « Quoi qu'un ennemi puisse faire à un ennemi, ou un adversaire à un adversaire, un esprit mal orienté peut vous faire encore pire. Quoi qu'une mère, un père ou un autre parent puisse faire pour vous, un esprit bien orienté peut vous apporter encore plus. » C'est pourquoi le Bouddha vous demande de développer deux qualités dans votre perception de vous-même en tant qu'agent : la componction et la vigilance.

La componction est essentiellement la crainte de causer du tort à soi-même et aux autres. Il s'agit d'une crainte habile, qui s'accompagne d'un sentiment de puissance. Vous avez ce sentiment de pouvoir et vous voulez bien l'utiliser.

La vigilance est similaire. Vous réalisez qu'il existe des dangers, en particulier ceux liés à ce que vous pourriez faire de manière malhabile. Mais la vigilance contient également un élément d'espérance : si vous êtes vigilant et prudent, vous pouvez éviter de faire du mal et créer le bonheur.

Voilà pour votre soi en tant qu'agent.

Vous vous souvenez également que le devenir comprend non seulement le soi en tant qu'agent, mais aussi le monde dans lequel l'agent fonctionne, et que vous créez une certaine vision du monde par les choses que vous désirez. Ainsi, si vous vous concentrez sur les meilleures choses à désirer, cela vous place dans un monde meilleur. Autrement dit, si vous ne pensez qu'à l'argent que vous pouvez gagner, vous vous retrouvez dans un monde où il n'y a que des gens qui veulent gagner de l'argent : soit ce sont les personnes avec lesquelles vous vous associez réellement, soit c'est ainsi que vous voyez les gens en général. Si vous voulez trouver la fin de la souffrance, vous vous retrouvez à vous associer avec des personnes de plus en plus honorables.

Essayez donc de garder à l'esprit ce pouvoir : vous créez votre perception de vous-même et vous créez également votre perception du monde dans lequel vous vivez. Et n'oubliez pas que la meilleure utilisation de ce pouvoir est de comprendre les processus qui mènent au devenir, afin de pouvoir les orienter dans la bonne direction et finalement vous libérer par la dépassation.

- Cela est directement lié à votre soi en tant que consommateur. Vous voulez avoir des normes élevées pour le bonheur que vous visitez. Ne vous contentez pas de désirs qui abaissent votre esprit à un niveau inférieur. Au minimum, efforcez-vous de pouvoir continuer à pratiquer le Dhamma, maintenant et jusqu'à la fin de cette vie, lorsque des choix s'offriront à vous.

Il y a de nombreuses années, j'ai été électrocuté et j'ai failli mourir. La première pensée qui m'est venue à l'esprit a été : « Je vais mourir à cause de ma propre stupidité. » Je n'avais pas vérifié la prise. La pensée suivante qui m'est venue à l'esprit a été : « Je ne peux pas avoir ces pensées maintenant si je suis en train de mourir. Je sais méditer. Je devrais utiliser ma méditation. » Puis, c'était comme si toute une série de portes apparaissaient devant moi. J'ai jeté quelques coups d'œil à l'intérieur des portes, et c'était comme s'il y avait un monde séparé derrière chacune d'elles. Je me suis dit : « Je ne veux franchir aucune de ces portes, merci. » Et à ce moment-là, le courant électrique s'est arrêté. Ce que j'ai appris de cette expérience, c'est qu'à la mort, des options s'offrent à vous, en fonction de votre kamma passé. Vous devez faire attention aux options que vous choisissez.

Des années plus tard, un film que j'ai vu m'a rappelé cet incident. J'étais sur un vol direct de Bangkok à Los Angeles, et un enfant était assis dans le siège devant moi. Il avait tous les films *L'Âge de glace*, j'ai donc pu tous les voir. L'une des meilleures scènes se

trouve dans le deuxième film. Les personnages dérivent dans une nuit sombre et brumeuse. Soudain, des lumières apparaissent, ils se dirigent donc vers elles. Et là, dans la lumière, se trouvent de très belles sirènes et tritons. Ils sont très attrayants, et tous les personnages les regardent avec des yeux rêveurs. Mais ensuite, en regardant ces sirènes et ces tritons de plus près, on remarque des décrochages dans l'image. Et dans ces décrochages, on aperçoit des crocs. Des piranhas.

Soyez donc très prudents lorsque des alternatives vous apparaissent au moment de votre mort. Ne vous laissez pas séduire par les sirènes et les tritons. Ils pourraient avoir des crocs. Décidez simplement que vous voulez aller dans un endroit où vous pourrez pratiquer le Dhamma.

La question a été posée au cours de la retraite : « Cela signifie-t-il le monde humain ? » Cela pourrait être le monde humain ou le monde des devas, car il existe des devas qui peuvent pratiquer. Un soir Ajaan Suwat est venu dans la hall de méditation du monastère. Un groupe de visiteurs de Bangkok était assis et discutait. Et tout à coup, il leur a dit : « N'ayez pas l'aspiration de revenir dans le monde humain, car dans un avenir proche, le monde humain ne sera pas un bon endroit où vivre. » Quand un ajaan dit quelque chose comme ça à l'improviste, les gens écoutent. Idéalement, lorsque vous mourrez, vous voulez vous délecter de l'isolement, vous délecter de la non-affliction et de la non-objectivation, comme nous l'avons dit l'autre soir. À tout le moins, délectez-vous du Dhamma, en abandonnant les qualités malhabiles et en développant les qualités habiles.

Rappelez-vous que ces choses sont possibles et que si vous avez sati et que vous êtes alerte au moment de la mort, vous pouvez réellement vous engager à abandonner et à développer jusqu'à ce moment et au-delà. Vous devez garder ces possibilités à l'esprit, car la souffrance provient d'une perception limitée de vos possibilités. La souffrance est l'agrippement, l'agrippement est une addiction, et une leçon que j'ai apprise en côtoyant des personnes souffrant d'addiction est qu'elles ont un manque cruel d'imagination. Vous ne voyez pas la fin de la souffrance comme possible ou, si elle l'est, vous ne pouvez pas vous imaginer y parvenir.

- Pour corriger ces attitudes, il faut entraîner votre soi en tant que commentateur. Vous devez lui faire prendre deux habitudes.

La première est que vous voulez que le commentateur soit fondamentalement positif : utile et encourageant tout au long de la voie. Souvenez-vous du style d'enseignement du Bouddha. Il exhortait, stimulait et encourageait ses auditeurs. Et fondamentalement, il exhortait, stimulait et encourageait ses auditeurs à se réjouir d'abandonner les attitudes malhabiles et à se réjouir de développer des attitudes habiles.

Voici quelques exemples tirés du Canon :

En termes d'exhortation, lorsque le Bouddha disait à ses auditeurs comment se parler

à eux-mêmes, il suivait un schéma. Il disait : « Entraînez-vous de cette manière », puis il vous disait comment vous parler à vous-même pour vous entraîner – comme lorsqu'il exhortait son fils, Rāhula, à s'entraîner en se disant « Je ne dirai pas de mensonges délibérés, même pour faire rire ».

En ce qui concerne la stimulation, le Bouddha encourageait ses auditeurs à être comme des soldats, comme des chevaux et des éléphants bien dressés, ou comme des artisans habiles.

En termes d'encouragement, souvenez-vous de son tout premier discours sur le Dhamma : avant de prononcer son discours, il a dit à ses auditeurs, les cinq frères : « Écoutez, j'ai trouvé le sans-mort. Quand je vous l'enseignerai, vous pourrez le trouver vous aussi. » Cela les a incités à écouter attentivement l'enseignement avec l'attitude qu'ils pouvaient identifier dans leur esprit ce dont il parlait et mettre en pratique ce qu'il leur disait de faire.

Pour ce qui est de la tradition de la forêt, il faut se rappeler que les ajaans venaient de familles situées tout en bas de l'échelle sociale en Thaïlande. Ainsi, dans beaucoup des enseignements que vous entendez de la part des ajaans, ils disent : « Vous êtes un être humain, vous avez ce qu'il faut. » Cela ne s'adresse pas seulement aux moines, mais aussi aux femmes et aux hommes laïcs. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un corps humain et d'un esprit humain, et c'est ce que vous avez. C'est grâce à cet encouragement que nous avons aujourd'hui la tradition de la forêt.

Voilà donc la première approche pour former votre commentateur : l'entraîner à être positif.

La deuxième consiste à l'entraîner à être compatissant. Cela nécessite du discernement, soit dans son rôle de détermination, soit comme l'une des bases du succès. Cela signifie, d'une part, adopter une vision à long terme, en réalisant que vous devez être compréhensif à l'égard de vos écarts occasionnels. Il y aura des moments où vous ne ferez pas de votre mieux, et votre commentateur doit le comprendre.

Mais le commentateur doit également vous imposer des normes élevées. Pensez aux meilleurs professeurs que vous avez eus à l'école, ceux qui ont tiré le meilleur de vous en vous imposant des normes élevées. Ce sont eux qui vous ont le plus appris, et ce sont eux dont vous avez le plus bénéficié, même si vous ne les aimiez peut-être pas à l'époque. Alors, réjouissez-vous de ce que vous savez bien faire et continuez à vous entraîner. Là encore, vous devez prendre plaisir à abandonner et à développer. Selon les instructions du Bouddha à Rāhula, vous devriez développer une honte saine lorsque vous dérapez sur la voie, et une fierté saine lorsque vous progressez dans votre pratique.

Le Bouddha a dit que le secret de son éveil était son insatisfaction vis-à-vis de ses qualités habiles. En d'autres termes, tant qu'il n'avait pas atteint la fin de la souffrance, il ne s'arrêterait pas. Cela peut sembler en contradiction avec l'idée que vous devriez être

fier et heureux du bien que vous avez fait, mais en réalité, le Bouddha a dit que vous devriez également être fier de votre désir d'apprendre davantage. C'est ce que signifie se délecter du Dhamma, du développement et de l'abandon de la manière la plus productive possible. Vous vous réjouissez de vos progrès, mais vous n'êtes pas satisfait tant que vous n'avez pas atteint votre but.

Lorsque votre soi en tant que commentateur a été formé de cette manière, il est apte à suivre habilement le programme en cinq étapes du Bouddha pour effectuer une analyse coûts-bénéfices de vos désirs, en particulier en comparant leur attrait et leurs inconvénients. Ces réflexions modifient l'équilibre des pouvoirs entre l'attrait et les inconvénients, car vous avez une perception élargie des possibilités de bien ou de mal que vous pouvez accomplir. Pour le bien, vous réalisez qu'il est possible de mettre fin à la souffrance. Pour le mal, vous réalisez que continuer dans le samsāra pourrait être un long et pénible calvaire. Votre détermination à développer le discernement vous incite à considérer les choses sur le long terme et à rechercher le meilleur bonheur possible.

Alors, que voulez-vous que fasse ce commentateur ? Tout d'abord, vous voulez qu'il soit sensible à l'origine de ce qui surgit dans l'esprit afin que vous puissiez reconnaître les états d'esprit auxquels vous pouvez vous fier et ceux auxquels vous ne pouvez pas vous fier. Vous voulez également que ce commentateur soit sensible à la disparition. Cela vous enseigne deux leçons. D'une part, vous réalisez que vos kilesas ne sont pas aussi monolithiques qu'ils le semblent. D'autre part, vous réalisez que lorsque de bonnes choses apparaissent et disparaissent, vous devez être vigilant, vous devez agir selon vos intentions habiles tant qu'elles sont présentes, car elles ne seront peut-être pas toujours là.

Quant à l'attrait, vous voulez être très sensible aux conséquences à long terme d'avoir choisi l'alternative la plus habile, en apprenant à trouver de la joie même dans les petits actes de bonté. Comme l'a dit le Bouddha : « N'ayez pas peur des actes de bonté. C'est un autre mot pour désigner le bonheur. » Et vous voulez que votre commentateur apprécie la joie de la concentration.

Dans le même temps, vous voulez garder à l'esprit la perspective qui découle de la croyance en la capacité de l'esprit à survivre à la mort du corps. Et vous voulez surtout voir la futilité de ne rechercher que les plaisirs sensuels. Vous ne manquez rien de vraiment précieux si vous ne les obtenez pas. Comme l'a dit un jour le Bouddha, si vous voyez une personne dotée de tous les plaisirs sensuels possibles, rappelez-vous que vous avez déjà connu cela, et qu'il n'y a donc pas lieu d'être jaloux ou envieux. Et comme l'a dit un jour Ajaan Fuang, si vous désirez ardemment certains plaisirs sensuels, c'est le signe que vous les avez connus dans une vie antérieure et qu'ils vous manquent vraiment dans cette vie-ci. Il a ajouté que si vous y réfléchissez quelques minutes, vous vous rendrez compte que si vous les obtenez à nouveau, vous les perdrez à nouveau. Alors pourquoi les

poursuivre ?

Quant à apprendre à votre commentateur à rechercher les inconvénients, essayez de mesurer le résultat escompté d'un désir particulier par rapport aux plaisirs de la concentration et d'un esprit stable, mais aussi en termes de la troisième noble vérité : il y a une cessation de la souffrance et c'est le bonheur suprême. En particulier, voyez les inconvénients de rechercher des plaisirs qui nécessiteraient d'agir contre les préceptes.

Quant à être sensible à l'échappatoire, apprenez à voir le calme comme une bonne chose et soyez prêt à mettre de côté vos obsessions enfantines. Rappelez-vous que le plaisir de la dépassion est un bonheur qui ne repose pas sur des fictions, mais sur des réalités. Autrement dit, vous n'avez pas besoin de vous raconter des histoires sur vos plaisirs, en particulier sur la joie de nibbāna, car cela ne nécessite aucune délectation.

Lorsque vous avez entraîné les trois types de soi – en tant qu'agent, consommateur et commentateur – conformément à ces désirs habiles du noble octuple sentier, aux quatre bases du succès, aux quatre déterminations et aux six objets de délectation, ils deviennent une aide sur la voie de l'éveil. Et lorsque vous avez accompli ce travail, vous pouvez les laisser partir – non pas avec un sentiment de haine névrotique envers vous-même, mais avec un sentiment de gratitude.

Vous connaissez probablement l'image du radeau. Vous êtes de ce côté de la rivière, qui est dangereux. Vous voulez atteindre l'autre côté, où vous serez en sécurité. Il n'y a pas de yacht nibbāna pour venir vous chercher, vous devez donc fabriquer un radeau. Et comment fabrique-t-on un radeau ? Vous prenez les brindilles et les branches de ce côté de la rivière et vous les liez pour former un radeau. Puis, en vous appuyant sur le radeau, en pagayant avec vos pieds et en nageant avec vos mains, vous traversez la rivière. En d'autres termes, vous vous accrochez à la voie et vous faites un effort. Lorsque vous arrivez de l'autre côté, vous pouvez lâcher le radeau. Alors, comme l'a dit le Bouddha, vous ne le portez pas sur votre tête ou sur votre dos. Vous le laissez de côté. Mais il a ajouté que vous le faites avec un sentiment de gratitude. Vous ne le jetez pas simplement. Vous vous dites : « Ce radeau m'a été très utile ! » Mais maintenant, il est temps de l'abandonner.

Il en va de même pour votre soi sur la voie. Il est constitué des agrégats de ce côté de la rivière dont nous avons parlé ce matin : les cinq agrégats et les trois types de fabrication. Vous l'utilisez ensuite pour traverser. Lorsque vous voyez que vous n'avez plus besoin de ces fabrications, vous pouvez les abandonner, mais avec un sentiment de gratitude.

L'un des problèmes que nous avons constaté chez beaucoup de personnes qui viennent au bouddhisme est qu'elles entendent que le Bouddha enseigne qu'il n'y a pas de soi, et qu'elles devraient donc se débarrasser de leur soi. Certaines d'entre elles, étant occidentales, se détestent déjà, et elles prennent cela comme une justification pour se rejeter elles-mêmes. Mais ce n'est pas ce qu'enseignait le Bouddha. Vous vous entraînez

– vous entraîner vos soi – à être plus habiles. Lorsque vient le moment de laisser de côté tout sentiment de soi, vous le faites avec gratitude. Il n'y a plus de haine. Vous voyez que cela a été utile, mais que cela a ses limites.

Voici donc quelques-unes des façons dont la perspective élargie offerte par l'enseignement du Bouddha peut changer l'équilibre des forces dans votre esprit, en particulier lorsqu'il s'agit d'analyser les coûts et les bénéfices afin de déterminer quels désirs méritent d'être poursuivis et lesquels ne le méritent pas. Grâce à cette perspective élargie, vous serez plus enclin à vouloir suivre les désirs qui sont en accord avec la voie.

La discussion de ce soir a porté sur cette question en termes généraux. Demain soir, j'aimerais approfondir cette question en me concentrant sur un cas spécifique : les désirs que vous devez cultiver afin de pratiquer les brahma-vihāras, ces attitudes sublimes de bienveillance illimitée, de compassion illimitée, de joie empathique illimitée et d'équanimité illimitée.

Alors que la retraite touche à sa fin, nous aimerions vous dire : « Ne pensez pas à la fin de la retraite, ne vous concentrez pas sur ce qui va se passer après », mais vous ne pourrez pas vous en empêcher. Nous allons donc parler des attitudes que vous devez adopter dans le monde. C'est un monde fou, mais ces attitudes vous aideront à y survivre. Et pas seulement à survivre, mais aussi à vous épanouir intérieurement.

29 AVRIL 2025, MATIN

Acceptation & contentement

On parle tellement de la manière dont le bouddhisme enseigne l'acceptation qu'il est surprenant de constater, en lisant le Canon pali, qu'à part accepter les invitations, il n'y a que quatre choses que le Bouddha vous demande d'accepter. Et il y a deux choses qu'il dit de ne pas accepter qui, même si elles ne sont que deux, couvrent un territoire beaucoup plus vaste.

Il vous demande d'accepter le fait que :

- premièrement, il y aura de la douleur dans la vie ;
- deuxièmement, il y aura des gens qui diront des choses blessantes et nuisibles ;
- troisièmement, lorsque vous avez commis une erreur dans le passé, vous devez accepter le fait que c'était une erreur ; et
- quatrièmement, lorsqu'une personne est décédée, vous devez accepter le fait qu'elle est morte.

Dans chacun de ces cas, le Bouddha ne vous demande pas simplement de supporter la

souffrance qui découle de l'acceptation de ces choses. Il vous donne des outils pour que vous n'ayez pas à en souffrir.

- Comme nous l'avons mentionné dans l'enseignement sur la douleur, le Bouddha recommande de développer des sensations de plaisir par la concentration, de devenir sensible à l'effet des sensations sur l'esprit à travers la façon dont vous percevez la douleur, et de pouvoir calmer cet effet en changeant vos perceptions. Nous en avons déjà discuté en détail, je me contenterai donc de le mentionner ici.

- Cela nous amène au sujet suivant, qui concerne les paroles douloureuses et blessantes. Le Bouddha vous invite à réfléchir au fait qu'il existe de nombreux types de paroles dans le monde humain : vraies et fausses, utiles et inutiles, prononcées avec bienveillance ou avec haine. Telle est la nature de la parole humaine. Ainsi, lorsque vous êtes victime de paroles fausses, malveillantes et inutiles, vous devez vous rappeler que c'est normal. Il n'y a rien d'inhabituel à cela. Si vous voulez n'entendre que des paroles vraies, utiles et prononcées avec de bonnes intentions, vous n'êtes pas dans le bon monde.

Autrement dit, il vous invite à dépersonnaliser la parole. Vous pouvez avoir l'impression d'être victime de ce type de paroles, mais vous devez réaliser qu'elles sont omniprésentes. Cela aide à atténuer le sentiment d'être pris pour cible pour quelque chose d'extraordinairement mauvais.

Et vous devriez continuer à avoir de la bienveillance envers les personnes qui tiennent ces propos, quoi qu'elles disent. Pour vous aider à y parvenir, le Bouddha vous recommande de garder à l'esprit certaines perceptions destinées à vous rappeler que votre bienveillance peut être bien plus grande que le mal que ces personnes peuvent vous faire.

L'une de ces perceptions est que votre bienveillance est comme la terre. Un homme arrive avec une pelle et une pioche, et il veut que la terre soit sans terre. Il creuse donc ici, creuse là ; crache ici, crache là ; urine ici, urine là, en disant : « Sois sans terre, sois sans terre. » Mais la terre ne sera jamais sans terre à cause de ces efforts dérisoires. En d'autres termes, ayez le sentiment que votre bienveillance est vraiment grande, bien plus grande que tout ce que les autres peuvent vous faire.

Une autre image est celle du Gange, qui est large et imposant. Quelqu'un arrive avec une torche et essaie de brûler le fleuve. Tant que le fleuve n'est pas pollué, il ne peut pas être incendié. Ayez donc le sentiment que votre bienveillance est vaste et humide. Rien ne peut l'incendier.

Une autre bonne image est de voir votre bienveillance comme l'espace. Les gens peuvent essayer d'écrire des mots dans l'espace, mais les mots ne collent pas, car il n'y a pas de surface à laquelle ils peuvent adhérer. Essayez de faire en sorte que les mots que les autres prononcent ne collent pas à votre esprit.

Travaillez à développer ces perceptions de votre bienveillance : que votre

bienveillance est aussi grande, aussi ininflammable, et n'offre aucune surface à laquelle quoi que ce soit puisse adhérer. Cela rend beaucoup plus facile de supporter les efforts des autres pour vous blesser avec leurs paroles.

Rappelez-vous également l'image donnée par le Bouddha des bandits qui essaient de vous couper en morceaux avec une scie : même dans un cas comme celui-là, il vous demanderait de cultiver la bienveillance à leur égard. Comme il le dit : « Si vous gardez cette image à l'esprit, y a-t-il des mots que vous ne pourriez pas supporter ? »

Il existe une autre image donnée par le Vénérable Sāriputta pour aider à dépersonnaliser les paroles malveillantes : lorsque quelqu'un vous dit quelque chose de désagréable, dites-vous simplement : « Un son désagréable est entré en contact avec mon oreille. Lorsque le contact s'arrête, le son s'arrête. » Et vous en restez là. Notre problème est que nous n'en restons pas là. Nous le laissons nous pénétrer et nous nous en servons pour nous poignarder. La question est donc : « À qui la faute ? » Le son s'est arrêté il y a un moment, mais c'est vous qui continuez à vous poignarder avec. L'astuce consiste simplement à laisser ces sons s'arrêter à l'oreille et s'éteindre. Puis dites-vous : « J'ai appris quelque chose sur cette personne. » Ce n'est peut-être pas ce que vous vouliez apprendre, mais l'important est que vous ne vous blessez pas avec leurs mots.

Voilà donc quelques-unes des techniques que le Bouddha vous propose pour faire face aux paroles désagréables. Même si vous devez accepter le fait d'être exposé à de telles paroles, comme il le dit, vous n'avez pas à en souffrir. Ici, l'acceptation ne signifie pas que vous ne réagissez pas, mais simplement que vous ne réagissez pas avec colère, car celle-ci vient du fait que vous vous faites du mal avec ces mots. Moins vous vous faites du mal avec les paroles malhabiles des autres, plus vous aurez de chances de trouver une réponse habile.

- Quant aux erreurs que vous avez commises dans le passé, le Bouddha dit que vous devez les admettre et prendre la résolution de ne pas les répéter. C'est le mieux qu'un être humain puisse faire. Ensuite, vous répandez des pensées de bienveillance : de la bienveillance envers vous-même afin de ne pas continuer à vous tourmenter avec ces souvenirs ; de la bienveillance envers la personne que vous avez blessée ; et de la bienveillance envers tous les êtres. Rappelez-vous que vous ne voulez causer de tort à personne.

- La dernière chose que le Bouddha vous demande d'accepter est le fait que quelqu'un est mort. Il y a une histoire dans les commentaires d'une reine qui est morte, mais le roi refuse d'accepter sa mort. Il garde donc le corps dans le palais. Bien sûr, cela contrarie les gens du palais, qui veulent trouver un moyen de lui faire accepter le fait qu'elle est morte. Ils vont voir un moine qui est médium et lui demandent : « Pouvez-vous trouver où elle est partie ? » Il s'avère qu'elle s'est réincarnée en ver. Ils trouvent donc le ver, et le moine l'amène au palais. Il utilise ses pouvoirs psychiques pour avoir

une conversation avec le ver devant le roi. Il demande au ver : « Ton mari, le roi, te manque-t-il ? » Le ver répond : « Oh, non ! J'ai maintenant un mari ver très gentil qui me traite beaucoup mieux. » Le roi entend cela et dit : « Débarrassez-vous du corps. » C'est une histoire tirée des commentaires, elle ne figure pas dans le Canon, je ne peux donc pas garantir qu'elle soit vraie.

Mais le Canon rapporte que le Bouddha conseille d'admettre son deuil pour la personne décédée et d'exprimer son chagrin d'une manière qui vous semble utile. Vous organisez des éloges funèbres, vous donnant ainsi qu'à vos amis l'occasion de dire combien la bonté de cette personne vous manque. Vous écoutez des discours sur le Dhamma, vous faites des offrandes et vous dédiez le mérite à la personne décédée.

Mais lorsque vous réalisez que votre chagrin devient une forme d'auto-apitoiement, vous vous rappelez que vous avez un travail à accomplir dans ce monde. Ici, le Bouddha vous rappelle également que toute personne qui naît doit mourir. Si vous pensez à toutes les personnes qui sont mortes aujourd'hui, chaque jour, cela allège quelque peu le poids de votre propre deuil. Trop souvent, lorsque nous ressentons du chagrin, c'est comme si l'univers tout entier concentrerait son poids sur nous. Mais vous réalisez que non, cette douleur est partagée. Cela devrait susciter un sentiment de compassion pour tous ceux qui souffrent actuellement d'une perte. Vous transformez donc votre chagrin en compassion, qui est une émotion beaucoup plus habile.

Voilà les quatre choses que le Bouddha vous demande d'accepter. Et comme vous le voyez, accepter ne signifie pas simplement rester assis là et supporter ces choses. Cela signifie également disposer des outils nécessaires pour ne pas avoir à en souffrir.

- Mais il y a des choses que le Bouddha vous demande de *ne pas* accepter, et celles-ci couvrent un champ beaucoup plus large : vous n'acceptez pas l'émergence de *toute* pensée malhabile dans l'esprit : pensées sensuelles, pensées malveillantes, pensées de causer du tort – autrement dit, tout ce qui relèverait de la résolution erronée – et il ajoute ensuite « toute qualité malhabile ». Vous essayez de vous débarrasser de ces choses aussi vite que possible. Cela peut impliquer de les observer pendant un certain temps afin de les comprendre. En d'autres termes, vous effectuez l'analyse en cinq étapes dont nous avons parlé cette semaine : voyez d'où viennent ces pensées, voyez comment elles disparaissent, essayez de comprendre leur attrait et rappelez-vous leurs inconvénients, jusqu'à ce que vous développiez finalement un sentiment de dépassion à leur égard afin de pouvoir les laisser partir et vous en échapper.

Vous voyez donc que le Bouddha est très sélectif quant à ce qu'il vous demande d'accepter et ce qu'il vous demande de ne pas accepter. Cela ressemble beaucoup à ses enseignements sur le contentement. Il vous demande d'être satisfait de la nourriture, des vêtements ou du logement que vous avez, tant que cela vous permet de pratiquer, mais de ne pas être satisfait des qualités malhabiles qui surgissent dans votre esprit. En fait, il dit

même de ne pas se contenter des qualités *habiles* que vous possédez, tant qu'elles ne vous ont pas conduit jusqu'à la fin de la souffrance.

Vous pouvez donc voir que les enseignements du Bouddha sur l'acceptation et le contentement sont nuancés. Comme c'est le cas pour tant de représentations du bouddhisme – que le bouddhisme est une question d'acceptation ou de lâcher-prise – le Bouddha était en fait sélectif dans ces domaines. Dans le monde moderne, nous avons tendance à utiliser des mots à la mode pour désigner les choses. Le bouddhisme, lui aussi, est souvent réduit à un ou deux slogans. C'est pourquoi il est bon de connaître ses enseignements réels, afin de se rendre compte qu'ils sont beaucoup plus subtils et nuancés que cela – et qu'ils sont aussi beaucoup plus utiles, précisément parce qu'ils sont plus nuancés.

29 AVRIL 2025, APRÈS-MIDI

Questions-réponses

Q : J'ai entendu dire qu'il y avait un danger à pratiquer les jhānas, dans la mesure où l'on risquait de rester bloqué à ce stade et de ne pas pouvoir atteindre l'éveil. Pourriez-vous nous en dire plus ?

R : Parmi les différents facteurs de la voie, les deux sur lesquels le Bouddha a le plus insisté sont les vues justes et la concentration juste. Bien sûr, la concentration juste correspond aux quatre jhānas. Cela signifie que vous avez besoin de jhāna pour atteindre l'éveil. C'est donc le contraire d'un obstacle. Et bien que le Bouddha souligne qu'il est possible de rester bloqué à *n'importe quel* niveau ou stade de la pratique – comme la vertu ou les pouvoirs psychique –, le problème ne réside pas dans cette partie particulière de la pratique. Le problème est que vous vous contentez de rester là.

Il y a un passage dans le Canon où le Bouddha dit qu'il est possible de rester bloqué dans les jhānas. L'image qu'il donne est celle de s'accrocher à une branche, et la sève de la branche se dépose sur votre main. Ensuite, votre main reste collée à la branche. Mais la viscosité de la sève ne représente pas le jhāna. Elle représente le fait que vous êtes simplement satisfait de là où vous en êtes. Si vous réalisez qu'il y a encore beaucoup à faire, alors il n'y a pas de problème.

N'oubliez pas qu'il est également possible de s'attacher aux réalisations qui accompagnent la méditation, et que cet attachement peut parfois conduire à de très fortes illusions. Ce n'est donc pas le cas que la pratique du jhāna est dangereuse et que la pratique de la vision pénétrante ne l'est pas. Avec la pratique de jhāna, vous devez vous y attacher pendant un certain temps afin de pouvoir la maîtriser. Mais si vous êtes

observateur, vous commencez à réaliser qu'il y a encore beaucoup à faire, qu'il y a de meilleures choses à atteindre, et alors jhāna ne pose plus de problème.

Q : Cher Ajaan, je ne savais pas qu'il existait deux types de conscience non conditionnée. Quelles sont leurs caractéristiques et comment les reconnaître ? Merci beaucoup. Je pensais que je progressais, mais il semble que je sois dans une impasse.

R : Il n'y a pas deux types de conscience non conditionnée. Il y a un type de conscience qui est véritablement non conditionnée, et il y en a une qui *semble* être non conditionnée. Celle qui semble être non conditionnée est votre sens fondamental de la conscience, qui est conscient des six sens. Elle semble non conditionnée parce que, lorsqu'elle est entraînée à la concentration, elle ne semble pas être affectée par quoi que ce soit dans les six sens, et le niveau de fabrication nécessaire pour la maintenir est très, très subtil, si subtil que vous avez l'impression qu'elle est non conditionnée.

La conscience véritablement non conditionnée survient lorsqu'il n'y a aucune intention dans le moment présent et que toutes les connexions avec les six sens sont interrompues. Il n'y a pas de temps, pas d'espace, et il n'y a pas d'objets dans cette conscience.

La conscience conditionnée paisible est ce que les ajaans en Thaïlande appellent soit le « sachant », soit la « conscience elle-même » : *phoo roo*, en thaï. C'est un niveau de conscience utile à connaître lorsque vous pratiquez la concentration. Cela vous aide à vous éloigner de votre attachement aux objets de votre concentration. Il est également utile lorsque vous ressentez de la douleur, car vous comprenez que la conscience et la douleur elle-même sont deux choses distinctes. Dans de tels cas, c'est un savoir-faire utile à développer sur la voie. Mais c'est un savoir-faire. C'est quelque chose que vous faites, que vous maintenez à travers la perception de la conscience, donc ce n'est pas inconditionné. Comparé au Grand Canyon, c'est le fossé sur le côté de la route qui mène au Grand Canyon.

Q : Peut-on entrer dans jhāna tout en marchant ?

R : Oui, il est possible d'être dans le premier jhāna tout en marchant. Ce n'est pas facile, mais c'est possible. À mesure que vous devenez de plus en plus habile dans les jhānas, vous constatez que vous pouvez faire de plus en plus d'activités tout en étant dans cet état de premier jhāna. Mais dès que vous vous engagez dans la fabrication verbale nécessaire pour parler, vous quittez les jhānas.

Q : Cher Ajaan, pourriez-vous nous parler un peu de l'harmonisation/la connexion des énergies dans différentes parties du corps ? Par exemple, lorsqu'elles circulent dans différentes directions, chacune étant agréablement indépendante, comment les

connecter au mieux ? Si nous nous installons à un endroit après ce processus, devons-nous garder à l'esprit les différents schémas de mouvement pendant la phase d'expansion ? Ou se concentrer sur l'énergie provenant de cet endroit ?

R : C'est l'un des domaines où vous pouvez expérimenter par vous-même. Vous constaterez que parfois vous voudrez vous concentrer davantage sur l'énergie provenant de l'endroit où vous vous focalisez, et d'autres fois vous voudrez dire : « Laisse le corps respirer librement comme il le souhaite, quelle que soit la direction que prennent les énergies. » Voyez ensuite laquelle de ces deux options est la plus agréable et la plus propice à la concentration pendant cette séance de méditation particulière.

Q : Hier soir, pendant la méditation, alors que je diffusais les sensations agréables de la respiration dans tout mon corps et que je ressentais des douleurs dans certaines parties de mon corps, ma perception du corps s'est soudainement estompée, les douleurs ont disparu et une sensation plutôt agréable, mais un peu brumeuse, m'a envahie. J'étais toujours conscient de ma respiration, mais je ne ressentais aucune sensation respiratoire dans mon corps. Je ne parvenais pas vraiment à localiser ma respiration, alors j'ai pris peur et j'ai craint que ce soit un mauvais type de concentration, alors j'ai essayé d'en sortir. Ai-je eu raison d'en sortir ?

R : Oui, vous avez eu raison d'en sortir. Lorsque vous n'êtes pas sûr d'un état de concentration particulier, revenez à la première étape et reprenez la pratique consistant à explorer les énergies respiratoires dans le corps, en étant très clair sur l'emplacement des différentes parties de votre corps.

Q : J'ai lu que mettā ou la contemplation de la mort pouvait servir de base au jhāna. Comment cela fonctionne-t-il ? Par exemple, comment le pīti est-il provoqué par la contemplation de cadavres ?

R : Parfois, lorsque vous contemplez la mort, le fait que ce corps va mourir devient très, très saillant, et votre sentiment d'attachement au corps, en particulier votre attachement à l'apparence du corps, s'estompe. Lorsque cela s'estompe, un sentiment de ravisement peut surgir. Lorsque vous réalisez que vos désirs sensuels sont en réalité un fardeau pour l'esprit, et que vous les mettez de côté pendant un certain temps, cela peut vous procurer du ravisement et du plaisir.

Q : Nous avons beaucoup parlé de la respiration, j'ai donc deux questions. La première est : faites-vous une distinction entre l'inspiration et l'expiration, puis la respiration d'un point de vue plus conceptuel ? La deuxième est : qu'en est-il des sensations autres que celles qui sont directement liées à la respiration ? Par exemple, lorsque j'ai appris à méditer, mon professeur m'a dit de méditer sur la sensation que je

ressentais lorsque mes deux pouces se touchaient. Chaque fois que je perdais le fil, je devais revenir à cette sensation. Que pouvez-vous dire à ce sujet ?

R : Conceptuellement, le Bouddha parle de ce qu'il appelle l'élément vent dans le corps, et l'un des aspects de cet élément est l'inspiration et l'expiration. D'autres aspects de cet élément seraient le mouvement de l'énergie qui circule le long des membres du corps. Ajaan Lee relie les deux et dit que vous pouvez les utiliser ensemble dans le cadre de la méditation sur la respiration.

Quant au fait de toucher vos pouces, c'est une façon de vous assurer que vous vous donnez une sensation à laquelle revenir lorsque votre esprit vagabonde. Mais c'est le signe que vous essayez de méditer sur un point unique. Avec ce type de méditation il est très facile de se laisser distraire. Lorsque vous développez une conscience de tout votre corps, vous n'avez pas besoin de ce contact des pouces.

Q : Ajaan Lee conseille d'avoir un thème lorsque vous méditez. Pourriez-vous développer ce point ? Si je voulais, par exemple, méditer sur la colère, comment devrais-je m'y prendre ?

R : Ce qu'il veut dire, c'est que vous devez avoir un objet très clair pour votre méditation. Si vous voulez méditer sur la colère, essayez d'être conscient des moments de la journée où la colère surgit. Mais essayez tout de même de rester focalisé sur votre respiration tout au long de la journée. Dites-vous simplement : « Lorsque la colère surgit, je veux en être conscient. » Puis rappelez-vous les cinq étapes enseignées par le Bouddha. Qu'est-ce qui a déclenché la colère ? Comment disparaît-elle ? Quels sont ses attraits, quels sont ses inconvénients ? Et comment pouvez-vous développer la dépassation à son égard ?

Q : Than Ajaan, vous et Ajaan Lee avez parlé de la nuque comme d'une zone importante pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques. Avez-vous également des suggestions pour les reins, en particulier le rein gauche ? Mon rein droit a cessé de fonctionner.

R : Ajaan Fuang souffrait d'une maladie rénale, et l'une de ses façons de gérer la douleur était de penser à l'énergie dans son dos descendant le long de la colonne vertébrale jusqu'au coccyx, puis sortant du coccyx pour descendre dans le sol. Imaginez que cette énergie s'enracine dans le sol. Voyez si cela vous aide.

J'ai eu des problèmes rénaux pendant un certain temps après avoir eu la malaria. J'ai découvert que me concentrer sur la tension dans mes genoux et la relâcher m'a aidait beaucoup.

Q : Quelle est la différence entre la perception et la fabrication ?

R : Le mot *fabrication* a plusieurs niveaux de signification. Il peut couvrir toutes les activités intentionnelles, auquel cas la perception serait un type d’activité intentionnelle, comme le sont tous les agrégats. Lorsque nous parlons des trois fabrications, la perception en fait partie. Dans ce cas, il s’agirait d’une fabrication mentale. On pourrait dire que la pensée dirigée et l’évaluation – les fabrications verbales – seraient comme des phrases complètes, tandis que les perceptions seraient comme des mots isolés. Elles pourraient également être des images individuelles qui apparaîtraient dans l’esprit.

Q : Puis-je demander ce qu’est véritablement l’identité ? Lorsque l’on se détache des possessions matérielles, cela inclut-il également le fait de se détacher de ses intérêts, de ses loisirs et de ses savoir-faire, puisque ceux-ci ne se reportent pas dans les vies futures ? Cela signifierait-il également que le sentiment de personnalité s’estompe progressivement ? Que reste-t-il alors ? Plus précisément, que reste-t-il que nous pouvons encore ressentir, connaître et observer dans cette vie ? Et comment pouvons-nous nous assurer que nous l’observons en nous-mêmes maintenant ? En d’autres termes, la partie de nous-mêmes que nous développons par la méditation et la pratique quotidienne, et qui se poursuit dans les vies futures : comment pouvons-nous clairement reconnaître et ressentir sa présence maintenant ?

R : Quiconque a eu plus d’un enfant aura remarqué qu’ils viennent au monde différemment, avec des habitudes, des intérêts et des personnalités différents. C’est ce qui se transmet d’une vie à l’autre. C’est pourquoi certains enfants sont particulièrement doués dans certains domaines. C’est aussi pourquoi certains bébés sont plus enclins à la colère que d’autres. Le Bouddha parle des qualités que vous développez dans la méditation et la pratique en général comme des choses qui se transmettront dans la prochaine vie : des choses comme la conviction, la honte saine et la compassion, le sens moral et le discernement. Bien sûr, vos mauvaises habitudes se transmettront également. Vous devez donc travailler autant que possible à développer de bonnes habitudes.

En Thaïlande, on croit qu’Ajaan Lee était la réincarnation du roi Asoka. Quand j’ai découvert cela, j’ai trouvé une biographie d’Asoka, et à la fin, il y avait la traduction de ses édits. L’un d’eux, adressé à ses fonctionnaires, disait : « Si vous voulez me satisfaire, vous devez savoir ce que je veux avant que je le sache moi-même. » Je l’ai traduit en thaï et l’ai lu à Ajaan Fuang. Son commentaire a été : « 2 000 ans. Il n’a pas changé. »

Q : Cher Ajaan, merci pour vos enseignements. L’autre jour, vous avez mentionné qu’il ne fallait pas essayer de rompre avec un état de devenir pendant qu’il se produit, mais plutôt attendre qu’il s’estompe et essayer ensuite de produire des devenirs plus habiles. Pourriez-vous me donner un exemple ?

R : Je peux penser à deux exemples. Le premier serait que si vous avez une émotion

malhabile, au lieu d'essayer de détruire cette émotion, vous essayez de faire naître une émotion plus habile à sa place. L'émotion malhabile s'estompera progressivement, puis disparaîtra. Autrement dit, vous vous concentrez sur la création de ce qui est habile plutôt que d'essayer de détruire ce qui est malhabile. Un autre exemple serait celui d'une personne en fin de vie qui souffre d'une grave maladie. Certaines personnes aimeraient se rendre en Belgique ou en Suisse pour bénéficier d'un suicide assisté. Mais le suicide s'accompagne de nombreux regrets. Je connais une voyante qui communique avec les esprits des personnes décédées, et elle m'a dit un jour qu'elle avait souvent affaire à des personnes qui s'étaient suicidées. Excusez mon langage, mais elle dit qu'ils passent tous par un moment de choc et de regret, où ils se disent « merde » en réalisant ce qu'ils ont gâché. Il vaut donc mieux rester dans cette vie et faire tout ce que vous pouvez pour créer un bon kamma pour la prochaine vie. Si vous pratiquez la méditation, travaillez sur votre relation avec la douleur. De cette façon, vous pourrez tirer le meilleur parti de ce qui reste de cette vie.

Q : Comment faire la différence entre *samvega* et *vibhava-tanhā* ?

R : Vibhava-tanhā, ou le désir de non-devenir, se focalise sur un état particulier de devenir que vous avez déjà atteint et que vous souhaitez voir détruit. Samvega est plus global. C'est un sentiment de terreur lorsque vous pensez à toutes les possibilités futures de souffrance qui pourraient survenir au cours du samsāra, ainsi qu'au sentiment décourageant que vous ne pouvez blâmer personne d'autre pour vous être piégé vous-même dans le samsāra. Cela s'accompagne d'un sentiment fort que : « Je dois faire quelque chose pour sortir de ce système. »

Q : Pourriez-vous expliquer plus précisément cette notion de vigilance ? En particulier en ce qui concerne les relations humaines, les relations personnelles. Cela signifie-t-il que nous devons choisir les personnes avec lesquelles nous pouvons nous associer, avec lesquelles nous devrions être amis ou avoir une relation amoureuse ?

R : Vous le faites de toute façon, n'est-ce pas ? Vous devez être sélectif dans le choix de vos relations. La vigilance signifie simplement que vous faites votre choix en fonction des conséquences à long terme de la poursuite d'une relation particulière. Si vous constatez que vous êtes dans une relation qui vous pousse à faire des choses malhabiles, il serait bon de vous retirer de cette relation. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas être ami avec des personnes malhabiles, mais que votre amitié avec elles doit avoir des limites afin qu'elles ne vous entraînent pas dans leurs habitudes et attitudes malhabiles.

Q : Hier, vous avez parlé du désir de devenir et de ne pas devenir, ainsi que des difficultés liées au mariage et au divorce. Si un mariage est brisé ou a pris fin depuis

plusieurs années, mais qu'il est maintenu légalement afin de préserver l'unité familiale, de garder la famille ensemble, les deux parties se respectant mutuellement et choisissant de mener une vie chaste sans engager de procédure de divorce, cela serait-il considéré comme une manière habile de gérer la situation ? Au contraire, si le divorce est choisi pour éviter des complications futures, cela serait-il considéré comme un acte, comme un exemple d'action motivée par le désir de non-devenir, et donc comme une ligne de conduite malhabile ?

R : Le divorce ne serait pas nécessairement malhabile. Lorsque le Bouddha parle de ne pas aller vers le devenir ou de ne pas aller vers le non-devenir, cela signifie essentiellement qu'il y aura de la souffrance dans les deux cas, mais ce n'est pas nécessairement malhabile. Il n'y a pas de réponse rapide ou facile à cette question. Mais gardez à l'esprit que le divorce n'est pas nécessairement malhabile.

Q : Je ne suis pas sûr d'avoir bien compris votre réponse à la question concernant ces grandes catastrophes qui font de nombreuses victimes. Est-ce leur malchance d'avoir été au mauvais endroit au mauvais moment qui fait germer ces petites graines de mauvais kamma ?

R : Le Bouddha dit que si vous posez des questions comme celle-ci, vous allez devenir fou. Mais en général, il dit que si vous n'avez pas de mauvais kamma, c'est comme si vous aviez une main sans blessure. Vous pouvez toucher du poison et cela ne vous tuera pas. Mais si vous avez un mauvais kamma, c'est comme une blessure à la main. Si vous touchez du poison, cela vous tuera. Être un être humain signifie que vous avez des blessures aux mains. Mais la nature des blessures sera différente, et le moment où elles apparaissent et disparaissent sera également différent. Il arrive simplement que parfois, le moment de la germination et les opportunités coïncident, et c'est alors que certains mauvais kammas peuvent se manifester de cette manière. Cela peut arriver à beaucoup de gens en même temps. Mais souvenez-vous : ne méprisez pas les personnes dont le mauvais kamma se manifeste, car vous ne savez pas quelles graines de mauvais kamma vous pourriez potentiellement avoir dans votre propre champ.

Q : Quelle serait l'approche bouddhiste pour essayer de surmonter un TOC léger ?

R : Le TOC est essentiellement un attachement aux habitudes et aux pratiques, qui est l'un des quatre types de souffrance. La manière typique de traiter cet attachement est, premièrement, de s'observer soi-même. Voyez : qu'est-ce qui déclenche cela ? Ensuite, voyez si vous pouvez dissocier ce déclencheur du comportement, en le remplaçant par de meilleures choses sur lesquelles être obsessionnel. Par exemple, soyez obsessionnel sur la respiration.

Q : Lorsque la citta n'est plus sous l'influence du kamma et qu'elle a atteint le plus haut degré de purification, s'installe-t-elle dans la caractéristique d'upekkhā, ou équanimité, et cela serait un état exclusif à l'arahant ?

R : Ceux qui ont atteint l'éveil complet ne créent plus de kamma malhabile, mais ils sont toujours soumis à l'influence de leur kamma passé. C'est pourquoi les personnes éveillées peuvent encore avoir des maladies, avoir des accidents, etc. Leur état d'esprit n'a aucun sentiment particulier. Upekkhā est leur attitude envers le monde parce qu'ils ne se nourrissent plus du monde, mais cela ne définit pas leur état d'esprit. Leur esprit est en contact avec le déliement, qui est le bonheur ultime, mais ils ne sont pas attachés à ce bonheur. Ce n'est pas un sentiment, c'est simplement là.

Q : Le Bouddha dit-il que l'éveil est en chacun de nous ou quelle est sa vision ?

R : L'éveil est quelque chose que vous faites. Nous avons le potentiel de le faire, de nous éveiller, mais l'éveil n'est pas déjà là. Quant à savoir si nous développerons ce potentiel à son maximum, le Bouddha a refusé de se prononcer, car chacun de nous a le choix de suivre ou non la voie qui permet de réaliser ce potentiel.

Quant à la conscience non conditionnée de l'éveil, elle est hors du temps. On ne peut pas vraiment dire qu'elle est déjà là ou qu'elle n'est pas encore là, car elle est hors du temps. Quant à votre nature, vous entendez beaucoup parler de la nature de Bouddha, et vous pourriez penser que la personne la plus qualifiée pour parler de la nature de Bouddha serait le Bouddha, mais il n'en fait jamais mention.

29 AVRIL 2025, SOIR

Déterminé à développer les attitudes sublimes

Ce soir, il y avait une grosse araignée dans ma chambre. J'en ai vu de plus grosses. Je vous ai raconté l'histoire d'Ajaan Fuang et du serpent. Cette araignée était là depuis deux jours. Je l'ai donc laissée rester. Mais ce soir, je me suis dit que ça suffisait. Avec beaucoup de bienveillance, j'ai donc attrapé l'araignée et l'ai relâchée dans les arbres. Je n'ai pas d'amour pour cette araignée, mais je lui ai souhaité bonne chance. Je mentionne cela simplement pour souligner que mettā, ou bienveillance, ne signifie pas nécessairement amour bienveillant.

Ce soir, j'aimerais discuter des façons dont vous pouvez utiliser les sujets que nous avons abordés, en particulier les trois fabrications et les quatre déterminations, dans la pratique du développement des attitudes sublimes, ou brahma-vihāras. Comme il s'agit d'une pratique méditative, vous pouvez méditer pendant que nous parlons.

Les brahma-vihāras sont la pratique qui consiste à développer une bienveillance illimitée, une compassion illimitée, une joie empathique illimitée et une équanimité illimitée. La bienveillance signifie souhaiter le bonheur. La compassion est ce que ressent la bienveillance lorsque vous voyez des êtres qui souffrent, en espérant qu'ils soient libérés de leur souffrance. La joie empathique est ce que ressent la bienveillance lorsque vous voyez des personnes qui sont déjà heureuses : vous souhaitez qu'elles continuent à l'être. L'équanimité signifie ne pas être émotionnellement perturbé lorsque vous réalisez que beaucoup de gens font des choses malhabiles que vous ne pouvez pas changer et que vous ne pouvez pas vous permettre d'en être affecté.

On nous donne parfois l'impression que le désir et la détermination ne jouent pas un grand rôle dans le développement de ces attitudes. On nous dit en particulier que la bienveillance illimitée vient naturellement à l'esprit, qu'il suffit de laisser l'esprit révéler sa nature innée pour qu'il éprouve de la bienveillance pour tous.

Ce n'est toutefois pas ainsi que le Bouddha a expliqué la question. Comme il l'a dit dans le Karaṇīya Mettā Sutta, l'attitude de bienveillance universelle est quelque chose que vous devez vous efforcer de garder à l'esprit. C'est une forme de sati à laquelle il faut s'attacher avec détermination. Cela signifie que la bienveillance universelle et les autres attitudes ne sont pas innées. Elles sont appelées brahma-vihāras pour une bonne raison. Les brahmās sont des devas de haut niveau qui ont développé ces attitudes et qui y demeurent. Nous, les êtres humains, ne vivons pas naturellement dans ces attitudes illimitées. Notre bienveillance, notre compassion, etc. ont tendance à être partiales : nous les ressentons facilement pour certains êtres, mais pas pour d'autres. Sans parler des êtres humains, même les devas de niveaux inférieurs n'ont pas ces attitudes universelles.

Il y a une histoire dans le Canon d'un lépreux qui voit le Bouddha donner un discours. Il pense d'abord : « Oh, il doit y avoir une distribution de nourriture ici. Je vais aller voir si je peux en obtenir. » En s'approchant, il se rend compte qu'il n'y a pas de nourriture, mais que le Dhamma est enseigné. Il s'assoit donc et écoute le Dhamma. Le Bouddha se concentre sur lui. En écoutant le discours et en réfléchissant au Dhamma, le lépreux atteint l'entrée dans le courant, le premier stade d'éveil. Il meurt peu après et devient un deva. Il est désormais un deva qui surpassé tous les autres devas de ce niveau. Mais au lieu d'en être heureux, les autres devas lui en veulent. « Comment ont-ils pu laisser ces lépreux entrer chez nous ? » Même les devas n'ont donc pas une bienveillance universelle, sans parler des êtres humains.

La bienveillance humaine a tendance à être partielle. Vous souhaitez le bonheur de ceux qui sont bons envers vous et envers les personnes que vous aimez, mais il est facile d'éprouver de la malveillance envers ceux qui vous ont fait du mal ou qui ont fait du mal à ceux qui vous sont chers. Nous n'avons pas besoin que le Bouddha nous le fasse remarquer. Nous pouvons le voir clairement dans le comportement des autres et dans

notre propre cœur et notre propre esprit. C'est pourquoi la bienveillance illimitée est quelque chose que vous devez être déterminé à développer.

Deux niveaux de désir sont en jeu ici. La bienveillance en soi est un désir de bonheur. Et pour qu'elle devienne illimitée, vous devez désirer développer cet état d'esprit illimité dans votre propre esprit. Pour que ces deux désirs s'établissent solidement, les quatre aspects d'une détermination habile sont nécessaires : le discernement, la vérité, le renoncement et le calme.

- Le discernement joue un rôle majeur dans tous les brahma-vihāras : comprendre leur signification, comprendre pourquoi ils sont propices à votre bien-être et à votre bonheur à long terme, savoir comment les cultiver et savoir quel brahma-vihāra est approprié à chaque occasion.

Il est utile ici de s'arrêter et de réfléchir à la question que le Bouddha dit être à l'origine du discernement : « Qu'est-ce qui, lorsque je le ferai, mènera à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » Cela montre que la bienveillance est inhérente au véritable discernement. Vous voulez que votre bonheur soit durable, et vous réalisez que s'il dépend du malheur des autres, il ne durera pas. Vous souhaitez donc également leur bonheur.

Les brahma-vihāras se divisent en deux catégories. Ceux qui expriment un souhait – cela inclut la bienveillance, la compassion et la joie empathique – et celui, l'équanimité, qui accepte le fait que vos désirs ne peuvent pas toujours être satisfaits comme vous le souhaiteriez et que vous devez apprendre à ne pas souffrir de ce fait. Si vous avez consulté le livre de chants, vous avez peut-être remarqué que les traductions des trois premiers brahma-vihāras sont exprimées sous forme de souhaits – « Que... Que... Que... » – alors que la dernière est simplement une constatation : « Tous les êtres sont les propriétaires de leurs actions. » C'est la traduction correcte.

Il y a quelques années, nous avons découvert qu'il y avait une traduction incorrecte dans une édition antérieure du livre, qui disait : « Puissent tous les êtres hériter des résultats de leurs actions. » Cela ressemble à une malédiction. Cela a donc été corrigé pour devenir une simple constatation.

Le discernement doit comprendre que tous les brahma-vihāras entraîneront à la fois le cœur et l'esprit. L'esprit est nécessaire pour les comprendre. Le cœur implique un acte de volonté. Vous devez comprendre ce que signifie chaque brahma-vihāras, comment le cultiver et comment amener le cœur à le désirer.

Commençons par mettā. Mettā signifie bienveillance – et non amour ou amour bienveillant – car du point de vue du Bouddha, l'amour est partial et peu fiable. Si vous aimez quelqu'un et qu'une autre personne est bonne avec cette personne, vous aimerez aussi cette deuxième personne. Si une personne maltraite quelqu'un que vous aimez, vous détesterez cette personne. Si vous détestez quelqu'un et qu'une autre personne

maltraite cette personne, vous aimerez cette deuxième personne. Et si quelqu'un traite bien cette personne, vous la détesterez. C'est pourquoi l'amour n'est pas une attitude universelle. Il contient beaucoup d'attachement et de partialité, et peut entraîner la haine dans son sillage.

Fondamentalement, mettā est le souhait que les autres êtres soient heureux et que vous soyez heureux aussi. Cela ne signifie pas nécessairement que vous devez avoir une relation avec ces êtres. Je vous ai raconté l'histoire d'Ajaan Fuang et du serpent. Il y a aussi une histoire dans le Canon. Un moine est assis sous un arbre en train de méditer. Un serpent tombe de l'arbre, atterrit sur lui, le mord et le tue. Les moines vont voir le Bouddha pour lui annoncer la nouvelle. Le Bouddha dit que le moine est mort parce qu'il n'avait pas envoyé de la bienveillance à toutes les familles de serpents. Il semble qu'il existe quatre grandes familles de serpents. Quoi qu'il en soit, le Bouddha enseigne alors aux moines un chant pour adresser de la bienveillance aux serpents. Il commence par les quatre familles de serpents, puis s'étend à tous les êtres, y compris toutes les créatures rampantes et effrayantes auxquelles vous pouvez penser. Ensuite, il dit : « Puissent-ils être heureux. Puissent-ils rencontrer la bonne fortune. Et puissent-ils s'en aller. »

Ce n'est pas nécessairement de l'amour. C'est simplement de la bienveillance.

Parfois, on entend dire que mettā est défini comme l'acceptation, en disant « je t'accepte », mais c'est un seuil assez bas. Si quelqu'un me disait « je t'accepte », je pourrais répondre « pourquoi devrais-je m'en soucier ? Je préférerais que tu veuilles que je sois heureux ».

Mettā est en fait une question de respect, et cela implique deux types de respect. Le premier est le respect du désir de bonheur. Ce désir est ce qui définit les gens, donc lorsque vous souhaitez que les gens soient vraiment heureux, vous sympathisez avec la meilleure version d'eux-mêmes et de ce qu'ils peuvent être.

Le deuxième objet de respect est le respect du principe du kamma, en réalisant que le bonheur durable doit provenir d'actions habiles. Il ne peut pas venir uniquement de bons vœux. C'est pourquoi nous disons, lorsque nous envoyons des pensées de mettā : « Puissiez-vous comprendre les causes du bonheur véritable et être disposés et capables d'agir en conséquence. »

L'enseignement sur le kamma joue en fait un rôle dans trois questions liées à la bienveillance.

- La première est de comprendre comment la bienveillance universelle conduirait à votre bien-être et à votre bonheur à long terme.

- La deuxième est de comprendre le rôle du désir dans la fabrication de la bienveillance.

- Troisièmement, il s'agit de comprendre comment exprimer habilement ce souhait

de bonheur.

1) Premier point : la bienveillance universelle conduirait à votre bien-être et à votre bonheur à long terme, à la fois en vous incitant à créer un bon kamma maintenant et à l'avenir, et en relation avec le kamma que vous avez accompli dans le passé.

En termes de kamma présent et futur, si vous éprouvez de la malveillance envers quelqu'un, vous allez facilement lui faire du mal. Cela va devenir votre mauvais kamma. Donc, pour vous protéger de vous-même, essayez d'avoir de la bienveillance envers tous.

Quant à votre kamma passé, le Bouddha dit que lorsqu'il mûrira, l'effet qu'il aura sur votre esprit dépendra de votre état d'esprit actuel. Si votre esprit est étroit et restreint, l'effet de ce mauvais kamma passé sera très fort. Si votre esprit est plus expansif, comme lorsque vous développez la bienveillance universelle et d'autres brahma-vihāras, alors l'effet de ce kamma passé sera affaibli.

L'image qu'il donne est celle d'un gros morceau de sel. Si vous mettez ce morceau de sel dans une petite tasse d'eau, vous ne pouvez pas boire l'eau car elle est trop salée. Mais si vous le mettez dans une grande rivière d'eau propre, vous pouvez toujours boire l'eau de la rivière, car le sel a été dilué dans cette grande quantité d'eau.

C'est pourquoi la pratique de la bienveillance universelle peut conduire à votre bien-être et à votre bonheur à long terme : elle vous protège du mauvais kamma, passé, présent et futur.

2) Quant au rôle du désir dans la fabrication de la bienveillance, c'est une sorte de kamma en soi. Vous faites cela parce que vous en avez besoin. Si vous éprouvez de la malveillance envers quelqu'un, vous êtes amené à vous comporter de manière malhabile envers cette personne, ce qui deviendra alors votre propre mauvais kamma et conduira à votre malheur. Vous vous parlez donc à vous-même à ce sujet et vous générez des images mentales pour souligner ce point afin de vouloir développer la bienveillance universelle. Vous voulez un bonheur qui ne nuit à personne. S'il vous nuit, il conduira au désœuvrement et à la dépression. S'il nuit aux autres, ils essaieront de détruire ce bonheur. Vous devez donc vous rappeler que vous offrez une protection à vous-même et aux autres.

Cela implique bien sûr une fabrication verbale, mais en réalité, les trois types de fabrication sont impliqués. Vous essayez de rendre votre respiration aussi calme et confortable que possible, car si votre façon de respirer est irritante, il sera difficile de souhaiter le bonheur des autres. Vous devez vous parler à vous-même, en utilisant la pensée dirigée et l'évaluation. Vous vous souvenez de certaines des leçons dont nous avons parlé ce matin, à propos des bandits avec la scie à deux poignées et de la nature du langage humain. Vous pouvez également utiliser des fabrications mentales, telles que des perceptions – comme la perception de votre mettā comme étant aussi vaste que la terre, que le Gange et que l'espace.

Vous pouvez également vous rappeler l'image de la mère aimant son enfant unique. Je voudrais souligner à nouveau ce que signifie cette image. Elle est souvent mal traduite comme signifiant que vous devez aimer tous les êtres de la même manière qu'une mère aimerait son enfant unique. Au lieu de cela, elle dit en fait que vous devez protéger votre bienveillance comme une mère protégerait son enfant unique. En d'autres termes, vous réalisez que votre bienveillance est précieuse.

Le Bouddha la qualifie explicitement de forme de richesse, et c'est une richesse que vous pouvez créer à tout moment. C'est comme si vous aviez votre propre trésor, votre propre hôtel de la monnaie. Contrairement à l'argent du monde, plus vous imprimez de richesse de bienveillance, plus sa valeur augmente, car elle vous protège de toutes parts. Et c'est une richesse que personne ne peut vous enlever. Vous ne la perdez que si vous la jetez.

Encore une fois, ce sont là des perceptions que vous pouvez garder à l'esprit.

3) Quant au rôle du kamma dans la compréhension du bonheur, réalisez que les êtres seront heureux non pas parce que vous souhaitez leur bonheur, mais parce qu'ils agissent avec habileté. C'est ce qu'exprime le Karanīya Mettā Sutta. Sa déclaration de bienveillance commence ainsi : « Que tous les êtres soient heureux dans leur cœur », mais elle ne s'arrête pas là. Il dit également : « Puissent-ils se comporter habilement » – ou plus précisément : « Que personne ne trompe autrui, ne méprise qui que ce soit, où que ce soit, et ne souhaite, par colère ou irritation, que quelqu'un d'autre souffre. » Ainsi, si d'autres personnes se comportent de manière malhabile, vous ne dites pas : « Puissiez-vous être heureux quoi que vous fassiez. » Vous dites : « Puissiez-vous voir le mal que vous causez et éprouver le désir d'arrêter. »

Cela correspond à ce qu'on appelle en Thaïlande un niveau élevé de mettā. Ce terme décrit la situation où quelqu'un est gentil avec vous d'une manière qui n'est pas nécessairement agréable, mais où il vous impose des normes plus élevées que celles que vous pourriez souhaiter. C'est un aspect important de mettā. Nous n'agissons pas seulement de manière agréable. Parfois, nous devons dire des choses désagréables, pour le bien de l'autre personne.

Il y a une histoire dans le Canon. Un groupe de sectaires appelés les Nigaṇṭhas convoquent un jour un prince et lui disent : « Veux-tu devenir célèbre ? » « Bien sûr. » « Nous allons te dire comment faire. Nous allons te faire poser une question à laquelle le Bouddha ne pourra pas répondre, et cela te rendra célèbre. La question est la suivante : « Le Bouddha dirait-il jamais quelque chose de désagréable ? » Si il répond « non », nous avons la preuve qu'il a dit que Devadatta irait en enfer. Cela déplaît à Devadatta. Si le Bouddha répond « oui, il dirait des choses désagréables », alors vous dites : « Eh bien, quelle est la différence entre vous et les gens ordinaires au marché ? »

Le prince invite donc le Bouddha à partager son repas. C'est d'ailleurs pour cette

raison que les moines doivent être prudents lorsqu'ils acceptent des invitations. Ils ne savent jamais ce que leurs hôtes ont en tête. Après le repas, le prince pose la question au Bouddha. Le Bouddha répond : « Il n'y a pas de réponse catégorique à cette question. » Le prince répond : « Ah, les Nigaṇṭhas ont été vaincus », et il explique la situation.

Le Bouddha explique alors sa réponse. Il pose d'abord une question au prince. Le prince a amené son jeune fils et l'a assis sur ses genoux. Le Bouddha dit alors : « Si votre enfant avait un objet pointu dans la bouche, que feriez-vous ? » Le prince répond : « Je tiendrais sa tête d'une main et, avec le doigt de l'autre main, j'enlèverais l'objet, même si cela devait faire couler du sang. Pourquoi ? Parce que j'ai de la compassion pour l'enfant. » Le Bouddha dit alors que, de la même manière, il y a des moments où il doit dire des choses désagréables par compassion.

On retrouve également ce point dans le Vinaya. Les moines ne passent pas leur temps à se sourire les uns aux autres. Il y a des problèmes. Et le Bouddha donne des conseils sur la manière de les traiter. En résumé, le principe est le suivant : si vous voulez critiquer quelqu'un, premièrement, vous essayez de lui témoigner du respect. Et deuxièmement, vous lui témoignez du respect en abordant le sujet en tête-à-tête. En fait, vous lui demandez même la permission : « Puis-je te parler de quelque chose ? »

Vous faites donc preuve de respect, mais vous examinez également votre propre comportement. Si vous êtes coupable de la même faute que celle que vous allez critiquer chez l'autre personne, vous devez d'abord vous débarrasser de cette faute. Sinon, si vous dites : « As-tu fait x ? », l'autre personne répondra : « Et alors, si c'est le cas ? Toi aussi, tu le fais. » Et ce sera la fin de la discussion. Il est donc important, lorsque l'on critique quelqu'un, de lui témoigner du respect. Il est possible de critiquer quelqu'un avec bienveillance, à condition de le faire correctement.

C'est là le rôle de la première détermination en matière de mettā, qui est le discernement : comprendre comment la bienveillance universelle peut contribuer à votre bien-être et à votre bonheur à long terme, comprendre le rôle du désir dans la fabrication de la bienveillance, et comprendre comment exprimer habilement le souhait de bonheur.

- La deuxième détermination est la vérité. Ici, cela signifie essentiellement qu'une fois que vous avez exprimé des pensées de bienveillance, vous agissez en conséquence. Nous avons parlé de la personne qui revient d'une retraite mettā et qui se retrouve ensuite coincée dans les embouteillages. Vous allez retourner dans un monde où tout le monde semble rivaliser pour mettre à l'épreuve votre bienveillance. C'est pourquoi le Bouddha a dit que la pratique des brahma-vihāras est une pratique de sati. Vous devez les garder à l'esprit à tout moment. La première chose à faire est donc de travailler à votre propre bonheur authentique en suivant le noble octuple sentier. De cette façon, vous commencez à acquérir une expérience plus pratique de ce qui mène réellement au bonheur. Et vous n'êtes pas le seul à en bénéficier si vous le faites.

Ce point peut être illustré par une autre fabrication verbale et mentale : l'image de deux acrobates. Ils plantent un poteau de bambou verticalement dans le sol. Un acrobate monte au sommet du poteau, puis demande à son assistant de monter sur ses épaules. Le premier acrobate dit alors à l'assistant : « D'accord, tu t'occupes de moi et je m'occupe de toi, ainsi nous pourrons faire nos acrobaties et descendre du poteau en toute sécurité. » Mais l'assistant répond : « Non, ça ne marchera pas. Je dois m'occuper de moi-même, et toi de toi-même, ainsi nous descendrons en toute sécurité. » Le Bouddha dit que dans ce cas, l'assistant a raison : vous ne pouvez pas maintenir l'équilibre de quelqu'un d'autre, mais vous facilitez la tâche de cette personne si vous maintenez votre propre équilibre. De cette façon, si vous êtes capable de maintenir votre mettā, cela aide les autres à maintenir la leur.

Le Bouddha dit que le principe fonctionne également dans l'autre sens. Vous pouvez prendre soin des autres en étant gentil avec eux, ce qui revient à prendre soin de vous-même. Être gentil avec les autres implique de la sympathie, de l'innocuité, de l'endurance et de la bienveillance. En développant ces qualités, vous en tirez également profit.

Ainsi, lorsque vous savez ce qui cause le bonheur véritable en faisant naître ces causes en vous-même, vous devenez un bon exemple pour les autres et vous êtes en mesure de donner des conseils fiables.

Quant à la compassion et à la joie empathique, comme nous l'avons dit précédemment, ce sont des applications de mettā. La compassion est ce que ressent mettā lorsque vous voyez quelqu'un souffrir. Vous voulez que cette personne mette fin à sa souffrance. La joie empathique est ce que ressent mettā lorsque vous voyez des gens heureux. Vous voulez que ce bonheur dure.

Le Bouddha donne l'exemple de voir des gens extrêmement riches et extrêmement pauvres. Ce sont des perceptions que vous devez garder à l'esprit. Lorsque vous voyez quelqu'un qui est très riche et puissant, rappelez-vous : vous avez déjà été à sa place. Si vous voyez des personnes pauvres, rappelez-vous : vous avez déjà été à leur place aussi. Si vous ne sortez pas du samsāra, vous pourriez facilement vous retrouver à nouveau dans cette situation. Ces perceptions vous aident à vous assurer que votre compassion ne devient pas condescendante. Vous avez vous aussi connu ces conditions misérables.

L'autre jour, on nous a posé une question sur le fait de répandre la bienveillance envers les êtres des mondes inférieurs : en les considérant comme inférieurs, ne les méprisez-vous pas ? Mais dans l'univers bouddhiste, comme je l'ai dit, vous avez également été dans ces mondes et vous réalisez à quel point il est pénible d'y être. Votre compassion n'a donc pas besoin d'être condescendante.

Vous avez peut-être aussi des proches qui se trouvent là-bas en ce moment.

Un jour, un brahmane vint voir le Bouddha. Il lui dit : « Le mérite que j'acquiers et que je dédie à mes ancêtres leur revient-il ? » Il faut savoir qu'à l'époque, en Inde, on

considérait comme parents les personnes remontant à sept générations, c'est-à-dire les descendants des arrière-grands-parents de vos arrière-grands-parents. Le Bouddha répondit : « S'ils sont re-nés en tant que fantômes affamés, oui, cela leur reviendra. » Le brahmane dit : « Mais que se passe-t-il si aucun des membres de ma famille n'est un fantôme affamé ? » Et le Bouddha répondit : « Ne vous inquiétez pas, tout le monde a des membres de sa famille qui sont des fantômes affamés. » Ainsi, lorsque vous faites preuve de compassion envers ces êtres, ce n'est pas que vous les méprisez. Vous devez en fait les considérer comme des membres de votre famille.

Un principe similaire s'applique à la joie empathique. Le fait de percevoir que vous avez été riche et chanceux auparavant vous aide à ne pas ressentir de ressentiment envers la bonne fortune des autres. La joie empathique est également un test de la sincérité de votre mettā lorsque vous voyez la stupidité de ceux qui abusent de leur bonne fortune. C'est pourquoi la bienveillance s'exprime le mieux sous la forme d'un souhait de bonheur véritable et d'actions visant à atteindre les causes de ce bonheur.

Voilà pour la détermination de la vérité en ce qui concerne les brahma-vihāras.

- Quant à la détermination à renoncer, pour que votre mettā soit sincère, vous devez renoncer à la malveillance, à la nocivité et à la rancœur. Vous devez donc rechercher l'attrait de ces choses et le comparer à leurs inconvénients, afin de pouvoir vous en échapper.

- Enfin, il y a la détermination au calme. Vous savez que tous les êtres n'agissent pas en fonction des causes du bonheur. Ils sont libres de choisir ce qu'ils font, disent et pensent, ils sont donc libres d'agir de façon habile ou malhabile. Même le Bouddha n'a pas vécu assez longtemps pour voir tous les êtres heureux. Pensez au cas de la personne qui vous coupe la route lorsque vous conduisez. Comme je vous l'ai dit l'autre jour, la meilleure chose à faire est de penser : « Puissiez-vous apprendre à conduire habilement. » Chaque jour, lorsque vous prenez la route, votre attitude devrait être la suivante : « Puissent tous les conducteurs conduire habilement. » La question est : « Vont-ils tous conduire habilement ? » Non. Vous devez donc vous préparer à ceux qui ne le feront pas.

C'est là que la pratique des brahma-vihāras se concentre sur l'équanimité. Remarquez que le Bouddha ne vous demande pas de commencer par l'équanimité. Dans toutes les listes où l'équanimité apparaît, elle vient en dernier, non pas parce qu'elle est supérieure aux autres éléments de la liste, mais parce qu'elle a besoin de leur soutien pour ne pas se transformer en défaitisme, en dépression ou en apathie.

Ajaan Fuang a fait une distinction entre ce qu'il a appelé « l'équanimité au cœur petit » et « l'équanimité au grand cœur ». L'équanimité au cœur petit dit en substance : « Bon, je suppose que je dois m'en accommoder. » Elle est malheureuse et un peu rancunière. L'équanimité au grand cœur vient de la pratique de la concentration, lorsque vous créez un sentiment de bien-être à l'intérieur de vous-même et que vous

réalisez que votre bonheur ne dépend pas de la manière dont les choses se passent à l'extérieur, de sorte que vous pouvez ressentir de l'équanimité sans être déprimé.

Le Bouddha reconnaît plusieurs niveaux d'équanimité. Il y a ce qu'il appelle « l'équanimité de la chair », dans laquelle vous dites : « Je ne réagirai pas à ce qui se passe dans aucun des six sens ». Lorsque tu commences à méditer, a-t-il dit à son fils, tu dois rendre ton esprit semblable à la terre. Vous pouvez utiliser cette perception pour incliner votre esprit à ne pas être ébranlé par les événements négatifs qui surviennent pendant votre méditation.

Mais ensuite, à mesure que votre méditation progresse, dit le Bouddha, votre équanimité acquiert une base différente. Elle provient soit du plaisir des premiers niveaux de jhāna, soit du sentiment de liberté qui survient lorsque vous obtenez une réalisation qui vous permet de vous libérer d'un fardeau.

Enfin, le plus haut niveau d'équanimité est l'équanimité de l'éveil total. Notez qu'il ne s'agit pas d'un sentiment d'équanimité, et que cela ne définit pas l'éveil. C'est une stabilité intérieure qui vient du fait d'avoir trouvé le bonheur du sans-mort. Vous n'avez plus besoin de vous nourrir du monde, donc quel que soit le type de nourriture que le monde a à vous offrir, cela ne vous dérange pas. Vous pouvez faire face aux problèmes du monde avec équanimité.

Voilà donc les leçons des quatre déterminations qui sont utilisées pour développer les brahma-vihāras.

Et quelles sont les leçons que vous tirez de la pratique des brahma-vihāras ?

L'une d'elles est que le bonheur ne doit pas nécessairement être un jeu à somme nulle. Un jeu à somme nulle est un jeu dans lequel, si vous gagnez, les autres doivent perdre ; ou si les autres gagnent, vous devez perdre. Mais ici, vous apprenez que vous pouvez trouver le bonheur dans le bonheur des autres. De cette façon, les deux parties sont gagnantes. La somme du jeu peut aller de plus en plus haut.

Vous apprenez également que le bonheur vient de l'intérieur. C'est votre capacité à développer les brahma-vihāras, à travers les trois types de fabrication, qui vous permet d'adopter une attitude habile dans n'importe quelle situation. Et c'est cette attitude qui constituera votre bonheur. Comme je l'ai dit, c'est une richesse qui vient de l'intérieur, et vous pouvez vous assurer qu'elle est indépendante de ce qui se passe à l'extérieur.

On nous dit parfois qu'un sentiment d'indépendance est une mauvaise chose. Mais en réalité, cela peut être très utile. Si vous avez le sentiment que votre bonté ne dépend pas de celle des autres, alors vous pouvez avoir confiance en votre bonté, quoi qu'il arrive dans le monde.

Voilà donc quelques-unes des leçons positives que vous pouvez tirer des brahma-vihāras.

Mais nous nous heurtons également à certaines limites, même avec ces désirs les plus

bienveillants et les plus sociables. Un désir sociable est un désir qui dit essentiellement : « Je veux que les autres soient heureux ». Mais vous apprenez des leçons qui donnent à réfléchir, par exemple à partir de la joie empathique : regardez les gens qui sont heureux. Beaucoup d'entre eux abusent de leur bonne fortune, de leur pouvoir, de leur richesse, de leur beauté. Dans la pratique de mettā, vous dites : « Que tous les êtres soient heureux », mais voilà à quoi ressemble le bonheur lorsqu'il rend les gens insouciants. Vous vous êtes probablement aussi comporté de manière insouciante dans le passé, lorsque vous étiez heureux. C'est pourquoi vous êtes toujours là. C'est donc à vous de développer un sentiment de samvēga, une motivation à pratiquer pour atteindre une liberté plus totale.

La leçon que vous tirez de l'équanimité est que tant que le bonheur dépend de conditions, il ne durera pas. La liberté de choix signifie que les êtres sont libres de choisir, par ignorance, de souffrir. C'est pourquoi le Bouddha, lorsqu'on lui a demandé si tout le monde atteindrait l'éveil, n'a pas répondu. Cela dépend des choix des êtres, qui échappent même à son contrôle. C'est pourquoi la pratique des brahma-vihāra n'est pas une pratique complète en soi. Elle ne peut pas vous faire dépasser totalement la souffrance.

Ainsi, dans ce monde où personne n'est aux commandes, il est sage d'écouter le Bouddha lorsqu'il dit qu'il y a deux choses à ne pas accepter : toute qualité malhabile dans votre esprit et le niveau de votre habileté tant qu'il n'a pas atteint la fin de la souffrance. Cela signifie que vous devez vous encourager sur la voie, en vous réjouissant de ce que vous avez réussi à accomplir et en conservant le désir d'accomplir des choses encore plus élevées. C'est la seule voie vers la liberté totale.

En attendant, mettā est une forme de richesse qui vous appartient vraiment. Elle vous conduit à créer un bon kamma, et c'est la seule chose que vous pouvez emporter avec vous lorsque vous partez. Et en l'emportant, ce n'est pas comme si vous enleviez quelque chose au monde. Vous laissez également derrière vous de bonnes choses, toute la bonté que vous avez accomplie sous l'influence de la bienveillance.

C'est l'un des paradoxes de la vie humaine. Si vous laissez de bonnes choses derrière vous, vous aurez de bonnes choses qui vous suivront dans votre cheminement. Si vous essayez de vous agripper aux choses, elles vous seront arrachées des mains.

30 AVRIL 2025, TÔT LE MATIN

Avant de commencer, il y avait une dernière question dans le bol concernant la respiration par la bouche. La question était « Est-il acceptable d'expirer par la bouche ? », car la personne qui a posé la question a constaté que cela aidait parfois à soulager les maux de tête. Oui, expirer par la bouche ne pose aucun problème. Ce qui est mauvais

pour la santé, c'est d'inspirer par la bouche. De nombreux pratiquants de tai-chi et de qi gong expirent par la bouche pendant leurs exercices.

30 AVRIL 2025, MATIN

Conclusions

Nous avons choisi de faire une retraite sur le thème du désir, car il y a beaucoup de malentendus à ce sujet dans les cercles bouddhistes. Certaines personnes vous diront que la seule façon d'atteindre l'éveil est de ne pas le vouloir. Que si vous ne le voulez pas, suffisamment fort, alors il viendra. Vous pourriez appeler cela le pouvoir de la pensée négative.

En réalité, le désir joue un rôle important sur la voie. Comme vous vous en souvenez, nous voulons atteindre un état où il n'y a plus de désir, mais nous ne pouvons y parvenir simplement en nous disant de ne pas avoir de désirs. Au lieu de cela, nous apprenons à utiliser habilement nos désirs jusqu'à ce que nous atteignions un accomplissement qui ne change pas, un bonheur total. À ce stade, le désir n'a plus lieu d'être, car tous nos désirs proviennent d'un sentiment de manque, et cet état n'en comporte pas.

Rappelez-vous ce que le vénérable Sāriputta a répondu lorsqu'on lui a demandé ce qu'il fallait dire aux gens qui demandaient : « Qu'enseigne le Bouddha ? » La réponse de Sāriputta a été : « Notre maître enseigne la subjugation du désir et de la passion. » Pourquoi ? Parce que nous souffrons lorsque les choses pour lesquelles nous avons du désir et de la passion changent d'une manière qui va à l'encontre de nos désirs. En plus de cela, nous avons de nombreux désirs contradictoires qui nous tirent dans des directions opposées.

Mais la question suivante était : « Pourquoi le Bouddha enseignerait-il cela ? » La réponse de Sāriputta était que nous pouvons mettre fin à la souffrance lorsque nous atteignons la fin du désir et de la passion pour les agrégats. C'est quelque chose qui vaut la peine d'être désiré.

Ainsi, le Bouddha ne se contente pas de décrire les choses dans le but de brosser un tableau du monde pour impressionner les gens. Il enseigne par compassion. Il propose une voie de pratique qui mène à la fin de la souffrance. Cela nécessite de développer des savoir-faire, et ces savoir-faire exigent à leur tour que vous ayez le désir de les maîtriser. Cela signifie que vous devez réfléchir de manière stratégique. En d'autres termes, vous utilisez le désir pour parvenir à la fin du désir.

Mais souvenez-vous de la stratégie du Bouddha. La première étape consiste à apporter la lumière de la connaissance au processus de formation et d'évaluation des désirs, en

observant comment l'esprit fait cela en permanence. La deuxième étape consiste à juger vos désirs par rapport au meilleur désir possible, qui est la fin totale de la souffrance et du stress. Se tenir à ce désir principal sera finalement une source d'unité dans votre cœur, car vous ne serez plus tiraillé dans des directions opposées par vos désirs. La troisième étape consiste à observer l'esprit en action. Autrement dit, vous ne traitez pas seulement d'abstractions. Vous devez observer l'esprit pendant qu'il forme ses désirs et les juge en temps réel. Or, c'est dans un état de calme, en maîtrisant les techniques de sati et de concentration, que l'esprit s'observe le mieux, lorsqu'il apprend à faire quelque chose de bon pour lui-même. Vous utilisez donc les désirs pour maîtriser ces techniques, en combattant tout autre désir contraire, puis, au final, vous devez aussi abandonner les désirs habiles.

Pour affronter les désirs malhabiles, vous avez besoin d'un soi fort et sain, car il y aura un certain conflit dans l'esprit. Lorsqu'il y a conflit entre les désirs, votre soi entre en scène, car vous devez choisir à quels désirs vous identifier. C'est particulièrement le cas lorsque vous commencez à acquérir les savoir-faire de la voie. Les désirs qui vont à l'encontre de la voie sont encore forts, et vous vous êtes identifié à eux à de nombreuses reprises dans le passé. Vous devez donc délibérément changer d'allégeance, vous identifier aux désirs qui vous aideront à progresser et ne pas vous identifier aux désirs contraires. C'est ainsi que les perceptions du soi et du pas-soi sont utilisées à ce stade de la voie. Vous appliquez la perception du soi aux choses qui vous maintiennent sur la voie, et celle du pas-soi à celles qui vous en éloignent.

À mesure que vos compétences se développent et se renforcent, le conflit s'atténue et votre soi ne rencontre plus autant d'opposition, de sorte qu'il est moins présent dans votre conscience. Cela vous permet de vous concentrer directement sur les actions en elles-mêmes. Vous découvrez que l'idée du soi est aussi une action : vous l'utilisez lorsqu'elle est utile et vous la laissez de côté lorsqu'elle ne l'est pas.

Au cours de cette retraite, nous avons examiné plusieurs enseignements du Bouddha sur la manière de maîtriser cette approche. Ils se résument à deux types. L'un est un ensemble de valeurs et l'autre est un ensemble de techniques. Les valeurs proviennent des quatre déterminations : le discernement, la vérité, le renoncement et le calme. Cet ensemble de valeurs s'exprime également dans les six objets de délectation : se délecter du Dhamma, se délecter de développer et d'abandonner, se délecter de l'isolement, de la non-affliction et l'absence de conflit.

Ces deux ensembles de valeurs sont étroitement liés.

- Se délecter du Dhamma est lié à la détermination sur le discernement et la vérité.
- Se délecter de développer et d'abandonner est lié à la détermination sur la vérité et le renoncement.
- Et se délecter de l'isolement, de la non-affliction et l'absence de conflit est lié à la

détermination sur le calme.

Il existe une dynamique inhabituelle dans ces déterminations. Elles sont à la fois des aspects du but auquel nous aspirons et les moyens qui nous permettent d'y parvenir. Dans les deux cas, nous pratiquons dans un souci de vérité et de calme. En ce qui concerne les moyens, le Bouddha dit : « Ne négligez pas le discernement », ce qui signifie qu'il faut toujours garder à l'esprit les conséquences à long terme de vos actions. Deuxièmement, « Protégez la vérité », ce qui signifie être très clair avec vous-même sur l'origine de vos idées et de vos croyances. Troisièmement et quatrièmement, « Engagez-vous à renoncer » et « Entraînez-vous uniquement pour atteindre le calme ». Notez que même au niveau des moyens, le calme est présenté comme un but.

Lorsque les déterminations sont exprimées comme des objectifs ou des fins, nous constatons que les quatre sont divisées d'une autre manière. La vérité et le calme sont des attributs de nibbāna, tandis que les formes les plus élevées de discernement et de renoncement se produisent immédiatement avant l'expérience du sans-mort, puis disparaissent. La vérité et le calme sont donc nos valeurs primordiales. C'est pour cela que nous pratiquons : afin que la vérité et le calme deviennent de véritables attributs de notre cœur et de notre esprit.

Voilà pour les valeurs.

Quant aux techniques, nous maîtrisons les quatre bases du succès et le noble octuple sentier dans le cadre de ces déterminations. C'est le maintien de ce cadre qui rend ces stratégies habiles. Autrement dit, vous pouvez appliquer les bases du succès à n'importe quel projet, bon ou mauvais, et comme vous l'avez peut-être entendu, vous pouvez même utiliser sati pour braquer une banque. Mais lorsque vous vous consacrez avec ardeur à mettre ces techniques au service des idéaux de calme et de vérité, alors ces techniques deviennent habiles.

Pour rester sur la noble voie, vous utilisez le programme en cinq étapes du Bouddha pour vous y maintenir. En d'autres termes, si quelque chose survient qui vous détourne de la voie, vous en recherchez l'origine. Ensuite, vous observez comment cela disparaît. Vous essayez de trouver son attrait, puis vous comparez cet attrait à ses inconvénients. Lorsque vous êtes fidèle à vous-même, lorsque vous voyez réellement ce qu'est cet attrait et que vous comprenez qu'il s'agit en fait d'un mensonge, c'est à ce moment-là que vous développez la dépassation à son égard. C'est ainsi que vous vous échappez, en vous libérant de toutes les qualités malhabiles qui surgissent dans votre esprit.

Vous utilisez ces cinq étapes pour essayer de rendre votre concentration plus calme et plus vraie. Le Bouddha décrit comment cela se fait, en disant essentiellement que vous devez amener votre esprit dans un état aussi calme que possible. Puis, après en avoir profité pendant un certain temps, si vous voyez une perturbation, vous l'abandonnez, et l'esprit entre dans un état de calme plus profond. Vous appréciez alors que l'esprit est

vide de la perturbation précédente, puis vous regardez s'il reste une perturbation plus subtile. Vous voyez les inconvénients de cette perturbation, vous développez la dépassation envers sa cause, puis vous vous en échappez. C'est d'ailleurs ainsi que le Bouddha utilise le concept de vacuité dans la pratique de la concentration : vous essayez de vider votre esprit de toute perturbation, étape par étape, de cette manière. Autrement dit, vous appliquez le programme en cinq étapes aux imperfections de la voie afin de le vider de ses imperfections.

Puis, à mesure que vous approchez de la fin de la voie, le Bouddha vous demande d'appliquer le programme en cinq étapes aux cinq facultés : les facultés de conviction, de persévérance, de sati, de concentration et de discernement. C'est une autre façon d'exprimer le noble octuple sentier. Par exemple, vous observez votre concentration. Vous êtes devenu sensible à la façon dont elle naît et disparaît. Vous en appréciez désormais l'attrait dans le sens où elle procure un grand sentiment de paix et de bien-être. Mais vous commencez maintenant à vous focaliser sur ses inconvénients. C'est à ce moment-là que vous pouvez éprouver un fort sentiment de dépassation à son égard en raison de ses inconvénients.

Bien sûr, ces inconvénients sont liés au fait qu'elle est fabriquée et que vous devez donc continuer à y travailler pour la maintenir. L'esprit ressent de la dépassation à cet égard. Il veut trouver un bonheur qui n'a pas besoin d'être entretenu, il aspire alors véritablement au bonheur non fabriqué du sans-mort. C'est ainsi qu'il s'échappe même de la voie.

Cette analyse coûts-bénéfices, si l'on peut l'appeler ainsi, est effectuée à la lumière de la troisième noble vérité, en acceptant la possibilité qu'il existe quelque chose de mieux que la concentration et qu'un bonheur non fabriqué est possible.

Autrement dit, si vous pensez que la concentration est la meilleure chose possible, vous n'allez pas vouloir l'abandonner. Mais si vous prenez au sérieux le Bouddha lorsqu'il dit qu'il existe quelque chose de mieux, alors vous êtes plus ouvert à l'idée qu'il serait préférable, à ce stade, de la laisser de côté.

Ce processus s'applique à tous les facteurs de la voie. Les vues justes en sont un autre exemple. Elles disent que tout ce qui est fabriqué est impermanent, que tout ce qui est impermanent est stressant, et qu'il faut donc y renoncer. Vous utilisez cette vue comme hypothèse de travail pour abandonner tous vos attachements aux autres choses. Mais vous finissez par réaliser que les vues justes elles-mêmes sont fabriquées. Elles aussi sont impermanentes et stressantes, et il faut donc y renoncer également. Vous développez la dépassation à leur égard et vous en êtes libéré.

Pour suivre ce processus, vous devez considérer la dépassation comme une bonne chose. Comme nous l'avons déjà mentionné, il ne s'agit pas d'un état de résignation morne. Il s'agit plutôt d'un sentiment d'avoir mûri, comme lorsque vous avez passé l'âge de jouer

au morpion parce que ce jeu ne vous intéresse plus. Vous réalisez que la dépassion mène à une plus grande liberté, à un plus grand bonheur. À ce stade, vous abandonnez toutes les fabrications – parce que vous voyez qu’elles sont des perturbations trompeuses – au profit de ce qui est non trompeur et véritablement paisible.

Vous arrivez à un niveau élémentaire de fabrications verbales et mentales dans l’esprit. Ce sont ces fabrications qui font durer le moment présent et maintiennent également votre soi. Vous commencez à vous demander : « Qui parle à qui ici ? Qui envoie des messages à qui ? Pourquoi ? » Ces fabrications semblent inutiles. Lorsqu’elles semblent inutiles, vous les abandonnez. Sans fabrications, le moment présent n’a plus rien pour le façonner, il disparaît donc.

Dans le même temps, vos trois soi – l’agent, le consommateur et le commentateur – disparaissent également. Vous voyez par vous-même qu’il existe une dimension de la conscience qui ne nécessite aucune fabrication. Elle est au-delà des agrégats. Elle est au-delà des six sens. C’est le bonheur ultime et la liberté totale.

Le reste de votre vie est alors vécu à la lumière de cette connaissance.

Cela peut sembler lointain, mais vous pouvez tout de même tirer profit de l’approche du Bouddha dans votre vie, même si vous n’allez pas aussi loin. Vous avez beaucoup à gagner à vous concentrer sur vos actions, car celles-ci vous appartiennent vraiment.

Vers la fin de sa vie, Ajaan Suwat a eu un grave accident de voiture qui lui a causé d’importantes lésions cérébrales. À partir de ce moment-là, il n’a plus été en mesure de donner de longs discours sur le Dhamma, alors il s’est concentré sur les choses qui étaient vraiment, vraiment importantes. L’un des points qu’il répétait sans cesse était que même si le Bouddha dit que tant de choses sont pas-soi, nos actions sont les nôtres. En pali, cela se dit « *Kamma-sako’mhi* : je suis le propriétaire de mes actions ». Puis il ajoutait : « Concentrez-vous sur ce qui vous appartient véritablement. Prenez d’abord soin de vos responsabilités, car le monde ne peut pas le faire à votre place. »

Ce matin, je discutais avec Dhruv, et il m’a dit : « Les gens commencent à parler. Ils reviennent à la réalité. » Et j’ai répondu : « Non, non, non, non. Ils vont simplement retourner dans un monde différent. Ils retournent dans un monde qui dit en substance : « Occupe-toi de ce que nous voulons que tu fasses. Quant à tes véritables besoins, nous ne voulons même pas en parler. » Le monde vous dit que ce que font les autres ailleurs est la chose la plus importante à savoir. Mais le Bouddha dit que c’est ce que vous faites en ce moment même qui est la chose la plus importante dans votre vie.

Nous arrivons ici à un autre enseignement qu’Ajaan Suwat répétait souvent vers la fin de sa vie, à savoir prendre refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. La question est : « Qu’est-ce que cela signifie ? » Cela ne signifie pas que le Bouddha va descendre et vous protéger de nos dirigeants politiques. Cela signifie que vous prenez le Bouddha, le Dhamma et le Sangha comme exemples. Ils ont trouvé le vrai bonheur, et si vous

développez leurs qualités dans votre esprit et dans vos actions, vous le trouverez vous aussi. Ces qualités comprennent la sagesse, la compassion, la pureté, la vertu, la concentration et le discernement. Elles constituent votre protection. Les politiciens peuvent toujours vous nuire physiquement et économiquement, mais ils ne peuvent pas nuire à ce qui a une réelle valeur en vous.

Ces principes étaient vrais à l'époque du Bouddha et ils le sont encore aujourd'hui, peu importe ce que le reste du monde vous dit, même s'il vous dit que c'est lui la vraie réalité. La vraie réalité, la réalité véritable, est le principe de vos actions et de leurs résultats. Faites donc de votre mieux pour que vos actions soient habiles.

Cela signifie qu'il y a beaucoup à gagner à :

- premièrement, apprendre à observer votre esprit en action pour voir comment il façonne vos désirs dans le moment présent ;
- deuxièmement, établir des priorités parmi vos désirs, en donnant la priorité à ceux qui mènent au bien-être et au bonheur à long terme ;
- troisièmement, assouplir vos croyances sur ce que vous êtes capable de faire. Ne soyez pas trop figé dans vos idées sur ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Essayez de vous éloigner de toute perception limitante de vous-même.
- Quatrièmement, apprenez à renoncer aux petits plaisirs au profit d'un plus grand bonheur. De cette façon, vous gagnerez en maturité. Vous devez être prêt à perdre quelques pièces aux échecs pour pouvoir gagner la partie.

Il s'agit d'un entraînement à observer l'esprit en action par l'engagement et la réflexion. En d'autres termes, vous ne vous contentez pas d'observer l'esprit, qui fait sans trop réfléchir ce que ses humeurs lui dictent. Vous essayez de maîtriser un savoir-faire, en particulier ceux de sati et de la concentration. Vous vous engagez dans ces pratiques, puis vous développez ce qu'on appelle la métacognition en observant de façon répétée pour voir comment vous pouvez les améliorer. Cela relève du domaine des compétences et des techniques.

Quant à établir des priorités parmi vos désirs, c'est une question de valeurs. Attendez-vous à ce que vos valeurs mûrissent à mesure que vous développez vos capacités d'observation de vous-même, telles que sati et la concentration. Plus vous trouverez de plaisir dans la concentration, plus il vous sera facile de dire non aux désirs malhabiles, à la fois parce que vous aurez quelque chose de mieux à leur opposer et parce que vous serez capable de les reconnaître comme malhabiles par vous-même, sans que le Bouddha ait besoin de vous le dire.

Cependant, ne pensez pas à vous-même comme devant affronter le monde entier tout seul. Comme l'a dit le Bouddha, une grande partie de la pratique dépend du développement de ce qu'il appelle une amitié admirable, ce qui signifie trouver des personnes qui possèdent quatre qualités.

- Elles sont convaincues de la vérité du principe du kamma,
- elles sont vertueuses,
- elles sont généreuses, et
- elles ont du discernement.

Le fait de fréquenter ces personnes vous aide à renforcer ces valeurs en vous-même. Mais comme l'a dit le Bouddha, vous ne vous contentez pas de les côtoyer. Si vous trouvez des personnes qui ont des convictions, vous essayez d'émuler leurs convictions. Si vous avez du mal à le faire, vous pouvez leur demander : « Comment faites-vous cela ? » Il en va de même pour la vertu, la générosité et le discernement. Autrement dit, une amitié admirable ne signifie pas seulement avoir des amis admirables. Cela signifie apprendre à développer leurs qualités en vous-même, afin de devenir votre propre ami admirable.

C'est maintenant à nous de décider dans quelle mesure nous voulons emprunter la sagesse du Bouddha afin d'atténuer, voire d'éliminer, les souffrances dans notre vie. Essayez de ne pas vous sous-estimer. Ne laissez pas vos anciennes idées sur vos limites vous barrer la route. Vous tirerez profit de suivre cette voie, même partiellement, mais vous en tirerez encore plus de profit si vous la suivez aussi loin que possible. Comme nous l'avons dit l'autre soir, apprenez à trouver du plaisir dans le développement et l'abandon. Vous avez en vous les potentiels pour développer les forces qui vous permettront de surmonter les états d'esprit qui vous maintiennent en esclavage : des qualités telles que l'avidité, l'aversion et l'illusion. Apprenez à aimer le combat. Relevez le défi de trouver ces potentiels et de les réaliser.

Le but du Bouddha peut sembler intimidant, mais rappelez-vous qu'il a été enseigné par un être humain pour les êtres humains. La voie ne se situe pas au-delà des capacités humaines. Vous êtes un être humain. La voie dans son ensemble vous est destinée.

(MÉDITATION)

La dernière fois que j'ai vu Ajaan Suwat, c'était quelques mois avant sa mort. Il se plaignait que son cerveau lui envoyait des perceptions étranges. J'ai interprété cela comme le signe que ses pouvoirs de sati étaient intacts, puisqu'il reconnaissait que ces perceptions étaient étranges. Mais ensuite, il a dit quelque chose de vraiment important. Il a dit : « Mais cette chose que j'ai acquise grâce à ma pratique, elle n'a pas changé. » Cette chose, bien sûr, serait quelque chose qui n'est pas affecté par la maladie ou la mort du corps. Rien au monde ne peut l'affecter. Cette possibilité existe donc : il y a en vous quelque chose de précieux que personne d'autre au monde ne peut connaître et que rien au monde ne peut vous enlever.

Les perceptions de l'inconstance, du stress et du pas-soi trouvent leur véritable sens au service du désir d'un bonheur sans-mort.

Dans le contexte du sans-mort

La première chose que le Bouddha a dite après avoir décidé d'enseigner était : « Ouvertes sont les portes du sans-mort. Que ceux qui ont des oreilles manifestent leur conviction. » La première chose qu'il a dite lorsqu'il a rencontré ses premiers disciples était : « Le sans-mort a été atteint. Je vais vous instruire. Je vais vous enseigner le Dhamma. En pratiquant comme je vous l'enseigne, vous atteindrez et demeurerez dans le but suprême de la vie sainte » (MN 26).

On ne saurait trop insister sur le caractère positif de ces premiers messages. La quête spirituelle en Inde était depuis longtemps une recherche du sans-mort. Les anciens Vedas et les Upaniṣads avaient formulé leur quête en termes de recherche d'un bonheur sans-mort soutenu par une source inépuisable de nourriture physique ou mentale. Des siècles plus tard, cette quête était toujours très vivante à l'époque du Bouddha. Lui-même avait formulé sa recherche en termes d'un sans-mort transcendant tout ce qui était négatif :

« Et si moi, étant moi-même soumis à la naissance, voyant les inconvénients de la naissance, je cherchais le non-né, le repos inégalé du joug : le déliement ? Et si moi, étant moi-même soumis au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin... à la souillure, voyant les inconvénients du vieillissement... de la maladie... de la mort... du chagrin... de la souillure, je cherchais le sans vieillissement, le sans maladie, le sans mort, le sans chagrin, le sans souillure, le repos inégalé du joug : le déliement ? » — MN 26

Et il n'était pas le seul. Sāriputta et Moggallāna, avant de rencontrer le Bouddha, avaient exprimé leur aspiration spirituelle dans les mêmes termes, l'associant, comme le futur Bouddha, à un bonheur sans-mort :

À cette époque, Sāriputta et Moggallāna vivaient la vie sainte sous la direction de Sañjaya. Ils avaient conclu ce pacte : « Celui qui atteindra le premier le sans-mort en informera l'autre. » — Mv I.23.1

Après avoir atteint le premier stade de l'éveil en écoutant un résumé de l'enseignement du Bouddha, Sāriputta partit à la recherche de Moggallāna :

Moggallāna le vagabond vit Sāriputta le vagabond venir de loin et, en le voyant, lui dit : « Tes facultés sont claires, mon ami, ton teint est pur et lumineux. As-tu atteint le sans-mort, mon ami ? »

« Oui, mon ami, j'ai atteint le sans-mort. » — Mv I.23.6

Bien sûr, le désir d'un bonheur immortel n'était pas propre à l'Inde ancienne. Il est universel. En effet, en annonçant qu'il enseignerait le sans-mort, le Bouddha annonçait quelque chose de passionnant et de véritablement bouleversant : qu'il avait résolu le problème de la mort.

Quand il atteignit le sans-mort, il sut que sa libération de la naissance, du vieillissement et de la mort était totale. Ce fut son éveil total (MN 26). Comme il l'a découvert, le sans-mort véritable est un état totalement illimité. C'est une conscience « sans surface », ce qui signifie que, contrairement à la conscience ordinaire, elle n'est pas connue par les six sens, et n'est donc pas limitée aux confins du passé, du présent ou du futur (MN 49). Elle ne contient aucune des activités qui caractérisent le temps et l'espace : aller, venir ou rester sur place (Ud 8:1). Indépendante du temps, elle est permanente (SN 43). Indépendante de l'espace, elle n'est pas limitée à « ici, là-bas ou entre les deux » (Ud 8:4). C'est le plaisir ultime (Dhp 204), un plaisir au-delà des sensations de plaisir, ce qui signifie qu'il est totalement inconditionné (MN 59) — ni conditionné par d'autres choses, ni agissant comme condition pour quoi que ce soit d'autre (MN 1). Et parce qu'il est inconditionné, il n'a pas besoin de subsistance. C'est pourquoi il est véritablement sans-mort. Comme l'a dit le Bouddha, ce serait une erreur de penser qu'il y aurait quoi que ce soit de négatif dans cette expérience (DN 9). Il n'est donc pas étonnant qu'il ait qualifié la voie vers le sans-mort de « victoire inégalée dans la bataille » (SN 45:4) et son enseignement de « rugissement du lion » (MN 12 ; AN 4:33).

Compte tenu de la nature extrêmement positive de ce message — la victoire sur la mort —, il est ironique que des générations de personnes en Occident aient considéré le Bouddha comme un pessimiste. C'est parce qu'elles se sont focalisées sur ses jugements négatifs à l'égard des choses que les gens cherissent le plus dans la vie, telles que la famille, la richesse et les possessions.

Mais ces jugements négatifs doivent être compris dans leur contexte. Comme le Bouddha l'a vu, les gens s'enferment dans la naissance, le vieillissement et la mort à cause de leurs désirs et de leurs attachements. Il voulait qu'ils voient le côté négatif des choses auxquelles ils s'attachent, afin qu'ils puissent connaître la liberté qui vient du lâcher-prise.

Il a notamment constaté qu'ils désiraient et s'agrippaient à cinq activités, appelées agrégats : la forme, la sensation, la perception, les fabrications mentales et la conscience sensorielle. C'est à partir de ces activités qu'ils façonnent les choses qui, selon eux, donnent un sens solide à la vie : leurs fantasmes sensuels, leur vision du monde, leur

conception de ce qui devrait et ne devrait pas être fait, même leur perception de ce qu'ils sont.

Comme ces attachements sont profonds, très profonds, il a dû leur prescrire un remède puissant pour les contrer. Son remède principal était le suivant : il soulignait d'abord que les choses auxquelles ils étaient attachés étaient composées d'agrégats — même leur expérience d'eux-mêmes et du monde était façonnée par des agrégats —, puis que tout ce qui était composé de ces activités ne pouvait constituer un bonheur durable ou fiable.

C'est pourquoi le Bouddha enseignait à ses auditeurs qu'il leur serait profitable de considérer les agrégats sous l'angle de trois perceptions axées sur (1) le fait que tous les agrégats sont éphémères et inconstants, (2) le fait que les choses inconstantes, si l'on cherche à y trouver le bonheur, sont source de stress, et (3) le fait que les choses qui sont inconstantes et source de stress, lorsqu'on les considère à la lumière d'une alternative sans-mort, ne méritent pas d'être considérées comme « moi, mon soi ou ce que je suis ». Lorsque ces perceptions vont droit au cœur, elles font naître un sentiment de dépassion vis-à-vis des agrégats, permettant à l'esprit de les abandonner.

Comme la voie vers la fin de la souffrance utilise des versions habiles des agrégats — à la fois pour développer le discernement et pour procurer des plaisirs nourrissants en chemin —, ces trois perceptions doivent être appliquées par étapes. Dans un premier temps, elles s'appliquent à tout ce qui pourrait détourner l'esprit de la voie. Dans un deuxième, elles s'appliquent à la voie elle-même, afin que l'esprit puisse devenir totalement libre.

Ainsi, même si ces perceptions d'inconstance, de stress et de pas-soi se focalisent sur le côté négatif des agrégats, leur objectif, lorsqu'on les considère dans leur contexte, est positif : induire une dépassion profonde qui libérerait l'esprit des attachements qui le maintiennent esclave du désir, le ramenant sans cesse vers le vieillissement, la maladie et la mort. De cette manière, ces perceptions permettent à l'esprit de s'ouvrir à la place au bonheur illimité du sans-mort.

Le problème est que beaucoup de personnes qui s'identifient comme bouddhistes, voire comme enseignants bouddhistes, inversent le contexte. Au lieu de considérer le désir d'un bonheur sans-mort comme le contexte, et les trois perceptions comme des stratégies dont le but est de servir ce contexte, ces personnes inversent les choses. Elles prennent les trois perceptions comme contexte, définissant la nature de la réalité, et affirment que le désir de bonheur, pour être réaliste, doit accepter ce contexte : le mieux que l'on puisse espérer dans un monde inconstant est un bonheur inconstant, intrinsèquement stressant, qui n'est pas vraiment vous ou vôtre.

Lorsque ces perceptions — désormais appelées, conformément aux anciens commentaires, les trois « caractéristiques » — forment le contexte, elles recadrent le

problème de la mort. La mort n'est plus considérée comme le problème. Au contraire, le problème est le désir d'échapper à la mort pour trouver un bonheur immuable. S'accrocher à ce désir est désormais considéré comme la cause de la souffrance. La véritable sagesse consiste à accepter la mort, à abandonner le désir d'un bonheur immuable et à trouver la paix et le contentement en embrassant et en abandonnant les plaisirs du monde tels qu'ils vont et viennent dans le moment présent.

Cette attitude est parfois appelée la pratique « d'embrasser l'impermanence ». Dans cette pratique, l'inconstance des agrégats n'est plus considérée comme une raison de vouloir s'en détacher une fois pour toutes. Au contraire, c'est une raison supplémentaire de les chérir avant qu'ils ne disparaissent. On dit qu'une fleur est belle parce qu'elle se fane, qu'un coucher de soleil est émouvant parce qu'il s'estompe, que chaque instant est infiniment précieux parce qu'il est éphémère, disparaissant dès qu'il apparaît.

L'attrait de cette ligne de pensée est facile à comprendre, dans la mesure où elle rend l'éveil accessible : à portée de main et ne nécessitant aucun effort héroïque. Dans le même temps, elle prône la sagesse du contentement, de la résilience et de la reconnaissance, qui sont toutes de bonnes vertus bouddhistes. Mais cela a un prix. Elle rejette l'enseignement du Bouddha sur le bonheur immuable que l'on trouve dans une dimension libérée des limites de l'espace, du temps et du moment présent. À la place, elle se contente des plaisirs modestes et anémiques qui se trouvent dans ces limites, des limites qui enlèvent constamment tout ce qu'elles offrent. Comparée au sans-mort, la doctrine qui consiste à embrasser l'impermanence ressemble à l'une des visions de l'enfer de Dante, dans laquelle des amants tentent de s'étreindre mais sont sans cesse séparés l'un de l'autre par un tourbillon qui ne s'arrête jamais.

Il est possible de considérer cette attitude simplement comme une excuse pour refuser de relever les défis de la voie vers le véritable sans-mort. Et cette réticence n'a rien de nouveau. Même à l'époque du Bouddha, beaucoup de ses disciples n'étaient pas prêts pour la noble voie. Ils se contentaient plutôt de la voie vers le bonheur dans cette vie et de l'espoir d'une bonne renaissance future. Il est triste qu'ils aient été réticents, mais au moins ils ont honoré le Bouddha et ceux de ses disciples qui étaient prêts à s'engager sur la noble voie.

En revanche, l'attitude moderne qui consiste à embrasser l'impermanence n'est pas simplement une attitude de réticence. Son postulat de base nie la possibilité de la victoire du Bouddha. Elle sous-entend que son désir d'un bonheur sans-mort était erroné, que ses affirmations selon lesquelles il avait réussi à le trouver étaient illusoires. De cette manière, elle nie la possibilité de la victoire non seulement pour le Bouddha, mais aussi pour tous les êtres vivants. Le message du Bouddha, entre les mains de cette doctrine, n'a rien à offrir à ceux dont le monde s'écroule et dont les souffrances sont extrêmes.

Alors, pour le bien du Bouddha et pour le bien de nous tous qui souffrons, nous

ferions mieux de comprendre correctement le contexte. Lorsqu'il a décidé d'enseigner, il n'a pas annoncé qu'il ouvrait la porte à des attentes réduites. Lorsqu'il a approché ses premiers disciples, il n'a pas murmuré qu'il avait trouvé la sagesse d'apprécier la beauté éphémère des fleurs des champs. Il a rugi parce qu'il avait atteint quelque chose d'infiniment plus grand. Il ouvrait les portes du sans-mort, le bonheur le plus élevé auquel on puisse aspirer. Tel était le contexte. Les trois perceptions fonctionnaient dans ce contexte, comme des stratégies pour libérer ses auditeurs de leurs attachements afin qu'ils puissent atteindre le bonheur du sans-mort eux aussi.

Lectures

§1. "Tous les phénomènes s'enracinent dans le désir.

"Tous les phénomènes entrent en jeu par le biais de l'attention.

"Tous les phénomènes ont pour origine le contact.

"Tous les phénomènes ont pour point de rencontre la sensation.

"Tous les phénomènes sont régis par la concentration.

"Tous les phénomènes ont *sati* pour principe directeur.

"Tous les phénomènes ont le discernement comme état supérieur.

"Tous les phénomènes ont pour bois de cœur la libération.

"Tous les phénomènes prennent pied dans le sans-mort.

"Tous les phénomènes ont pour finalité le déliement." - AN 10:58

§2. « Et qu'est-ce que le stress de ne pas obtenir ce que l'on veut ? Chez les êtres soumis à la naissance, le souhait apparaît, 'Oh, puissions-nous ne pas être soumis à la naissance, et que la naissance ne vienne pas à nous.' Mais ce n'est pas en le souhaitant qu'on y parvient. Voilà ce qu'est le stress de ne pas obtenir ce que l'on veut. Chez les êtres soumis au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin, aux lamentations, à la douleur, à la détresse et au désespoir, le souhait apparaît, 'Oh, puissions-nous ne pas être soumis au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin, aux lamentations, à la douleur, à la détresse et au désespoir, et que le vieillissement... la maladie... la mort... le chagrin, les lamentations, la douleur, la détresse et le désespoir ne viennent pas à nous.' Mais ce n'est pas en le souhaitant qu'on y parvient. Voilà ce qu'est le stress de ne pas obtenir ce que l'on veut. - DN 22

§3. "Et qu'est-ce que la noble recherche ? Il y a le cas où une personne, étant elle-même sujette à la naissance, en voyant les inconvénients de la naissance, recherche le non-né, le repos sans pareil libéré du joug : le déliement. Étant elle-même sujette au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin... à la souillure, en voyant les inconvénients du vieillissement... de la maladie... de la mort... du chagrin... de la souillure, recherche le sans-vieillissement, le sans-maladie, le sans-mort, le sans-chagrin, le non-souillé, le repos sans pareil libéré du joug : le déliement. Voici ce qu'est la noble recherche.

"Moi aussi, moines, avant mon éveil, quand je n'étais qu'un Bodhisatta non-éveillé, étant moi-même sujet à la naissance, recherchais ce qui était de même sujet à la naissance. Étant moi-même sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin... à la souillure, je recherchais [le bonheur dans] ce qui était de même sujet à la maladie... à la mort... au chagrin... à la souillure. La pensée me vint : 'Pourquoi est-ce que, étant moi-même sujet à la naissance, je recherche ce qui est de même sujet à la naissance ? Étant moi-

même sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin... à la souillure, pourquoi est-ce que je recherche ce qui est de même sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin... à la souillure? Et si, étant moi-même sujet à la naissance, en voyant les inconvénients de la naissance, je cherchais le non-né, le repos sans pareil libéré du joug: le déliement? Et si, étant moi-même sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin... à la souillure, en voyant les inconvénients du vieillissement... de la maladie... de la mort... du chagrin... de la souillure, je cherchais le sans-vieillissement, le sans-maladie, le sans-mort, le sans-chagrin, le repos sans pareil libéré du joug: le déliement?...

"Alors, moines, étant moi-même sujet à la naissance, en voyant les inconvénients de la naissance, à la recherche du non-né, du repos sans pareil libéré du joug, du déliement, j'atteignis le non-né, le repos sans pareil libéré du joug: le déliement. Étant moi-même sujet au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin... à la souillure, en voyant les inconvénients du vieillissement... de la maladie... de la mort... au chagrin... de la souillure, à la recherche du sans-vieillissement, du sans-maladie, du sans-mort, du sans-chagrin, du repos sans pareil libéré du joug, du déliement, j'atteignis le sans-vieillissement, le sans-maladie, le sans-mort, le sans-chagrin, le repos sans pareil libéré du joug: le déliement. Connaissance et vision surgirent en moi: 'Non provoquée est ma libération. C'est la dernière naissance. Il n'y aura plus d'autre devenir.' - MN 26

§4. « Ceci, moines, est la noble vérité du stress : la naissance est stressante, le vieillissement est stressant, la mort est stressante ; le chagrin, les lamentations, la douleur, la détresse et le désespoir sont stressants ; l'association avec le non-aimé est stressante ; la séparation d'avec l'aimé est stressante, ne pas obtenir ce que l'on veut est stressant. En bref, les cinq agrégats de l'agrippement sont stressants.

« Et ceci, moines, est la noble vérité de l'origine du stress : le désir insatiable qui mène à plus de devenir – accompagné par la passion et la délectation, se délectant ici, puis là – c'est-à-dire le désir de sensualité, le désir de devenir, le désir de non-devenir.

« Et ceci, moines, est la noble vérité de la cessation du stress : la disparition et la cessation totale, la renonciation, le renoncement, l'affranchissement et le lâcher prise de ce désir insatiable.

« Et ceci, moines, est la noble vérité de la voie qui conduit à la cessation du stress : précisément ce noble octuple sentier : les vues justes, la résolution juste, les paroles justes, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, *sati* juste, la concentration juste. » - SN 56:11

§5. « Parmi tous les phénomènes fabriqués qu'il peut y avoir, ce noble octuple sentier – les vues justes, la résolution juste, les paroles justes, l'action juste, les moyens

d'existence justes, l'effort juste, *sati* juste, la concentration juste – est considéré comme suprême. » - *Iti 90*

§6. "Et qu'est-ce que la résolution juste? La résolution juste, je vous le dis, est de deux sortes: il y a la résolution juste avec fermentations, qui va de pair avec le mérite, résultant en acquisitions [de devenir]; et il y a la noble résolution juste, sans fermentations, transcendante, un facteur de la voie.

"Et qu'est-ce que la résolution juste avec fermentations, qui va de pair avec le mérite, et résulte en acquisitions? Être résolu au renoncement, à la non-malveillance et à l'innocuité. Telle est la résolution juste avec fermentations, qui va de pair avec le mérite et résulte en acquisitions.

"Et qu'est-ce que la résolution juste sans fermentations, qui est transcendante et un facteur de la voie? La pensée, la pensée dirigée, la résolution, la fixité mentale, la transfixion mentale, la focalisation de la conscience, et les fabrications verbales [la pensée dirigée et l'évaluation] chez celui qui développe la noble voie, dont l'esprit est noble, dont l'esprit est sans fermentations, qui est en pleine possession de la noble voie. Telle est la résolution juste qui est sans fermentations, transcendante, facteur de la voie.

"On fournit un effort pour abandonner la résolution erronée et pour entrer dans la résolution juste: tel est notre effort juste. On utilise *sati* pour abandonner la résolution erronée et pour entrer et demeurer dans la résolution juste: tel est notre *sati* juste. Ainsi ces trois qualités – les vues justes, l'effort juste et *sati* juste – courent et tournent autour de la résolution juste." - *MN 117*

§7. « Et, moines, qu'est-ce que l'effort juste? (i) Il y a le cas où un moine génère le désir, s'efforce, active sa persévérance, maintient et exerce sa détermination en vue de la non-apparition de qualités néfastes, malhabiles, qui ne sont pas encore apparues. (ii) Il génère le désir, s'efforce, active sa persévérance, maintient et exerce sa détermination en vue de l'abandon des qualités néfastes, malhabiles, qui sont apparues. (iii) Il génère le désir, s'efforce, active sa persévérance, maintient et exerce sa détermination en vue de l'apparition de qualités habiles qui ne sont pas encore apparues. (iv) Il génère le désir, s'efforce, active sa persévérance, maintient et exerce sa détermination en vue 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, moines, ce qu'on appelle l'effort juste. » - *SN 45:8*

§ 8. « 'Une personne a quatre déterminations.' Ainsi a-t-il été dit. En référence à quoi cela a-t-il été dit ? Voici les quatre déterminations : la détermination pour le discernement, la détermination pour la vérité, la détermination pour le renoncement, la

détermination pour le calme. « ‘Une personne a quatre déterminations.’ Ainsi a-t-il été dit, et c'est en référence à ceci que cela a été dit.

« On ne doit pas négliger le discernement, on doit protéger la vérité, être dévoué au renoncement et s'entraîner uniquement pour le calme. » – MN 140

§ 9. Que tous les êtres soient heureux dans leur cœur.

Ne laissez personne tromper quelqu'un d'autre
ou mépriser quiconque où que ce soit,
ou, sous le coup de la colère ou de la 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.

Avec bienveillance pour le cosmos tout entier,
cultivez un cœur illimité :
au-dessus, en-dessous et tout autour,
sans obstruction, sans hostilité ni haine.

Que ce soit debout, en marchant,
assis, ou allongé,

aussi longtemps que l'on a chassé la torpeur,
on doit être résolu à maintenir ce *sati*.

Voilà ce qu'on appelle une demeure de Brahmā

ici-et-maintenant. – Sn 1:8

§10. Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Vénérable Ānanda demeurait près de Kosambī au monastère de Ghosita. Uṇṇābhā le brahmane alla auprès du Vénérable Ānanda et, étant arrivé, le salua courtoisement. Après un échange de salutations amicales et de courtoisies, il s'assit sur le côté. Alors qu'il était assis là, il dit au Vénérable Ānanda : « Maître Ānanda, quel est le but de cette vie sainte telle qu'on la vit sous l'égide de Gotama le contemplatif ? »

« Brahmane, on vit la vie sainte sous l'égide du Béni dans le but d'abandonner le désir.»

« Y a-t-il une voie, y a-t-il une pratique pour abandonner ce désir ? »

« Oui, il y a une voie, il y a une pratique pour abandonner ce désir. »

« Quelle est la voie, la pratique pour abandonner ce désir ? »

« Brahmane, il y a le cas où un moine développe la base de pouvoir doté de la

concentration fondée sur le désir et les fabrications de l'effort. Il développe la base de pouvoir doté de la concentration fondée sur la persévérance... la concentration fondée sur la détermination... la concentration fondée sur la discrimination et les fabrications de l'effort. Ceci, brahmane, est la voie, ceci est la pratique pour abandonner ce désir. »

« S'il en est ainsi, maître Ānanda, alors c'est une voie sans fin, et non une voie qui a une fin, car il est impossible de pouvoir abandonner le désir au moyen du désir. »

« Dans ce cas, brahmane, laissez-moi vous contre-interroger sur ce sujet. Répondez comme vous le souhaitez. Qu'en pensez-vous ? N'avez-vous pas d'abord eu un désir, lorsque vous vous êtes dit : 'Je vais aller au monastère,' et ensuite, une fois arrivé au monastère, ce désir particulier ne s'est-il pas dissipé ? »

« Si, monsieur. »

« N'avez-vous pas d'abord fait preuve de persévérance, lorsque vous vous êtes dit : 'Je vais aller au monastère,' et ensuite, une fois arrivé au monastère, cette persévérance particulière ne s'est-elle pas dissipée ? »

« Si, monsieur. »

« N'avez-vous pas d'abord eu une intention, lorsque vous vous êtes dit : 'Je vais aller au monastère,' et ensuite, une fois arrivé au monastère, cette intention particulière ne s'est-elle pas dissipée ? »

« Si, monsieur. »

« N'avez-vous pas d'abord fait preuve de discrimination, lorsque vous vous êtes dit : 'Je vais aller au monastère,' et ensuite, une fois arrivé au monastère, cette discrimination particulière ne s'est-elle pas dissipée ? »

« Si, monsieur. »

« Il en va de même pour un arahant dont les fermentations sont arrivées à leur terme, qui a atteint la plénitude, accompli la tâche, posé le fardeau, qui est parvenu au but véritable, qui a totalement détruit l'entrave du devenir, et qui est libéré par la connaissance juste. Quel que soit le désir qu'il avait au début pour parvenir à l'état d'arahant, quand il est parvenu à l'état d'arahant, ce désir s'est dissipé. Quelle que soit la persévérance qu'il avait au début pour parvenir à l'état d'arahant, quand il est parvenu à l'état d'arahant, cette persévérance s'est dissipée. Quelle que soit l'intention qu'il avait au début pour parvenir à l'état d'arahant, quand il est parvenu à l'état d'arahant, cette intention s'est dissipée. Quelle que soit la discrimination qu'il avait au début pour parvenir à l'état d'arahant, quand il est parvenu à l'état d'arahant, cette discrimination s'est dissipée. Alors, qu'en pensez-vous, brahmane ? Est-ce une voie sans fin, ou une voie qui a une fin ? »

« Vous avez raison, maître Ānanda. C'est une voie qui a une fin, et non une voie sans fin. Magnifique, maître Ānanda ! Magnifique ! Tout comme s'il remettait debout ce qui était renversé, révélait ce qui était caché, montrait le chemin à celui qui était perdu, ou

qu'il portait une lampe dans l'obscurité afin que ceux qui ont des yeux puissent voir les formes ; de la même manière maître Ānanda, par de nombreux raisonnements, a rendu le Dhamma clair. Je prends refuge auprès de maître Gotama, du Dhamma, et du Saṅgha des moines. Puisse maître Ānanda se souvenir de moi comme d'un disciple laïc qui a pris refuge, à compter de ce jour, pour la vie. » - SN 51:15

§11. Il y a le cas où un moine développe la base de pouvoir doté de la concentration fondée sur le désir et les fabrications de l'effort, en se disant: 'Ce désir qui est le mien ne sera ni trop léthargique ni trop actif, ni restreint intérieurement, ni dispersé extérieurement.'

Et qu'est-ce, bhikkhus, qu'un désir trop léthargique? C'est un désir qui est accompagné de paresse, associé à paresse. Voici ce qu'on appelle un désir trop léthargique.

Et qu'est-ce, bhikkhus, qu'un désir trop actif? C'est un désir qui est accompagné d'agitation, associé à l'agitation. Voici ce qu'on appelle un désir trop actif.

Et qu'est-ce, bhikkhus, qu'un désir restreint intérieurement? C'est un désir qui est accompagné de torpeur et de somnolence, associé à la torpeur et la somnolence. Voici ce qu'on appelle un désir restreint intérieurement.

Et qu'est-ce, bhikkhus, qu'un désir dispersé extérieurement? C'est un désir qui est agité par les cinq cordons de la sensualité, dispersé et dissipé vers l'extérieur. Voici ce qu'on appelle un désir dispersé extérieurement. - SN 51:20

§12. « 'Ce corps est produit par le désir. Et pourtant, c'est en s'appuyant sur le désir que le désir doit être abandonné.' Ainsi a-t-il été dit. Et en référence à quoi cela a-t-il été dit ? Il y a le cas, sœur, où un moine entend dire: 'Le moine portant tel nom, avec la destruction des fermentations, est entré et demeure dans l'affranchissement par la conscience et l'affranchissement par le discernement libres de fermentations, les ayant directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici-et-maintenant.' Il se dit : 'J'espère que moi aussi, par la destruction des fermentations, j'entrerai et demeurerai dans l'affranchissement par la conscience et l'affranchissement par le discernement libres de fermentations, les ayant directement connus et réalisés par moi-même dans l'ici-et-maintenant.' Plus tard, il abandonne le désir en s'aidant du désir. 'Ce corps est produit par le désir. Et pourtant, c'est en s'appuyant sur le désir que le désir doit être abandonné.' Ainsi a-t-il été dit, et c'est en référence à ceci que cela a été dit.»

« 'Ce corps est produit par l'orgueil. Et pourtant, c'est en s'appuyant sur l'orgueil que l'orgueil doit être abandonné.' Ainsi a-t-il été dit. Et en référence à quoi cela a-t-il été dit ? Il y a le cas, sœur, où un moine entend dire: 'Le moine portant tel nom, avec la destruction des fermentations, est entré et demeure dans l'affranchissement par la conscience et l'affranchissement par le discernement libres de fermentation, les ayant

directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici-et-maintenant.' Il se dit : 'Le moine portant tel nom, avec la destruction des fermentations, est entré et demeure dans l'affranchissement par la conscience et l'affranchissement par le discernement libres de fermentation, les ayant directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici-et-maintenant. Alors, pourquoi pas moi ?' Plus tard, il abandonne l'orgueil en s'aidant de l'orgueil. 'Ce corps est produit par l'orgueil. Et pourtant, c'est en s'appuyant sur l'orgueil que l'orgueil doit être abandonné.' Ainsi a-t-il été dit, et c'est en référence à ceci que cela a été dit.» — AN 4:159

§13. « Et qu'est-ce que le soi comme principe directeur ? Il y a le cas où un moine, étant allé dans un endroit sauvage, au pied d'un arbre, ou dans une demeure vide, se dit : 'Ce n'est pas pour les robes que j'ai quitté mon foyer et suis entré dans la vie sans foyer ; ce n'est pas pour la nourriture d'aumônes, pour le logement, ou pour tel ou tel état de devenir [futur] que j'ai quitté mon foyer et suis entré dans la vie sans foyer. C'est simplement parce que je suis assailli par la naissance, le vieillissement et la mort ; par le chagrin, les lamentations, les douleurs, la détresse et le désespoir ; assailli par le stress, submergé par le stress, [et j'espère :] « Peut-être que la fin de toute cette masse de souffrance et de stress pourrait être connue ! » Mais si je recherchais les mêmes sortes de plaisirs sensuels que j'ai abandonnés en quittant mon foyer pour entrer dans la vie sans foyer – ou d'autres pires encore – cela ne me conviendrait pas. Alors, il se dit : 'Ma persévérance sera éveillée et non relâchée ; mon *sati* établi et non confus ; mon corps calme et non excité ; mon esprit centré et uniifié.' Ayant fait de lui-même son principe directeur, il abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui n'est pas blâmable, et prend soin de lui d'une façon qui est pure. Voilà ce qui est appelé le soi comme principe directeur. » — AN 3:40

§14. « Et quelles sont les six sortes de détresse liées à la vie de foyer ? La détresse qui survient lorsque l'on considère comme une non-acquisition la non-acquisition de formes reconnaissables par l'œil - agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, liées aux appâts du monde - ou lorsque l'on se souvient de la non-acquisition antérieure de telles formes après qu'elles ont passé, cessé et changé : c'est ce que l'on appelle la détresse liée à la vie de foyer. [De même pour les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles et les idées.]

« Et quelles sont les six sortes de détresse liées au renoncement ? La détresse provenant du désir qui naît chez quelqu'un qui est rempli du désir des libérations inégalées lorsque, faisant l'expérience de l'inconstance de ces mêmes formes, de leur changement, de leur disparition et de leur cessation, il voit avec un juste discernement comme cela se produit que toutes les formes, avant et maintenant, sont inconstantes, stressantes, sujettes au changement et qu'il est rempli de ce désir : 'Ô, quand vais-je entrer

et demeurer dans la dimension dans laquelle les êtres nobles entrent et demeurent en ce moment ? C'est ce qu'on appelle la détresse liée au renoncement. [De même pour les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles et les idées.]

« En dépendant et vous appuyant sur les six sortes de détresse liées au renoncement, abandonnez et transcendez les six sortes de détresse liées à la vie de foyer. Tel est leur abandon, tel est leur dépassement. » - MN 137

§15. « Et comment la lutte est-elle fructueuse, comment l'effort est-il fructueux ? ... »

« Supposons qu'un homme soit amoureux d'une femme, que son esprit soit pris d'un désir féroce, d'une passion féroce. Il la voit en compagnie d'un autre homme, bavardant, plaisantant et riant. Qu'en pensez-vous, moines ? Alors qu'il la voit debout avec un autre homme, bavardant, plaisantant et riant, le chagrin, la lamentation, la douleur, la détresse et le désespoir naîtraient-ils en lui ? »

« Oui, seigneur. Pourquoi cela ? Parce qu'il est amoureux d'elle, que son esprit est piégé par un désir féroce, une passion féroce.... »

Supposons maintenant qu'il se dise : « Je suis amoureux de cette femme, mon esprit est prisonnier d'un désir féroce, d'une passion féroce. Lorsque je la vois en compagnie d'un autre homme, en train de bavarder, de plaisanter et de rire, j'éprouve du chagrin, des lamentations, de la douleur, de la détresse et du désespoir. Pourquoi ne pas abandonner mon désir et ma passion pour cette femme ? Il abandonne donc son désir et sa passion pour cette femme et la voit ensuite debout avec un autre homme, bavardant, plaisantant et riant. Qu'en pensez-vous, moines ? En la voyant avec un autre homme, bavardant, plaisantant et riant, le chagrin, la lamentation, la douleur, la détresse et le désespoir naîtraient-ils en lui ? »

« Non, seigneur. Pourquoi cela ? Il n'a plus de passion pour cette femme.... »

« De la même manière, le moine, lorsqu'il n'est pas accablé, ne s'accable pas de douleur et ne rejette pas les plaisirs qui s'accordent avec le Dhamma, bien qu'il ne soit pas épris de ces plaisirs. Il discerne que « lorsque j'exerce une fabrication [physique, verbale ou mentale] contre cette cause de stress, alors de la fabrication de l'effort naît la dépassation. Lorsque je regarde cette cause de stress avec équanimité, le développement de l'équanimité engendre la dépassation. » Alors, il exerce une fabrication contre la cause du stress pour laquelle la dépassation vient de la fabrication de l'effort, et développe l'équanimité à l'égard de la cause du stress pour laquelle la dépassation vient du développement de l'équanimité. Ainsi, le stress provenant de la cause du stress où il y a de la dépassation provenant de la fabrication de l'effort est épuisé, et le stress provenant de la cause du stress où il y a de la dépassation provenant du développement de l'équanimité est épuisé.

« De plus, le moine remarque ceci : 'Lorsque je vis selon mon plaisir, les qualités

malhabiles augmentent en moi et les qualités habiles diminuent. En revanche, lorsque je fournis un effort stressant et douloureux, les qualités malhabiles diminuent en moi et les qualités habiles augmentent. Pourquoi ne fournirai-je pas un effort stressant et douloureux ?' Il fournit un effort stressant et douloureux, et pendant qu'il fournit cet effort stressant et douloureux, les qualités malhabiles diminuent en lui, tandis que les qualités habiles augmentent. Plus tard, il ne fournira plus d'effort stressant et douloureux. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'il a atteint le but pour lequel il fournissait cet effort stressant et douloureux. C'est pourquoi, plus tard, il ne fournira plus cet effort stressant et douloureux.

« Supposons qu'un fleurettiste chauffe et réchauffe la tige d'une flèche entre deux flammes, la rendant droite et souple. Plus tard, il ne chauffera plus la flèche entre deux flammes, ce qui la rendra droite et souple. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'il a atteint le but pour lequel il chauffait et réchauffait la flèche. C'est pourquoi, plus tard, il ne chauffera plus la flèche entre deux flammes, la rendant droite et souple.

« De la même manière, le moine remarque ceci : 'Lorsque je vis selon mon plaisir, les qualités malhabiles augmentent en moi et les qualités habiles diminuent. En revanche, lorsque je fournis un effort stressant et douloureux, les qualités malhabiles diminuent en moi et les qualités habiles augmentent. Pourquoi ne fournirai-je pas un effort stressant et douloureux ?' Il fournit un effort stressant et douloureux, et pendant qu'il fournit cet effort stressant et douloureux, les qualités malhabiles diminuent en lui, tandis que les qualités habiles augmentent. Plus tard, il ne fournira plus d'effort stressant et douloureux. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'il a atteint le but pour lequel il fournissait cet effort stressant et douloureux. C'est pourquoi, plus tard, il ne fournira plus cet effort stressant et douloureux.

« C'est ainsi que la lutte est fructueuse, que l'effort est fructueux » - MN 101

§ 16. « Et comment sati est-il le principe directeur? En ayant sati bien établi en soi que : 'j'achèverai tout entraînement relatif à la conduite juste qui n'est pas encore achevé, ou je protégerai avec discernement tout entraînement relatif à la conduite juste qui est achevé'. En ayant sati bien établi en soi que : 'j'achèverai tout entraînement relatif aux principes de base de la vie sainte qui n'est pas encore achevé, ou je protégerai avec discernement tout entraînement relatif aux principes de base de la vie sainte qui est achevé.' En ayant sati bien établi en soi que : 'j'examinerai avec discernement tout *Dhamma* qui n'a pas encore été examiné, ou je protégerai avec discernement tout *Dhamma* qui a été examiné.' En ayant sati bien établi en soi que : 'je percevrai par l'affranchissement tout *Dhamma* qui n'a pas encore été perçu, ou je protégerai avec discernement tout *Dhamma* qui a été perçu.'

« Voilà comment sati est le principe directeur. » - AN 4:245

§17. « Moines, six qualités conduisent au déclin d'un moine en formation. Quelles sont ces six qualités ? Se complaire dans le travail, se complaire dans la conversation, se complaire dans le sommeil, se complaire dans l'enchevêtrement, ne pas garder ses facultés sensorielles, ne pas connaître la modération dans la nourriture. Ces six qualités conduisent au déclin d'un moine en formation. » - *AN 6:31*

§18. « Moines, doté de six qualités, un moine demeure dans l'ici et maintenant avec une abondance de plaisir et de bonheur, et sa source pour la fin des fermentations a été activée. Quelles sont ces six qualités ?

« Il y a le cas où un moine est quelqu'un qui se plaît dans le Dhamma, quelqu'un qui se plaît à développer (des qualités habiles) et à abandonner (des qualités malhabiles), quelqu'un qui se plaît dans l'isolement, quelqu'un qui se plaît dans l'absence d'affliction, quelqu'un qui se plaît dans la non-objectivation [nippapañca] ».

« Doté de ces six qualités, un moine demeure dans l'ici et maintenant avec une abondance de plaisir et de bonheur, et sa source pour la fin des fermentations a été activée. » - *AN 6:78*

Glossaire

Ajaan (thai) : maître, mentor.

Arahant : 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*).

Citta : esprit ; cœur

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*.

Dukkha : stress ; souffrance.

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*.

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*.

Pali : la langue du plus ancien Canon des enseignements du Bouddha.

Samādhi : concentration ; centrage de l'esprit.

Samsāra : transmigration ; le processus d'errance au travers d'états de devenir répétés, et de la naissance et la mort qui les accompagnent.

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.

Sangha : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), 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.

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* ”.

Vipassanā : vision pénétrante ; voir clairement les processus de fabrication dans l'esprit, dans le but de développer la dépassion à l'égard de ces processus.

Wat (thai) : monastère.