



# ENSEIGNEMENTS 1

# Enseignements 1

*Thānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

POUR DISTRIBUTION GRATUITE

*Pour tout renseignement, s'adresser à :*

*The Abbot  
Metta Forest Monastery  
PO Box 1409  
Valley Center, CA 92082  
Etats-Unis*

Copyright © Ṭhānissaro Bhikkhu 2013

Ce livre peut être copié ou réimprimé *pour une distribution gratuite*  
sans autorisation de l'éditeur.

Dans les autres cas, tous droits réservés.

*Version révisée, 2014*

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan  
en collaboration avec  
Vijjākaro Bhikkhu (Than Will)  
de Metta Forest Monastery

Avec nos remerciements à  
Ananda et Chandhana Le Ninan  
pour leurs relectures.

# Sommaire

La générosité d'abord –	8
Se régler sur la respiration –	15
Les étapes de la méditation sur la respiration –	21
La vie à l'hôpital du Bouddha –	28
Vœux –	33
Travaux d'entretien –	39
Les fabrications –	45
A la porte de la cage –	53
Les Attitudes sublimes –	58
Une petite flamme stable –	68
La stabilité de votre regard –	72
Chaque chose en son temps –	77
Simplifiez –	83
Glossaire –	89

« Si en abandonnant un bonheur limité,  
il voit qu'il peut obtenir un bonheur plus vaste,  
l'homme éclairé abandonne le bonheur limité,  
en faveur du bonheur plus vaste. »

*Dhammapada 290*

## Thanissaro Bhikkhu

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

# La générosité d'abord

*Mars 2003*

Il y a plusieurs années, quand Ajaan Suwat enseignait à l'IMS, j'étais son interprète. Au bout du deuxième ou du troisième jour de la retraite, il s'est tourné vers moi et a dit : « J'ai remarqué que lorsque ces gens méditent, ils ont l'air affreusement lugubre. » En parcourant la salle des yeux, je me suis rendu compte que tout le monde était effectivement assis l'air très sérieux, le visage tendu, les yeux hermétiquement clos. C'était presque comme s'il y avait écrit sur leur front : « Le nirvana ou la mort. »

Il attribuait leur aspect lugubre au fait que la plupart des gens ici, en occident, viennent à la méditation bouddhiste sans aucune préparation aux autres enseignements bouddhistes. Ils n'ont aucune expérience de la générosité en accord avec les enseignements du Bouddha à propos du don. Ils n'ont aucune expérience du développement de la vertu selon les préceptes bouddhistes. Ils viennent aux enseignements du Bouddha sans les avoir testés dans leur vie quotidienne, et ils n'ont donc pas la confiance nécessaire pour traverser les parties difficiles de la méditation. Au lieu de cela, ils estiment qu'ils doivent compter sur la détermination pure et simple.

Si vous observez la manière dont la méditation, la vertu et la générosité sont enseignées ici, c'est exactement le contraire de l'ordre dans lequel elles sont enseignées en Asie. Ici, les gens s'inscrivent à une retraite pour apprendre des choses à propos de la méditation, et c'est seulement quand ils se présentent au centre de méditation qu'ils apprennent qu'ils vont devoir observer certains préceptes pendant la retraite. Et puis, tout à la fin de la retraite, ils apprennent qu'avant d'être autorisés à rentrer chez eux, ils vont devoir être généreux. Tout se fait à l'envers.

Là-bas en Thaïlande, le premier contact des enfants avec le bouddhisme, dès qu'ils ont appris les gestes de respect, se fait à travers la pratique du don. Lorsqu'un moine passe quêter sa nourriture, vous voyez des parents prendre leurs enfants dans leurs bras et les aider à mettre une cuillère de riz dans le bol du moine. Avec le temps, lorsque les enfants commencent à faire

ce geste eux-mêmes, le processus devient de moins en moins mécanique, et après un certain temps, ils commencent à prendre plaisir à offrir.

Au début, ce plaisir peut sembler contre-intuitif. L'idée que donner aux autres soit source de joie ne vient pas automatiquement à l'esprit d'un jeune enfant, mais avec la pratique, il découvre que c'est vrai. Après tout, quand vous donnez, vous vous placez en position de richesse. Le don est la preuve que vous avez plus que le nécessaire. Il vous donne en même temps un sentiment de votre valeur en tant que personne : vous êtes capable d'aider les autres. L'acte de donner crée aussi une sensation d'espace dans l'esprit, parce que le monde dans lequel nous vivons est créé par nos actions, et que l'acte de donner crée un monde spacieux : un monde où la générosité est un principe opératoire, un monde où les gens ont plus que le nécessaire, où ils ont suffisamment pour partager. Et cela crée une sensation agréable dans l'esprit.

A partir de là, les enfants sont mis en contact avec la vertu : la pratique des préceptes. Et encore une fois, du point de vue d'un enfant, il est contre-intuitif de penser que vous allez être heureux en vous abstenant de faire certaines choses que vous voudriez faire – comme lorsque vous voulez prendre quelque chose, ou lorsque vous voulez mentir pour dissimuler votre gêne, ou vous protéger de la critique ou de la punition. Mais avec le temps, vous commencez à découvrir que, oui, il y a un sentiment de bonheur, il y a un sentiment de bien-être qui vient du fait que l'on a des principes, que l'on n'a pas besoin de dissimuler des mensonges, d'éviter les actions malhabiles, de savoir que les actions malhabiles sont indignes de vous.

Donc, lorsqu'ensuite vous venez à la méditation en étant passé par la voie du don et de la vertu, vous avez déjà fait l'expérience qu'il existe dans le monde des formes de bonheur qui sont contre-intuitives. Quand vous avez été entraîné grâce au contact direct avec les enseignements du Bouddha, vous avez découvert le bonheur profond qui vient du don, le bonheur profond qui vient du fait de vous abstenir d'actions malhabiles, quelle que soit la force de l'envie qui vous pousse. Lorsque vous venez ensuite à la méditation, vous avez déjà développé une certaine confiance vis-à-vis du Bouddha : jusqu'à maintenant, il a eu raison. Alors, vous lui accordez le bénéfice du doute en ce qui concerne la méditation.

Cette confiance est ce qui vous permet de surmonter nombre des difficultés initiales : les distractions, la douleur. En même temps, la sensation d'espace qui naît de la générosité vous

met dans l'état d'esprit adéquat pour la pratique de la concentration, vous met dans le bon état d'esprit pour la pratique de la vision pénétrante, parce que lorsque vous vous asseyez et que vous vous focalisez sur la respiration, dans quel état d'esprit vous trouvez-vous ? L'esprit que vous avez créé à travers vos actions généreuses et vertueuses. Un esprit spacieux, et non pas l'esprit étroit d'une personne qui n'a pas assez. C'est l'esprit spacieux d'une personne qui a plus qu'il n'en faut pour partager, l'esprit d'une personne qui ne regrette ni ne renie ses actions passées. En résumé, c'est l'esprit d'une personne qui se rend compte que le véritable bonheur ne passe pas par une dichotomie affirmée entre son propre bien-être et le bien-être des autres.

L'idée même que le bonheur doit consister à faire soit des choses uniquement pour satisfaire vos propres motifs égoïstes, soit des choses pour les autres en vous sacrifiant – la dichotomie entre ces deux attitudes – est quelque chose de très occidental, mais c'est à l'opposé des enseignements du Bouddha. Selon ses enseignements, le véritable bonheur est quelque chose qui, de par sa nature, se répand autour de soi. En travaillant dans votre véritable intérêt, vous travaillez dans l'intérêt des autres. Et en travaillant dans l'intérêt des autres, vous travaillez dans votre propre intérêt. En donnant, vous êtes récompensé. En observant fidèlement les préceptes, en restant fidèle à vos principes avec fermeté, en protégeant les autres de votre comportement malhabile, vous êtes aussi gagnant. Vous gagnez en *sati*, vous êtes gagnant sur le plan de votre propre estime en tant que personne. Vous vous protégez.

Donc, vous venez à la méditation en étant prêt à appliquer les mêmes principes pour vous entraîner à la tranquillité et à la vision pénétrante. Vous vous rendez compte que la méditation n'est pas une activité égoïste. Vous êtes assis là, à essayer de comprendre votre avidité, votre colère et votre illusion, à essayer de les maîtriser, ce qui signifie que vous n'êtes pas la seule personne qui va bénéficier de la méditation. D'autres personnes en bénéficieront – en bénéficient déjà – également. A mesure que vous avez plus de *sati*, que vous êtes plus en attitude d'alerte, plus habile à réduire les empêchements dans votre esprit, les autres sont également moins sujets à ces empêchements. Moins d'avidité, de colère et d'illusion résultent de vos actions, de sorte que les gens autour de vous souffrent moins. Le fait que vous méditez est un cadeau que vous leur faites.

La qualité de la générosité, que l'on appelle *cāga* en pali, fait partie d'un grand nombre d'ensembles d'enseignements du *Dhamma*. L'un d'eux est l'ensemble des pratiques qui

mènent à une renaissance favorable. Ceci ne s'applique pas seulement à la renaissance qui suit la mort, mais aussi aux états d'existence, aux états d'esprit que vous créez pour vous-même d'instant en instant, vers lesquels vous vous dirigez à chaque instant. Vous créez le monde dans lequel vous vivez au travers de vos actions. En étant généreux – non seulement en ce qui concerne les choses matérielles, mais aussi en ce qui concerne votre temps, votre énergie, votre mansuétude, votre volonté à être honnête et juste vis-à-vis des autres –, vous créez un monde où il fait bon vivre. Si vos habitudes tendent plus vers l'avarice, elles créent un monde très étouffant, parce qu'il y manque toujours quelque chose. Il manque toujours ceci ou cela, ou bien vous craignez que quelque chose ne vous échappe ou ne vous soit dérobé. C'est donc un monde étriqué, un monde de peur que vous créez quand vous n'êtes pas généreux, contrairement au monde de confiance et d'ouverture que vous créez grâce à des actes de générosité.

La générosité est également considérée comme l'une des formes de la Noble Richesse, car qu'est-ce que la richesse, sinon le sentiment d'avoir plus que le nécessaire ? Il y a beaucoup de gens qui sont pauvres d'un point de vue matériel, mais qui, du point de vue de leur attitude, sont très riches. Et beaucoup de gens qui sont très riches du point de vue matériel sont extrêmement pauvres. Ceux qui n'ont jamais assez sont ceux qui ont toujours besoin de plus de sécurité, qui ont toujours besoin d'accumuler plus. Ce sont ces gens-là qui construisent des murs autour de leurs maisons, qui vivent dans des communautés fermées, de peur que d'autres ne leur prennent ce qu'ils ont. C'est une forme de vie très pauvre, une forme de vie étriquée. Mais lorsque vous pratiquez la générosité, vous vous rendez compte que vous pouvez vivre avec moins, que c'est un réel plaisir de donner aux autres. Vous éprouvez un sentiment de richesse. Vous avez plus que le nécessaire.

En même temps, vous faites tomber les barrières. Les transactions monétaires créent des barrières. Quelqu'un vous tend quelque chose, et vous devez lui donner de l'argent en échange : voilà une barrière. Autrement, si vous ne payiez pas, l'objet ne franchirait pas la barrière. Mais si quelque chose est donné gratuitement, cela fait tomber la barrière. Vous faites alors partie de la famille étendue de cette personne. En Thaïlande, les moines s'adressent à leurs soutiens laïcs comme aux membres de leur famille. Le don du soutien crée un sentiment d'appartenance. Le monastère où je résidais – et ceci inclut aussi bien les soutiens laïcs que les moines – était comme une grande famille étendue. Ceci est vrai pour un grand nombre de

monastères en Thaïlande. Il y a un sentiment d'appartenance, il n'y a pas de frontière.

Nous entendons tellement parler de l'« inter-relation ». Souvent, on explique ce mot en utilisant les termes de l'enseignement sur la co-apparition en dépendance, ce qui constitue vraiment une utilisation inappropriée de cet enseignement. La co-apparition en dépendance enseigne la liaison entre l'ignorance et la souffrance, la liaison entre le désir ardent et la souffrance. Il s'agit là d'une liaison à l'intérieur de l'esprit, et c'est une liaison que nous devons trancher, parce qu'elle entretient la souffrance, encore et encore, pendant de très nombreux cycles. Mais il existe une autre sorte de liaison, une liaison intentionnelle qui provient de nos actions. Ce sont les liens du *kamma*. En occident, nous sommes souvent mal à l'aise avec les enseignements sur le *kamma*, et c'est peut-être la raison pour laquelle nous voulons les enseignements sur la liaison sans parler de *kamma*. Donc, nous allons chercher ailleurs dans les enseignements du Bouddha afin de trouver une logique ou un fondement pour un enseignement sur la connexité. Mais le fondement réel du sens de liaison vient du *kamma*. Quand vous êtes en interaction avec une autre personne, un lien est établi.

Maintenant, ce peut être un lien positif ou négatif, en fonction de l'intention. Avec la générosité, vous créez un lien positif, un lien utile, un lien qui fait que vous êtes content que la barrière soit levée, un lien où les bonnes choses peuvent aller et venir. Si c'est du *kamma* malhabile, vous créez un lien, vous créez une brèche que vous allez regretter tôt ou tard. Il y a un verset du *Dhammapada* qui dit qu'une main non blessée peut être en contact avec du poison sans être infectée. En d'autres termes, si vous n'avez pas du tout de mauvais *kamma*, les résultats du mauvais *kamma* ne vous affecteront pas. Mais si vous avez une blessure à la main et que vous tenez du poison, il va pénétrer à travers la blessure et vous tuer. Le *kamma* malhabile n'est que cela : une blessure. C'est une brèche qui permet aux choses empoisonnées de pénétrer.

Le principe opposé est également vrai. S'il y a un comportement habile, un bon lien est créé. Cette sorte de lien positif commence avec la générosité et croît avec le don de la vertu. Ainsi que le Bouddha l'a dit, lorsque vous observez les préceptes quoi qu'il advienne, sans aucune exception, c'est offrir la sécurité à tous les êtres. Vous offrez une sécurité illimitée à tout le monde, et ainsi vous profitez également de cette sécurité illimitée. Avec le don de la méditation, vous protégez les autres des effets de votre avidité, de votre colère et de votre

illusion. Et vous êtes également protégé.

Voilà donc ce que fait la générosité : elle rend votre esprit plus vaste et crée de bons liens avec les gens autour de vous. Elle dissout les frontières qui autrement empêchent le bonheur de se diffuser.

Quand vous venez à la méditation avec cet état d'esprit, cela change totalement votre approche. Il y a tellement de gens qui viennent à la méditation en se demandant : « Que vais-je retirer du temps que je passerai à méditer ? » Nous sommes très pauvres en temps, en particulier dans le monde moderne. Donc, la question d'obtenir, d'obtenir, d'obtenir quelque chose de la méditation est toujours là, à l'arrière-plan. On nous conseille d'effacer cette idée d'obtenir, mais vous ne pouvez pas l'effacer si vous avez créé et entretenu cette habitude dans votre esprit. Mais si vous venez à la méditation en ayant fait l'expérience de la générosité, la question devient : « Qu'est-ce que je donne à la méditation ? » Vous lui donnez votre entière attention. Vous lui offrez vos efforts. Vous êtes heureux de fournir ces efforts, parce que l'expérience vous a appris que lorsque l'on pratique le *Dhamma* en fournissant de bons efforts, cela donne de bons résultats. Et donc cette pauvreté intérieure qui consiste à dire : « Que vais-je retirer de cette méditation ? » disparaît. Vous venez à la méditation avec un sentiment de richesse : « Que puis-je offrir à cette pratique ? »

Bien sûr, vous découvrez que vous finissez par obtenir beaucoup plus si vous commencez avec une attitude de don. L'esprit est plus disposé à relever des défis : « Et si je lui consacrais plus de temps ? Et si je méditais plus tard la nuit que je ne le fais habituellement ? Et si je me levais plus tôt le matin ? Et si j'accordais une attention plus constante à ce que je suis en train de faire ? Et si je restais assis plus longtemps lorsque je ressens de la douleur ? » La méditation devient alors un processus de don, et bien sûr vous continuez à obtenir des résultats. Quand vous n'êtes pas aussi avare de vos efforts ni de votre temps, vous mettez de moins en moins de limitations au processus de la méditation. De cette manière, il est certain que les résultats seront également moins avares, plus illimités. Il est donc important que nous développions la Noble Richesse de la générosité afin de l'apporter à notre méditation.

Les textes disent que lorsque l'on est découragé dans sa méditation, lorsque la méditation s'assèche, on doit contempler sa générosité passée. Cela apporte un sentiment d'estime vis-à-vis de soi, un sentiment d'encouragement. Bien sûr, vers quelle générosité passée

allez-vous vous tourner, s'il n'y en a pas ? C'est la raison pour laquelle il est important que vous abordiez la méditation en ayant pratiqué la générosité très consciemment.

Souvent, nous demandons : « Comment est-ce que j'intègre ma méditation quand je retourne dans le monde ? » Mais il est aussi important que vous intégriez les bonnes qualités du monde dans votre méditation, les bonnes qualités de votre vie de tous les jours, et que vous les développiez régulièrement. Repenser à des actes de générosité passés devient stérile au bout d'un moment s'il n'y a eu qu'un seul acte de générosité, il y a longtemps. Vous avez besoin de générosité fraîche pour vous encourager.

C'est la raison pour laquelle, quand le Bouddha a parlé des formes de mérite, il a dit : « Ne craignez pas le mérite, car le mérite est un autre mot pour le bonheur. » La première des trois formes principales de mérite est *dāna*, le don, qui est l'expression de la générosité. Le don d'être vertueux se bâtit à partir du simple acte de donner, et le don de la méditation se bâtit à partir des deux autres.

Bien sûr, une partie importante de la méditation consiste à lâcher prise : lâcher prise des distractions, lâcher prise des pensées malhabiles. Si vous êtes habitué à lâcher prise des choses matérielles, cela sera beaucoup plus facile de commencer à faire l'expérience du lâcher-prise des attitudes mentales malhabiles – les choses auxquelles vous vous accrochez depuis si longtemps que vous pensez avoir besoin d'elles. Mais quand vous les regardez réellement, vous découvrez que ce n'est pas le cas. En fait, vous voyez qu'elles constituent un fardeau inutile, qui est cause de souffrance. Quand vous voyez la souffrance et que vous voyez qu'elle est inutile, vous pouvez lâcher prise. De cette manière, la force du don influe sur toute la pratique, et vous vous rendez compte qu'il ne vous prive de rien. C'est plus comme un échange : vous donnez un objet matériel et vous obtenez des qualités d'esprit généreuses. Vous abandonnez vos souillures et vous obtenez la liberté.

# Se régler sur la respiration

*Décembre 2002*

La première fois que je suis resté auprès d'Ajaan Fuang, l'une des questions que je lui ai posée était : « A quoi faut-il croire pour méditer ? » Il a répondu qu'il n'y avait qu'une seule chose : le principe du *kamma*. Maintenant, quand nous entendons le mot « *kamma* », nous avons tendance à penser à « *kamma*-et-renaissance », mais il voulait parler spécifiquement du principe de l'action : le fait que ce que nous faisons façonne notre expérience.

Si vous êtes convaincu de cela, vous pouvez pratiquer la méditation, parce qu'après tout, la méditation est *un faire*. Vous n'êtes pas simplement assis ici, à passer le temps, à attendre que survienne l'accident de l'Eveil. Même dans les états très calmes de méditation, il y a une activité. Même l'acte « d'être ce qui sait » est encore *un faire*. C'est une fabrication, un *saṅkhāra*. Dans l'un des *Sutta*, le Bouddha dit que l'ensemble des différents *khandha*, l'ensemble des différents agrégats qui constituent l'expérience dans son ensemble, doit être façonné en agrégats par le processus de fabrication. En d'autres termes, il y a un potentiel pour une forme, un potentiel pour une sensation, un potentiel pour les perceptions, les fabrications et la conscience sensorielle. Et l'acte de fabrication est ce qui transforme ces potentiels en agrégats réels.

Cela paraît abstrait, mais cette leçon est très importante pour la méditation, même au tout début. Vous êtes assis ici, dans le corps – et bien sûr, l'idée que vous êtes assis dans le corps est déjà, en elle-même, une fabrication –, mais étant donné toutes les différentes choses sur lesquelles vous pourriez vous focaliser en ce moment même, la possibilité du choix existe.

C'est avec cette possibilité du choix que le *kamma* intervient. Vous pouvez choisir n'importe laquelle des sensations qui entre dans votre conscience. C'est comme s'il y avait un bourdonnement dans toutes les différentes parties du corps. Il y a un potentiel de souffrance ici, un potentiel de plaisir là. Toutes ces différentes sensations se présentent à vous pour que vous en fassiez quelque chose, et vous pouvez prêter attention à celles que vous voulez.

Des médecins ont fait des études qui montrent que la douleur n'est pas seulement un

phénomène physiologique. Ce n'est pas totalement un donné. Il y a tellement de messages différents qui arrivent dans votre cerveau en ce moment même que vous ne pouvez pas tous les traiter. Alors, vous choisissez de vous focaliser seulement sur certains d'entre eux. Et l'esprit a tendance à se focaliser sur la douleur parce que c'est généralement un signal d'alarme. Mais nous ne sommes pas forcés de nous focaliser sur cela. En d'autres termes, il peut y avoir un léger malaise dans une partie du corps, et vous pouvez vous focaliser dessus et le rendre de plus en plus intense, en faire de plus en plus un problème. C'est l'une des choses que vous pouvez faire là, maintenant, avec votre douleur, mais – même si vous ne vous en rendez pas compte – vous pouvez choisir de le faire ou de ne pas le faire. Vous pouvez choisir de ne pas la rendre plus intense. Vous pouvez même choisir de l'ignorer complètement. Souvent, nous avons des schémas habituels de réaction face aux sensations, et ils sont si habituels et si consistants que nous croyons ne pas avoir d'autre choix. « Il doit en être ainsi, » pensons-nous, mais ce n'est pas le cas.

C'est l'autre implication du principe du *kamma* : vous pouvez changer vos actions. Si certaines parties de l'expérience dépendent du choix et de la fabrication, vous pouvez choisir de changer. C'est ce que vous constatez de façon vraiment claire quand vous vous focalisez sur la respiration. La respiration est toujours là, dans le corps, et si vous regardez attentivement, vous verrez qu'elle a de nombreux niveaux. C'est comme lorsqu'on lève les yeux vers le ciel : parfois on sent une brise qui vient du sud, mais si on regarde le ciel, on voit une strate de nuages qui se déplace vers l'est et une autre strate de nuages plus haut qui se déplace vers l'ouest. Dans l'atmosphère, il y a beaucoup de strates de vent différentes, et de la même façon, il y a beaucoup de strates de respiration différentes dans le corps. Vous pouvez choisir celles sur lesquelles vous focaliser.

C'est comme avec un poste de radio : vous pouvez choisir de vous régler sur des stations différentes. Les ondes des stations de radio alentour, les différentes fréquences, sont toutes dans l'air autour de nous. Il y a des ondes radio de Los Angeles, des ondes radio de San Diego. Il y a même des ondes courtes venant d'on ne sait où, partout. Elles traversent cette pièce en ce moment même. Elles traversent votre corps en ce moment même. Et quand vous allumez la radio, vous choisissez la fréquence sur laquelle vous voulez vous focaliser, celle que vous voulez écouter. C'est la même chose avec le corps. Vous sélectionnez, parmi toutes les sensations possibles, un seul type de sensation sur lequel vous focaliser : le caractère *respirant*

de la respiration. Vous vous focalisez précisément là où vous percevez la sensation de l'inspiration et celle de l'expiration le plus clairement. Il est vrai que certains d'entre nous n'ont pas pris grand soin de leur poste de radio, et dès qu'ils se mettent à l'écoute d'une station, il dérive vers une autre. Il faut donc le régler, encore et encore.

Mais le réglage n'est pas le seul problème. Le problème, c'est aussi ce que vous faites de la sensation, une fois que vous vous êtes réglé sur elle. Encore une fois, vous pouvez vous focaliser sur la respiration d'une manière qui la rend douloureuse, ou bien vous pouvez vous focaliser dessus d'une façon qui la rend confortable. Vous n'êtes pas simplement confronté au caractère de « donné » de la respiration. Ce que vous en faites peut la rendre plus ou moins douloureuse, plus ou moins confortable. Pour poursuivre l'analogie, c'est comme régler le volume sur un poste de radio : vous pouvez le monter très fort et vous faire mal aux oreilles, ou bien vous pouvez le baisser et ne presque plus entendre. Mais à mesure que vous devenez plus habile avec le bouton, vous commencez à sentir quel est le volume qui convient, de sorte que vous pouvez régler le niveau et la pression de votre focalisation pour obtenir un maximum de plaisir.

A mesure que vous vous réglez avec de plus en plus de précision, vous découvrez qu'il y a également d'autres subtilités. Encore une fois, comme avec le poste de radio, quand vous êtes réglé très exactement sur la fréquence, les parasites disparaissent et vous pouvez entendre dans le signal des subtilités que vous ne pouviez pas entendre auparavant. Vous pouvez jouer avec elles : augmenter les aigus, augmenter les graves, faire tout ce que vous voulez. Donc, bien que le signal radio soit un donné, vous pouvez en faire beaucoup de choses. C'est l'élément du *kamma* dans votre méditation en ce moment même, c'est ce que vous faites avec la respiration.

Vous pouvez apprendre à être plus habile dans votre rapport avec elle, de manière à ce que vous ne ressentiez pas uniquement l'air entrer et sortir de vos poumons, ce qui est évident, mais aussi les sensations qui traversent le corps tout entier lorsque vous inspirez, lorsque vous expirez, les schémas de mouvements dans le corps qui amènent effectivement l'air dans les poumons et qui le laissent ressortir. Il y a une onde qui traverse le corps à chaque fois que vous respirez. Lorsque vous y devenez sensible, vous commencez à sentir les endroits où il y a une tension dans le corps, et là où il n'y en a pas ; les endroits où le souffle subtil circule librement, et là où il ne le fait pas.

Et là encore, ce n'est pas seulement un donné. Vous pouvez faire des choses avec ce flux qui circule. Vous pouvez améliorer le flux. Si vous remarquez une tension dans une certaine partie du corps, vous la détendez ; et souvent, faire cela améliore le flux de la respiration non seulement à cet endroit précis, mais également dans d'autres parties du corps. Vous commencez à percevoir le corps comme une série de différents schémas d'énergie interconnectés. Une contraction ici peut entraîner une contraction là, et tout se relie en une sensation générale de constriction, comme des barres de tension qui compriment le corps. Ou bien vous pouvez relâcher. C'est vous qui décidez. Vous pouvez relâcher cet élément de tension ici et découvrir que cela conduit à dénouer une tension là-bas. Ou bien il se peut que tout devienne si détendu que vous vous laissez gagner par le sommeil. Cela veut dire que vous devez apprendre à sentir le « juste à point », afin de pouvoir rester avec la sensation, rester focalisé, et même si le signal radio commence à dériver un peu, vous pouvez le suivre avec précision et rester complètement avec lui.

A ce stade, vous pouvez lâcher prise de l'observation de la sensation d'inspiration et d'expiration – la respiration grossière, évidente – et vous focaliser davantage sur le flux subtil de la respiration dans le corps. Tandis que vous travaillez dans l'ensemble des différentes parties du corps où il y a une sensation de tension, de blocage ou de compression, vous laissez les sensations respiratoires remplir tous ces petits recoins. C'est alors que survient une impression de plus en plus grande de plénitude, de détente rafraîchissante. C'est ce que *pīti* signifie. C'est le fait d'absorber cette bonne sensation. D'habitude, nous traduisons *pīti* par « ravissement », mais ce mot est également lié au mot qui veut dire boire : *pivati*. Vous « buvez » cette sensation agréable. Vous sentez la plénitude, vous sentez la détente rafraîchissante jusqu'au plus profond de votre corps, parce que vous avez ouvert toutes les petites cellules de votre corps et permis au souffle d'y pénétrer. Quand vous ressentez cette plénitude, il est plus facile de se détendre.

L'image n'est peut-être pas très jolie, mais à ce stade, l'esprit est comme un moustique qui a fini par piquer une grosse veine de votre corps. Il y plante sa petite trompe et reste là, dans la félicité. Ses ailes faiblissent, ses pattes faiblissent, et quoi que vous fassiez pour le chasser, il ne veut tout simplement pas partir. Il absorbe ce qu'il veut. C'est la même chose avec l'esprit : dès que cette sensation de respiration rafraîchissante commence à remplir le corps, vous lâchez prise de tout le reste. Peu importent les perturbations qui se produisent, vous n'êtes pas le

moins du monde intéressé, parce que vous avez là quelque chose de vraiment satisfaisant. On pourrait presque aller jusqu'à dire que c'est une sensation pour laquelle on est prêt à mourir. Vous baissez votre garde, vous lâchez prise de tout le reste, parce que cette sensation est totalement absorbante. Vous avez ouvert chaque partie de votre corps, chaque partie de votre conscience pour que cette sensation pénètre.

Lorsque vous restez là et que l'esprit s'apaise de plus en plus, vous prenez conscience d'une sensation plus profonde de plénitude absolue, sans impression de flux ou de reflux – un véritable calme dans le corps. Il y a une légère sensation d'échange d'air à la surface du corps, à la surface de votre conscience, mais à l'intérieur, en profondeur, il y a un grand calme. La sensation d'absorber a disparu parce que vous êtes absolument plein. Ajaan Lee utilise l'image d'un glaçon : il y a de la vapeur qui émane du glaçon – un mouvement très vapoureux autour des bords de votre conscience –, mais tout le reste est ferme et calme.

Et puis finalement, ce mouvement vapoureux lui-même s'arrête, et la fermeté remplit votre conscience tout entière. Cela s'accompagne d'une impression de luminosité – bien que vous puissiez ne pas ressentir cette luminosité comme une lumière. Il s'agit d'une qualité singulière : une sensation physique, une tonalité de ressenti, de luminosité, de clarté, qui remplit le corps tout entier, et vous êtes simplement assis en son centre.

Il n'est pas nécessaire de brûler les étapes, pas nécessaire de donner le coup de collier final. En fait, il vaut mieux que vous n'essayiez pas d'aller trop vite. Trouvez simplement une sensation sur laquelle vous pouvez vous régler. Restez-y, et elle se développera d'elle-même, du seul fait de la constance de votre focalisation. Quand vous atteignez finalement cette sensation de calme ferme et que vous y demeurez, vous commencez à vous rendre compte que vous pouvez choisir de lui donner une forme ou non. Vous pouvez vous focaliser sur les sensations qui vous donnent un sens de la forme du corps, ou vous pouvez choisir de les ignorer.

C'est là que vous voyez vraiment le principe du *kamma* à l'œuvre au cours de la méditation. C'est presque comme si les différentes sensations du corps se sont transformées en brouillard. Il y a ces gouttelettes de respiration qui miroitent, et vous sentez l'espace qu'il y a entre elles. Le corps tout entier est rempli de cet espace, qui s'étend également hors du corps dans toutes les directions. Au lieu de vous focaliser sur les gouttelettes, vous pouvez vous

focaliser sur l'espace. Cela vous démontre vraiment et clairement à quel point vous avez le choix dans la manière dont vous faites l'expérience du moment présent. La simple sensation d'avoir un corps ici provient des choix subconscients que vous avez faits et qui engendrent des schémas. Vous vous rendez compte qu'il y a beaucoup de sensations différentes sur lesquelles vous pouvez vous focaliser, et qu'il y a une habileté à sélectionner ces sensations, à amplifier celles que vous voulez, et mettre de côté celles dont vous ne voulez pas.

Donc, bien que cela ne soit qu'un entraînement à la concentration, cela implique également beaucoup de discernement. Ainsi que l'a dit un jour le Bouddha, tant la tranquillité que la vision pénétrante sont nécessaires pour obtenir des états d'absorption bien forts et stables. Et il n'a jamais parlé de la vision pénétrante sans manquer de la formuler en termes de *kamma*, en termes d'habileté à faire ce que l'on fait.

Cette pratique constitue donc le travail préparatoire, afin que lorsque sera venu le moment d'examiner la question de l'inconstance, du stress et du pas-soi, vous disposiez du cadre approprié. Vous aurez créé un bon espace à l'intérieur, un bon espace dans le moment présent, de sorte qu'il n'y a nul besoin de saisir ceci ou de saisir cela avidement. Quand vous avez bu tout votre content de plénitude et de calme, vous êtes beaucoup plus à même de voir les choses telles qu'elles sont réellement, de sorte que lorsque la vision pénétrante se produit, elle n'est pas déstabilisante. Sans cette base solide, penser à l'inconstance, à la souffrance ou au non-soi peut se révéler vraiment désorientant.

Mais quand vous commencez à réfléchir à ces questions dans le cadre de ce que vous faites en méditation, elles la rendent encore plus stabilisante. C'est là que concentration, tranquillité, vision pénétrante et discernement se combinent de manière saine et équilibrée.

# Les étapes de la méditation sur la respiration

*Novembre 2002*

Quand le Bouddha enseigne la méditation sur la respiration, il enseigne au total seize étapes. Ce sont les instructions de méditation les plus détaillées dans le Canon. Et la respiration est le sujet qu'il recommande hautement, le plus fréquemment, parce que la respiration n'est pas seulement un lieu où l'esprit peut s'établir et développer la concentration, mais c'est aussi quelque chose que l'esprit peut analyser. C'est le lieu où toutes les visions pénétrantes nécessaires à l'Eveil peuvent apparaître, pendant que l'esprit a *sati* de la respiration, est en attitude d'alerte vis-à-vis de la respiration, et aussi conscient de la manière dont il est en relation avec la respiration.

Dans les étapes ultérieures de la méditation sur la respiration, l'accent porte moins sur la respiration que sur l'esprit en relation avec la respiration. Dans les premières étapes, cependant, l'accent porte sur la respiration elle-même, sur l'utilisation de la respiration, pour piéger l'esprit et l'amener au moment présent. Dans les deux premières étapes, vous vous occupez seulement de la respiration longue et de la respiration courte, en vous sensibilisant au ressenti de la respiration longue et courte. Avec la troisième étape, cependant, il y a un élément de volition. Vous vous entraînez, et la première chose que vous vous entraînez à faire, c'est d'être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, conscient du corps tout entier lorsque vous expirez.

Quand le Bouddha décrit les états de concentration, il n'utilise pas des images de concentration en un point unique. Il utilise des images de conscience de l'ensemble du corps. Quand une sensation de ravissement et de plaisir provient de la respiration, il vous dit de pétrir cette sensation de ravissement et de plaisir à travers le corps tout entier, de la même manière que vous pétririez un mélange d'eau et de farine pour faire de la pâte. Une autre image est celle du ravissement qui monte dans le corps et qui remplit le corps, comme une source d'eau fraîche qui monte de l'intérieur d'un lac, et qui remplit ainsi tout le lac de sa fraîcheur. Une

autre image est celle de lotus dans un lac : certains des lotus ne montent pas à la surface de l'eau, mais restent totalement immergés dans l'eau, saturés, de leurs racines jusqu'au bout de leurs pétales, par le calme et la fraîcheur de l'eau du lac. Il y a encore une autre image, celle d'une personne enveloppée d'un tissu blanc, totalement entourée par ce tissu blanc de la tête aux pieds, d'une manière telle que le corps tout entier de cette personne est recouvert par le tissu blanc.

Toutes ces images sont des images d'une conscience du corps dans son entier, d'une sensation de ravissement, de plaisir, ou d'une conscience lumineuse qui remplit l'ensemble du corps. C'est sur cela que vous voulez travailler quand vous commencez à connaître la respiration, parce que le type de conscience qui permet à la vision pénétrante d'apparaître n'est pas limité à un point unique. Quand vous êtes focalisé sur un seul point et que vous occulrez tout le reste, cela laisse beaucoup de zones d'ombre dans l'esprit. Mais quand vous essayez d'obtenir une conscience plus globale, cela aide à éliminer les zones d'ombre.

En d'autres termes, vous voulez être immergé dans la respiration, être conscient de la respiration tout autour de vous. Une des expressions utilisée pour ceci – *kāyagatāsati* – est *sati* immergé dans le corps. Le corps est saturé par la conscience, et la conscience elle-même est immergée dans le corps, est entourée par le corps. Donc, il ne s'agit pas d'être là-haut en un point – disons, dans la partie arrière de la tête – en train de regarder le reste du corps à partir de ce point, ou d'essayer de vous empêcher d'avoir conscience du reste du corps à partir de ce point de conscience. Vous devez avoir une conscience du corps tout entier, à 360° degrés, de façon à éliminer les zones d'ombre dans l'esprit.

Une fois que vous avez cette sorte de conscience, vous travaillez à la maintenir – bien que le « travail » ne soit comparable à aucun autre type de travail. Vous travaillez à ne pas déplacer votre attention, à ne pas la laisser se contracter. Vous travaillez à ne pas prendre d'autres responsabilités. Avec le temps, cependant, ce travail devient de plus en plus naturel, plus comme une seconde nature. Vous vous sentez de plus en plus établi et chez vous. Lorsque l'esprit s'établit, son énergie nerveuse habituelle commence à se dissoudre. En réalité, le corps a besoin de moins en moins d'oxygène, parce que le niveau d'action de votre cerveau commence à se calmer, et la respiration devient donc de plus en plus raffinée. Elle peut même complètement s'arrêter, parce que tout l'oxygène dont vous avez besoin pénètre à travers les

pores de votre peau.

A ce stade, la respiration et votre conscience semblent s'être fondues l'une dans l'autre. Il est difficile de distinguer clairement entre les deux, et pour le moment, vous n'essayez pas de le faire. Laissez la conscience et la respiration s'interpénétrer, devenir une.

Vous devez permettre à cette conscience, à cette sensation d'unité, de devenir bien ferme. Autrement, elle est facilement détruite parce que l'esprit a tendance à se contracter. Dès que nous pensons, nous contractons le champ d'énergie dans certaines parties du corps pour les exclure de notre conscience, et c'est la raison pour laquelle le corps se tend chaque fois qu'une pensée survient. Cette partie-ci du corps se tend afin que vous puissiez penser cette pensée-là, cette partie-là du corps se tend afin que vous puissiez penser cette pensée-ci, comme cela, alternativement. Ce n'est pas du tout surprenant que le simple processus de la pensée exige tant du corps. D'après certains traités médicaux chinois, une personne qui effectue un travail mental a tendance à utiliser de l'énergie à un rythme trois fois plus élevé qu'une personne dont le travail est totalement physique. Ceci est dû au fait que penser implique une tension dans le corps. Et en particulier, les pensées qui partent en direction du passé ou du futur doivent créer des mondes complets afin de pouvoir les habiter.

Quand nous concentrons l'esprit, nous pensons différemment. Lors des premières étapes, nous pensons encore, mais nous pensons uniquement au moment présent, nous observons uniquement le moment présent, nous sommes en attitude d'alerte et avons *sati* au sujet de ce qui se passe ici afin de ne pas être obligés de créer des mondes passés ou futurs. Cela impose moins de stress au corps. Afin de maintenir cette focalisation présente et ne pas glisser pour retourner à vos vieilles habitudes, il faut que vous conserviez une conscience aussi vaste que possible. C'est ce qui vous maintient enraciné dans le moment présent, vos doigts et vos orteils inclus. Quand votre conscience reste vaste, cela empêche le type de contraction qui permet à l'esprit de s'esquiver pour poursuivre des pensées relatives au passé et au futur. Vous restez là, habitant complètement le présent. Le besoin de penser s'atténue de plus en plus.

Quand de moins en moins de pensées interfèrent avec le flux de l'énergie respiratoire, une sensation de plénitude se développe à travers le corps. Les textes parlent de cette plénitude comme du ravissement, et de la sensation d'aise qui l'accompagne comme du plaisir. Vous laissez cette sensation de plénitude agréable baigner le corps, mais vous continuez à maintenir

vosre focalisation sur l'énergie respiratoire, même si elle est totalement arrêtée. Finalement, et vous n'avez pas besoin de précipiter les choses, il arrive un moment où le corps et l'esprit en ont assez du ravissement et du bien-être, et vous pouvez les laisser décroître. Ou bien il se peut parfois que le ravissement devienne trop impérieux. Dans ce cas, vous essayez d'affiner votre conscience de la respiration, de façon à ce qu'elle ne soit plus sous l'influence du ravissement, et vous passez à un niveau de bien-être total. Alors, même le bien-être – la sensation de s'imprégner du plaisir – décroît, vous laissant dans le calme total.

Après vous être établi dans le calme, vous pouvez commencer à rechercher la ligne de séparation entre la conscience et la respiration. Jusqu'à ce stade, vous avez manipulé la respiration, essayant de devenir de plus en plus sensible à ce qui est confortable et à ce qui ne l'est pas dans la respiration, de façon à ce que votre manipulation devienne de plus en plus subtile, jusqu'au stade où vous pouvez abandonner la manipulation et être seulement avec la respiration. Cela permet à la respiration de devenir de plus en plus raffinée, jusqu'à ce qu'elle soit absolument calme. Lorsque les choses sont vraiment fermes, vraiment calmes, votre conscience et l'objet de votre conscience se séparent naturellement, comme les éléments chimiques dans une suspension que l'on a laissée reposer. Une fois que la conscience s'est séparée, vous pouvez commencer à manipuler directement les facteurs de l'esprit, les sensations et les perceptions qui façonnent votre conscience. Vous pouvez les observer lorsqu'elles le font, parce que maintenant, la respiration est à l'arrière-plan.

C'est comme se régler sur une station de radio : tant qu'il y a des parasites, tant que vous n'êtes pas exactement réglé sur la fréquence de la station, vous ne pouvez pas entendre les subtilités du signal. Mais une fois que vous êtes exactement sur la bonne fréquence, les parasites disparaissent et toutes les subtilités apparaissent clairement. Quand vous vous êtes réglé sur l'esprit, vous pouvez voir les subtilités des sensations et des perceptions lorsqu'elles se déplacent. Vous pouvez voir les résultats qu'elles donnent, l'impact qu'elles ont sur votre conscience, et après un certain temps, vous avez la sensation que plus l'impact est raffiné, mieux c'est. Donc, vous leur permettez de se calmer. Quand elles se sont calmées, ce qui vous reste, c'est la conscience elle-même.

Mais même cette conscience connaît des hauts et des bas, et pour les dépasser, le Bouddha vous les fait manipuler, tout comme vous avez manipulé la respiration et les facteurs mentaux

des sensations et des perceptions. Le texte parle de rendre l'esprit joyeux, de stabiliser l'esprit, et de libérer l'esprit. En d'autres termes, lorsque vous vous habituez de plus en plus aux différentes étapes de la concentration, vous commencez à avoir une idée du type de concentration dont votre conscience a besoin dans le moment présent. Si elle semble instable, que pouvez-vous faire pour la stabiliser ? Comment changez-vous votre perception de la respiration, ou comment ajustez-vous votre focalisation pour rendre l'esprit plus ferme ? Quand la méditation commence à s'assécher, que pouvez-vous faire pour rendre l'esprit joyeux ? Et lorsque vous passez d'une étape de concentration à la suivante, de quoi lâchez-vous prise exactement, qui affranchit l'esprit d'un niveau de concentration plus faible et lui permet de s'établir à un niveau de concentration plus fort ?

Quand le Bouddha parle de libérer l'esprit à ce stade de la pratique, il ne parle pas de l'affranchissement ultime. Il parle du type d'affranchissement qui se produit lorsque vous lâchez prise, disons, de la pensée dirigée et de l'évaluation du premier *jhāna*, qui vous libère du fardeau de ces facteurs lorsque vous entrez dans le deuxième *jhāna*, et ainsi de suite à travers les différents niveaux de concentration. Lorsque vous faites ceci, vous commencez à voir combien ces niveaux de concentration sont voulus. C'est important. La vision pénétrante peut survenir pendant que vous êtes concentré, lorsque vous passez d'une étape à la suivante, lorsque vous observez du coin de l'œil de votre esprit ce que vous faites pour passer d'une manière de faire l'expérience de la respiration à la manière suivante, d'un niveau de fermeté au niveau suivant. Et vous voyez combien ceci constitue un phénomène produit.

Cela conduit finalement aux étapes de la méditation sur la respiration associées à la vision pénétrante. D'abord, il y a la vision pénétrante de l'inconstance, à la fois dans la respiration, mais de façon encore plus importante dans l'esprit, lorsque vous voyez que même ces niveaux de concentration stables, rafraîchissants, sont voulus. Sous-jacente à toute cette détente rafraîchissante, toute cette stabilité, il y a un vouloir, vouloir, vouloir, répété qui vise à maintenir cet état de concentration. Il y a là un élément de pénibilité. La vision pénétrante dans l'inconstance ou l'impermanence a moins à voir avec la manière dont vous consommez les expériences qu'avec la manière dont vous les produisez. Vous voyez tout l'effort qu'implique la production d'un type particulier d'expérience, et la question devient alors : « Cela en vaut-il la peine ? Cela n'est-il pas pénible d'être obligé de faire et refaire ces expériences tout le temps ? »

Alors, le problème devient : « Qu'allez vous faire pour lâcher prise de ce fardeau ? » Si vous ne fabriquez pas ces états de concentration, votre seul choix consiste-t-il à retourner à la fabrication d'autres sortes d'expériences ? Ou bien est-il possible de ne fabriquer aucune expérience du tout ? Toutes nos expériences normales, moment après moment après moment, soit au cours de la concentration soit en dehors, possèdent un élément d'intention, un élément de volonté. Et maintenant, vous en êtes arrivé au point où cet élément de volonté, cet élément d'intention commence à se révéler être un fardeau évident. Particulièrement quand vous regardez autour de vous et que vous vous demandez : « Pour qui est-ce que je produis cela ? Qui consomme cela, exactement ? » Vous en venez à voir que votre sens de qui vous êtes, de qui est ce consommateur, est difficile à définir avec précision, parce que tout cela est entièrement constitué par les agrégats, et que les agrégats eux-mêmes sont inconstants, stressants et pas-soi. Ce consommateur est également quelque chose de produit. Cela donne naissance à une qualité que les textes appellent *nibbida*, que l'on peut traduire par désenchantement ou désillusion. Parfois, la traduction est plus forte : révolusion. Dans tous les cas, c'est le sentiment que vous en avez assez. Vous vous sentez piégé par ce processus. Vous n'y trouvez plus aucune satisfaction. Vous voulez trouver un moyen d'en sortir.

Donc, vous vous focalisez sur le lâcher-prise. D'après les textes, il y a d'abord une focalisation sur la cessation de la passion, puis une focalisation sur la cessation, puis finalement une focalisation sur le renoncement total. En d'autres termes, au cours de l'étape finale, vous lâchez prise de tout type de *faire*, de tout type de volition, du producteur, du consommateur, de l'observateur, et même des perceptions et des fabrications mentales qui constituent la Voie. Quand les facteurs de la Voie ont rempli leur rôle, vous pouvez également les abandonner.

Tout cela se déroule exactement dans la respiration, à l'endroit où l'esprit et le corps se rencontrent dans la respiration. C'est la raison pour laquelle le Bouddha ne vous fait jamais totalement abandonner la respiration comme thème de méditation. Le progrès réalisé le long de la Voie provient simplement du fait de rester ici-même et de devenir de plus en plus conscient de ce qui se passe ici-même, tout autour de vous. Vous développez une conscience plus englobante, non seulement englobante dans le corps, mais aussi englobante dans l'esprit. Vous voyez à travers les zones d'ombre qui vous permettaient de consommer les expériences inconsciemment, en oubliant le fait que vous deviez les produire.

C'est comme regarder un film – deux heures de points lumineux qui apparaissent sur un écran – et plus tard voir un documentaire sur la manière dont on a fait le film. Vous vous rendez compte que des mois, parfois des années de travail y ont été consacrées, et la question devient : « Cela en valait-il la peine ? » Quelques brèves heures de plaisir vide, et ensuite vous l'oubliez, malgré tout le travail, toute la souffrance qu'il a fallu pour le réaliser.

Donc, quand vous regardez toutes vos expériences de la même manière, en voyant tous les efforts investis dans leur production, et que vous vous demandez si cela en vaut la peine, c'est alors que vous ressentez vraiment la désillusion, le désenchantement, c'est alors que vous pouvez réellement lâcher prise. Vous lâchez prise non seulement des perceptions ou des sensations lorsqu'elles vont et viennent, mais aussi de l'acte de création de ces choses. Vous voyez que cet acte de création est omniprésent, qu'il concerne toutes vos expériences. Vous êtes toujours en train de créer, soit habilement, soit de façon malhabile. Il y a une production constante chaque fois qu'il y a une intention, chaque fois qu'il y a un choix dans l'esprit. C'est ce qui commence à apparaître oppressant. C'est ce qui finalement vous incite à lâcher prise.

Vous lâchez prise de la production, vous lâchez prise de la création, et le lâcher-prise ouvre réellement les choses. L'esprit s'ouvre entièrement à une autre dimension, une dimension qui n'est pas fabriquée, qui n'est pas créée, où il n'y a ni apparition ni disparition. Et cela aussi, on peut le toucher ici-même, bien qu'à ce moment-là il n'y ait pas de sensation de respiration, pas de sensation du corps, pas de sensation de l'esprit en tant que consommateur ou producteur qui fonctionne, qui crée.

Quand le Bouddha en parle, tous les mots qu'il emploie sont des analogies, et toutes ces analogies concernent la liberté. C'est à peu près tout ce qui peut en être dit quand vous essayez de le décrire, mais on peut dire beaucoup de choses au sujet de la manière d'y arriver. C'est la raison pour laquelle les enseignements du Bouddha sont si détaillés. Il donne beaucoup de détails sur la manière d'arriver à ce stade, en soulignant toutes les étapes. Mais si vous voulez savoir à quoi ressemble le but, n'allez pas chercher des descriptions détaillées. Suivez simplement les étapes et vous le saurez par vous-même, ici-même.

# La vie à l'hôpital du Bouddha

*Mars 2002*

Le *Dhamma* est comme la médecine. Vous pouvez le voir à la manière dont le Bouddha enseigne. Il commence avec les Quatre Nobles Vérités, qui ressemblent beaucoup à une analyse de la façon de soigner une maladie. Dans son cas, il offre un remède pour la maladie fondamentale de l'esprit : la souffrance qui provient du désir ardent et de l'ignorance. C'est ce que nous devons soigner. Il analyse donc les symptômes de la maladie, la diagnostique, en explique les causes, débat de ce que l'on ressent lorsqu'on est libre de la maladie, et ensuite il montre le traitement qui mène au terme de la maladie, à un état sain.

Il est important de garder cela à l'esprit lorsque nous pratiquons ici ensemble : nous travaillons sur les maladies de notre propre esprit. Chacun de nous a des maladies. Et bien que les causes fondamentales de la maladie soient les mêmes : le désir ardent, l'ignorance, nos désirs ardents sont différents. Nos formes particulières d'ignorance sont également différentes. C'est la raison pour laquelle nous devons nous montrer indulgents les uns envers les autres, parce que des personnes différentes doivent suivre des traitements différents.

C'est comme aller à l'hôpital. A l'hôpital, tout le monde n'a pas la même maladie. Il y a des personnes qui ont le cancer, d'autres qui ont des maladies cardiaques, d'autres encore qui ont des maladies du foie. Il y a des gens qui sont malades parce qu'ils mangent trop, d'autres parce qu'ils mangent trop peu. Il y a toutes sortes de maladies différentes à l'hôpital. Et c'est la même chose ici, au monastère. Nous avons chacun nos propres maladies. Et ici, notre devoir consiste à nous occuper de nos propres maladies, sans attraper celles des autres – et en même temps, à ne pas être contrariés lorsque quelqu'un prend un médicament différent du nôtre. Chacun de nous a sa ou ses propres maladies, qui demande des médicaments spécifiques. Certains médicaments sont amers et désagréables à prendre ; d'autres sont beaucoup plus faciles à avaler. Chacun de nous a donc son propre traitement ! Il est important de faire attention à notre propre traitement, et de ne pas nous préoccuper du traitement des autres.

Si certaines personnes ne semblent pas se remettre de leur maladie aussi vite que vous le souhaiteriez, eh bien, encore une fois, c'est leur maladie. Essayez de garder cela à l'esprit.

Rappelez-vous ce que dit Ajaan Lee : « Quand vous regardez à l'intérieur, c'est le *Dhamma*. Quand vous regardez à l'extérieur, c'est le monde. » Et vous n'êtes pas qu'un simple observateur qui regarde le monde d'un air détaché. Votre esprit tout entier devient également le monde quand vous commencez à vous focaliser sur l'extérieur. « Cette personne fait cela, cette personne fait ceci. » : c'est le monde, même si vous vous servez des catégories du *Dhamma* pour juger cette personne. Vous avez pris le *Dhamma* et vous l'avez changé en monde. Donc, vous devez garder votre regard focalisé à l'intérieur.

En d'autres termes, quand vous êtes contrarié au sujet de quelqu'un, quelle est donc cette qualité qui consiste à être contrarié ? Focalisez-vous là-dessus. Ce qui compte réellement, ce sont les événements dans l'esprit. Ce sont ces choses-là qui provoquent votre propre maladie. Voulez-vous soigner votre propre maladie ou bien l'aggraver ? Conservez cette question à l'esprit lorsque vous pratiquez.

Lorsque nous vivons ensemble et que nous pratiquons ensemble, nous nous voyons beaucoup, mais essayez de faire en sorte que cela ait le moins d'effet possible sur l'esprit. Essayez de tourner votre regard à l'intérieur. Même lorsque vous regardez à l'extérieur, vous voulez vous focaliser à l'intérieur : « Comment votre esprit réagit-il à ceci ? Comment votre esprit réagit-il à cela ? » Ceci fait partie de la retenue des sens. Il y a plusieurs années de cela, nous avions une visiteuse âgée qui venait de Thaïlande, et qui prenait la pratique de la retenue des sens très au sérieux. Elle gardait les yeux baissés et ne parlait presque pas aux autres. Un jour, elle a surpris d'autres personnes qui disaient qu'elle était vraiment coincée et inamicale à cause de ses efforts pour être si silencieuse et distante. Alors, elle est venue me trouver pour se plaindre de ce que les autres ne respectaient pas sa pratique de la retenue des sens. Bien entendu, de quelle sorte de retenue s'agit-il, si vous êtes contrarié par ce que les autres disent à votre sujet ?

La retenue est une affaire d'ordre purement interne. Au cours de votre vie, vous êtes obligé d'entendre des choses, voir des choses, goûter des choses, toucher des choses, penser à des choses. L'objet de la retenue est de ne pas faire de ces choses votre centre d'intérêt principal. Le processus selon lequel l'esprit réagit à la vue, selon lequel il dirige la vue, et ainsi de suite avec les autres sens : c'est sur *cela* que vous devriez vous focaliser. Si des problèmes apparaissent et aggravent la maladie dans l'esprit, comment allez-vous faire pour les traiter ?

Le Bouddha nous a préparé un vaste choix de médicaments parmi lesquels nous pouvons choisir. La récitation des trente-deux parties du corps est fondamentalement un rappel de ses médicaments pour traiter l'attachement à votre corps et votre désir dévorant pour le corps des autres. La récitation des Quatre attitudes sublimes, ça, c'est pour traiter non seulement la colère, mais également le ressentiment, la jalousie, ou n'importe quelle intention cruelle dans votre esprit. Souvent, vous pouvez vous énerver à propos de choses qui vous dépassent complètement. C'est à ce moment-là que vous devriez réfléchir au principe du *kamma* pour développer l'équanimité.

Il y a des antidotes pour toutes ces maladies, et il est de notre devoir de les utiliser. Parce que, après tout, qui souffre à cause de nos maladies ? Il se peut que d'autres personnes en souffrent dans une certaine mesure, mais nous, nous souffrons vraiment. Nous souffrons très peu de ce que les autres font et beaucoup de notre manque d'habileté en ce qui concerne notre propre esprit.

Dans le Canon, le Bouddha parle de la manière dont les gens devraient ne pas céder au désir ardent et à l'orgueil, et quand nous regardons les autres, il est évident qu'il a raison. Il est évident que leur désir ardent et leur orgueil provoquent des problèmes. Cependant, l'astuce consiste à voir notre propre désir ardent, notre propre orgueil. Si vous vous surprenez à utiliser ces enseignements pour porter un jugement sur les autres, arrêtez-vous et posez-vous cette question : « Bon, un instant. Est-ce moi qui suis chargé de vérifier la conformité aux normes ? »

Ensuite, retournez-vous et regardez-vous. Qu'en est-il de votre propre désir ardent ? Vous voulez que les choses se présentent d'une certaine manière, et puis elles ne sont pas comme vous voudriez qu'elles soient. C'est une leçon très importante que j'ai apprise avec Ajaan Fuang. On aurait dit qu'il tombait toujours malade à des moments extrêmement gênants pour moi. Par exemple, quand j'avais un projet en cours au monastère, on aurait dit que lorsque je commençais vraiment à m'impliquer dans le projet, alors il tombait malade, et je devais tout laisser tomber pour m'occuper de lui. Je commençais à remarquer un sentiment de frustration monter en moi et je finissais par me dire : « Hé, une seconde. Si je me libère du désir de terminer ce projet, les choses seront beaucoup plus faciles. » En même temps, si je lâchais prise de mon désir qu'il se soigne de la manière qui me paraissait la plus appropriée, cela

rendait les choses bien plus faciles au monastère. Tout particulièrement pour moi, et probablement dans une proportion non négligeable, pour lui également.

Quand vous commencez à rencontrer cette réalité, prenez conscience que vos désirs ardents sont les choses qui vous font souffrir. Ce sont donc les choses dont vous devez lâcher prise. Quand vous lâchez prise, vous découvrez que vous pouvez supporter toutes sortes de situations. Ce n'est pas que vous devenez paresseux ou apathique : vous laissez simplement les choses suivre leur cours. Vous devenez sélectif : dans quels cas pouvez-vous influencer sur le cours des choses ? Dans quels cas ne pouvez-vous pas influencer sur le cours des choses ? Dans quels cas votre désir ardent vous aide-t-il sur la Voie ? Dans quels cas se met-il en travers du chemin ? Vous devez apprendre comment être sélectif, comment être habile à diriger vos besoins, dans quelle direction diriger vos aspirations. Encore une fois, le problème ne se situe pas à l'extérieur. Le problème se situe à l'intérieur. Nous souffrons bien sûr dans une certaine mesure des choses extérieures, mais la raison pour laquelle nous souffrons tient au fait que nous sommes malhabiles en ce qui concerne les choses à l'intérieur de nous-mêmes. C'est sur cela que nous devons travailler. Une fois que le problème à l'intérieur sera réglé, les problèmes à l'extérieur ne nous affecteront plus du tout.

L'orgueil est un autre fauteur de troubles. L'orgueil ne consiste pas seulement à bomber le torse et à penser que vous valez mieux que les autres. Selon le Bouddha, c'est la tendance qu'a l'esprit de se comparer aux autres. Même si vous dites : « Je suis pire que cette personne. » Ou « Je suis l'égal de cette personne. », c'est de l'orgueil. Il y a un « je » là : la fabrication du « je », la fabrication du « mien », et la tendance à l'orgueil. C'est ici-même que se trouve une grande partie du problème, une des causes majeures de la maladie.

Le Bouddha décrit le sens de « Je suis, » comme étant la cause sous-jacente de la tendance qu'a l'esprit de produire des idées à foison, de sa tendance à établir des différenciations, à compliquer les choses, et de toutes les catégories et des conflits qui découlent de ces complications. Tout cela commence avec « Je suis. » La verbalisation de base du désir ardent commence aussi avec « Je suis. » Ensuite, elle continue avec « J'étais, j'ai été. », « Je serai. » Ou bien « Suis-je ? Ne suis-je pas ? » et toutes les autres questions qui proviennent du fait de mettre « je » et « suis » ensemble et qu'ensuite on s'identifie à eux. Vous commencez à comparer ce « Je suis, » avec celui des autres, à votre idée de ce qu'ils sont. Donc, soit vous

êtes meilleur qu'eux, soit vous êtes leur égal, soit vous êtes pire qu'eux. Mais quelle que soit la manière dont vous considérez les choses, c'est toujours une grosse source de problèmes.

Rappelez-vous simplement ceci : les maladies des autres sont leurs maladies. C'est à eux de les soigner. Ils doivent prendre leurs médicaments. Vos maladies sont vos maladies – elles constituent votre responsabilité primordiale. Et si la personne à côté de vous dans la chambre d'hôpital ne prend pas son médicament correctement, c'est son problème. Vous pouvez lui apporter votre aide et l'encourager, mais il y a un moment où vous devez dire : « D'accord, c'est son problème. Il faut que je m'occupe de ma propre maladie. » Comme ça, tout est plus facile pour nous tous.

Quand ces attachements, ces désirs ardents et ces manifestations d'orgueil ne se mettent pas en travers du chemin, alors, quel que soit l'endroit où vous pratiquez, celui-ci devient l'endroit idéal pour pratiquer. Les gens demandent souvent : « Où se trouve le meilleur endroit pour pratiquer ? » Et la réponse est : « Ici-même, dans l'ici-et-maintenant. » C'est en réalité le seul endroit où vous pouvez pratiquer. Mais vous pouvez faire des choses pour faire du ici-et-maintenant un meilleur endroit pour pratiquer, où que vous soyez, à la fois pour vous et pour les autres personnes autour de vous. Cela dépend non pas tant du fait de changer des choses à l'extérieur que de changer votre attitude intérieure. De cette manière, l'endroit où nous pratiquons devient un bon endroit pour pratiquer, pour nous tous.



# Vœux

*Octobre 2002*

Quand vous lisez l'autobiographie d'Ajaan Lee, vous remarquez le nombre de fois où il a fait des vœux : vœu de rester assis toute la nuit, vœu de méditer tant d'heures, vœu de faire ceci, vœu de se passer de cela. En thaï, le mot pour vœu est *adhiṭṭhāna*, que l'on traduit également par détermination. Vous prenez une décision, vous êtes déterminé à faire quelque chose. Prendre ainsi des résolutions donne de la force à votre pratique. Sinon, vous restez simplement assis et vous méditez pendant un certain temps, et quand cela se corse : « Bon, ça suffit pour aujourd'hui. » Vous ne repoussez pas vos limites. Et le résultat est que vous ne pouvez pas goûter à ce qui se situe au-delà des limites de vos attentes.

Ainsi que le Bouddha l'a dit, le but de la pratique est de voir ce que vous n'avez jamais vu auparavant, de réaliser ce que vous n'avez jamais réalisé auparavant, et beaucoup de ces choses que vous n'avez jamais vues ou réalisées se situent au-delà des limites de votre imagination. Afin de les voir, vous devez apprendre à exiger de vous-même plus que vous ne pouvez l'imaginer. Mais cela doit être fait de façon habile. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit qu'une bonne résolution implique quatre qualités : le discernement, la véracité, le renoncement, et la paix.

Ici, le discernement signifie deux choses. Pour commencer, cela signifie se fixer des buts sages : apprendre comment reconnaître un vœu qui est utile, un vœu qui concerne quelque chose qui en vaut vraiment la peine, un vœu pour lequel vous n'exigez ni trop, ni trop peu, de vous-même – quelque chose qui se situe au-delà de vos attentes ordinaires, mais pas éloigné au point que vous vous cassiez la figure. Deuxièmement, cela signifie comprendre clairement ce que vous devez faire pour atteindre vos buts – quelles sont les causes qui conduiront aux résultats que vous voulez.

Il est important d'avoir des buts spécifiques dans votre pratique : c'est quelque chose qui fait défaut à beaucoup de gens. Ils pensent qu'avoir un but implique d'être constamment déprimé par le fait que vous n'atteignez pas votre but. Eh bien, ce n'est pas là entretenir une

relation habile avec vos buts. Vous vous fixez un but qui est réaliste, mais qui constitue un défi, vous trouvez quelles causes, quelles actions, vous permettront de l'atteindre, et ensuite vous vous focalisez sur ces actions.

Vous ne pouvez pas pratiquer sans avoir de but, parce qu'autrement tout s'effondrerait, et vous commenceriez à vous demander pourquoi vous êtes ici, pourquoi vous êtes en train de méditer, et pourquoi vous n'êtes pas assis au bord de la plage. L'astuce consiste à apprendre à entretenir un rapport intelligent avec votre but. Cela fait partie du discernement, qui constitue cet élément de la détermination.

Parfois, on nous enseigne à ne pas avoir de but quand on médite. Habituellement, c'est pendant les retraites de méditation. Vous êtes dans un environnement sous haute pression, vous disposez d'un temps limité, et donc vous poussez, poussez, poussez. Sans discernement, vous pouvez vous faire du mal. Donc, dans un cadre à court terme comme cela, il est sage de ne pas se focaliser sur des résultats particuliers dont vous voudriez vous vanter après la retraite : « J'ai passé deux semaines dans ce monastère, ou bien une semaine dans ce centre de méditation, et j'en suis revenu avec le premier *jhāna*. » Comme un trophée. Habituellement, vous finissez – si vous obtenez quelque chose que vous pouvez appeler *jhāna* quand vous rentrez chez vous – avec une mangue qui n'est pas mûre. Vous avez une mangue verte sur votre arbre, et quelqu'un passe à côté et dit : « Une mangue mûre est jaune, et elle est molle. » Donc, vous pressez fortement votre mangue pour la ramollir et vous la peignez en jaune pour qu'elle ait l'air mûre, mais ce n'est pas une mangue mûre. C'est une mangue gâchée.

Beaucoup de *jhāna* instantanés ne sont que cela. Vous lisez que c'est censé être comme cela, que c'est composé de ce facteur-ci et de ce facteur-là, et presto ! Vous y êtes : *jhāna* ! Quand vous vous fixez ainsi des limites temporelles, vous vous retrouvez avec n'importe quoi.

Maintenant, quand vous ne faites pas de retraite, quand vous considérez la méditation comme une partie quotidienne de votre vie, vous avez besoin d'avoir des buts globaux, des buts à long terme. Sinon, votre pratique perd tout son sens, et la « pratique de la vie quotidienne » devient simplement un mot décoratif pour désigner la bonne vieille vie quotidienne. Vous avez besoin de vous rappeler pourquoi vous méditez, ce que la méditation signifie réellement pour votre avenir. Vous désirez le bonheur véritable, un bonheur sur lequel vous pouvez compter, le type de bonheur que vous conserverez contre vents et marées.

Ensuite, une fois que vous êtes au clair avec votre but, vous devez utiliser le discernement à la fois pour trouver comment l'atteindre, et pour vous motiver afin de rester sur la voie que vous avez choisie. Cela veut souvent dire laisser de côté votre attention pour le but et vous focaliser sur les étapes qui vous y mèneront. Vous vous focalisez plus sur ce que vous *faites* que sur les résultats que vous espérez obtenir de vos actions. Par exemple, vous ne pouvez pas rester assis ici et vous dire : « Je vais atteindre le premier *jhāna*. » Ou le deuxième *jhāna*, ou n'importe quoi, mais vous pouvez vous dire : « Je vais rester ici et avoir *sati* de chaque respiration pendant l'heure qui vient. A vraiment chaque respiration, sans exception. » Cela, c'est se focaliser sur les causes. Que vous atteigniez ou non un niveau particulier de *jhāna* appartient au domaine des résultats. Sans les causes, les résultats ne se manifesteront pas. Le discernement se focalise donc sur les causes, et il laisse les causes s'occuper des résultats.

L'élément suivant – une fois que vous avez choisi votre but et la manière dont vous allez l'aborder – consiste à rester fidèle à cette résolution. En d'autres termes, vous restez fidèle à votre vœu et vous ne changez pas brusquement d'avis à mi-chemin. La seule bonne raison de changer d'avis serait de découvrir que vous vous faites vraiment du mal. Dans ce cas, il se pourrait que vous souhaitiez reconsidérer la situation. Sinon, c'est juste un inconvénient, ou une épreuve. Vous restez fidèle à votre résolution, quoi qu'il en soit.

C'est votre manière d'apprendre comment avoir confiance en vous. La véracité, *sacca*, ne consiste pas simplement à dire la vérité. Cela signifie aussi rester véritablement fidèle à ce que vous avez décidé. Si vous n'y restez pas fidèle, vous vous trahissez vous-même. Et quand vous ne pouvez pas compter sur vous-même, sur qui allez-vous pouvoir compter ? Vous espérez pouvoir compter sur quelqu'un d'autre, mais personne ne peut faire à votre place le travail que vous avez à faire. Vous apprenez donc à être fidèle vis-à-vis de votre résolution.

Le troisième élément d'une bonne résolution est le renoncement. En d'autres termes, tandis que vous êtes fidèle à votre résolution, il y a des choses que vous allez devoir abandonner. Il y a un vers dans le *Dhammapada* : « Si vous voyez un bonheur plus grand qui peut être atteint en abandonnant un bonheur moindre, soyez prêt à abandonner le bonheur moindre en faveur du plus grand. »

Un jour, un célèbre érudit en pali a insisté sur le fait que cela ne pouvait pas être la signification de ce vers, parce que c'était trop évident. Mais si vous regardez la vie des gens,

ce n'est pas du tout évident. Souvent, ils abandonnent le bonheur à long terme en faveur d'un plaisir rapide. Si vous suivez la voie de la facilité pendant une journée, vous suivrez ensuite la voie de la facilité le jour suivant, et le suivant, et votre but à long terme ne se matérialisera tout simplement jamais. La force ne se développera jamais.

Les choses qui vous écartent vraiment de la Voie sont celles qui ont l'air bonnes, et qui promettent une gratification plus rapide. Mais une fois que vous avez obtenu les résultats du plaisir rapide, souvent vous n'en tirez aucune gratification du tout – tout ceci n'était qu'une illusion. Ou bien vous en obtenez une petite, mais ça n'en valait pas la peine.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha présente ces images fortes au sujet des inconvénients du plaisir sensuel : une goutte de miel sur une lame de couteau ; une torche enflammée que vous tenez face à vous, contre le vent, tandis que vous courez ; un petit morceau de chair qu'un petit oiseau tient dans ses serres, tandis que d'autres oiseaux, plus gros, arrivent pour le lui voler. Et ils sont prêts à tuer le petit oiseau s'ils ne peuvent pas le lui prendre.

Ce sont des images plutôt dures, mais elles sont dures à dessein, car lorsque l'esprit se fixe sur un plaisir sensuel, il ne veut écouter personne. Il ne va pas se laisser influencer par des images douces, gentilles. Il faut que vous vous rappeliez en permanence, en utilisant des mots forts, que si vous examinez vraiment les plaisirs sensuels, vous vous rendez compte que ce n'est pas grand-chose : pas de véritable gratification, et beaucoup de dangers très réels.

Une fois, j'ai fait un rêve qui dépeignait le plan sensuel comme n'étant rien de plus que deux types de personnes : des rêveurs et des criminels. Certaines personnes restent assises, en rêvant à ce qu'elles aimeraient avoir ou faire, alors que d'autres décident qu'elles ne se satisferont pas d'une réponse négative, qu'elles vont obtenir ce qu'elles veulent, même si pour cela elles doivent être violentes. C'est un monde où il est très désagréable de vivre. C'est ainsi que le plan sensuel d'existence est, en réalité, mais nous avons tendance à l'oublier parce que nous sommes tellement emmitouflés dans nos rêves, tellement emmitouflés dans nos désirs, que nous ne regardons pas la réalité de ce que nous faisons pendant que nous rêvons, ce que nous faisons lorsque nous essayons d'obtenir ce que nous voulons.

Donc, apprenez à réfléchir souvent à ces choses. C'est l'une des raisons pour lesquelles votre résolution devrait débiter avec le discernement. Vous devez utiliser le discernement tout

au long de la Voie pour vous rappeler que les plaisirs moindres sont véritablement moindres. Ils ne valent pas la peine qu'on y consacre des efforts, et ils ne valent en particulier pas la peine que vous abandonniez un plaisir plus vaste, un bonheur plus vaste, un bien-être plus vaste.

Le quatrième et dernier élément d'une résolution appropriée est la paix. Vous essayez de garder l'esprit calme pendant que vous travaillez pour atteindre le but. Ne vous énervez pas à propos des difficultés, ne vous énervez pas à propos des choses que vous devez abandonner, ne vous énervez pas à propos du temps que vous avez déjà passé sur la Voie et de ce qu'il vous reste à parcourir. Focalisez-vous calmement sur le pas qui est juste devant vous, et essayez de conserver un tempérament égal en toutes circonstances.

La seconde signification de la paix, ici, c'est qu'une fois que vous avez atteint votre but, il devrait y avoir un élément stable de calme. Si vous avez atteint ce but et que votre esprit est encore tout agité, c'est un signe que vous avez choisi le mauvais but. Une pacification plus profonde, un calme plus profond devraient s'instaurer une fois que vous avez atteint le but.

Ainsi que le Bouddha l'a dit, il est normal qu'il y ait une part d'insatisfaction pendant que vous travaillez pour atteindre un but. Vous voulez quelque chose, mais vous ne l'avez pas encore obtenu. Afin de vous débarrasser de cette insatisfaction, certains conseillent de revoir tout simplement vos exigences à la baisse. N'ayez pas de buts. Mais c'est vraiment vous rabaisser, et c'est une manière très malhabile de vous débarrasser de ce sentiment d'insatisfaction. La manière habile consiste à faire ce qui doit être fait, pas à pas, pour atteindre le but, pour obtenir ce que vous voulez. Alors, l'insatisfaction est remplacée, si le but est juste, par la paix.

Donc, lorsque vous examinez les buts de votre méditation, de votre vie, essayez de conserver ces quatre qualités à l'esprit : le discernement, la véracité, le renoncement et la paix. Faites preuve de discernement dans votre choix d'un but et de la voie que vous allez suivre pour l'atteindre. Une fois que vous avez décidé que ce but est sage, soyez fidèle à votre résolution. Ne la trahissez pas. Soyez disposé à abandonner les plaisirs moindres qui se mettent en travers du chemin, et essayez de garder l'esprit équilibré tandis que vous travaillez pour atteindre votre but. De cette manière, vous découvrirez que vous vous forcez à aller un peu plus loin – pas jusqu'au point de rupture, mais d'une manière qui vous permet de

progresser.

Lorsque vous apprenez à exiger un petit peu plus de vous-même, un petit peu plus, un petit peu plus que vous ne le pensiez possible, vous découvrez que ces petits riens finissent par faire beaucoup. Tout cela s'additionne, et vous découvrez que la pratique peut vous conduire à des endroits qu'autrement, vous n'auriez pas imaginés.



# Travaux d'entretien

*Décembre 2002*

Mettez votre corps en position. Asseyez-vous bien droit, les mains dans votre giron. Fermez les yeux.

Mettez votre esprit en position. Pensez à la respiration et soyez conscient de la sensation de la respiration.

Vous voyez ? Ce n'est pas si difficile que cela. Le faire, ce n'est pas la partie difficile. La partie difficile, c'est le maintenir : le garder là. Parce que l'esprit n'a pas l'habitude de rester en place, tout comme le corps n'a pas l'habitude de rester en place. Mais l'esprit a tendance à bouger beaucoup plus vite que le corps et à être beaucoup plus capricieux que le corps, et c'est la raison pour laquelle nous devons travailler d'arrache-pied à cet aspect de l'entraînement qui est vraiment difficile : garder l'esprit en un endroit donné, le maintenir dans un état de concentration.

Ajaan Lee a dit un jour qu'il y avait trois étapes dans la pratique de la concentration : faire, maintenir, et ensuite utiliser la concentration. L'utilisation est quelque chose d'amusant. Une fois que l'esprit s'est établi, vous pouvez l'utiliser pour comprendre les choses. Vous voyez tout à coup les mouvements de l'esprit lorsqu'il crée des pensées, et c'est un processus fascinant à observer, à démonter.

Toutefois, le maintenir en place, ce n'est pas vraiment quelque chose de fascinant. Vous apprenez beaucoup de leçons à propos de l'esprit au cours du maintien, et sans ces leçons vous ne pourriez pas faire le travail plus raffiné qui consiste à obtenir la vision pénétrante. Mais cela reste cependant la partie la plus difficile de la pratique. Un jour, Ajaan Lee l'a comparée à la construction d'un pont sur une rivière. Les piles sur cette rive-ci et sur l'autre rive ne sont pas difficiles à poser, mais c'est vraiment difficile pour les piles du milieu. Vous devez pouvoir résister au courant de la rivière. Vous creusez et vous placez quelques pierres au fond de la rivière, et vous revenez avec le chargement de pierres suivant pour découvrir que le premier chargement de pierres a été emporté. C'est la raison pour laquelle vous avez besoin de

techniques pour maintenir en place le groupe des piles centrales, car sinon le pont ne pourra jamais enjamber la rivière.

Donc, c'est ce à quoi nous travaillons. Au début, le travail consiste simplement à remarquer quand l'esprit s'est esquivé et à le ramener. Quand il s'esquive à nouveau, vous le ramenez encore une fois. Et encore, et encore. Mais si vous êtes observateur, vous devenez sensible aux signes qui vous indiquent que l'esprit s'apprête à s'esquiver. Il n'est pas encore parti, mais il se prépare à le faire. Il est tendu et prêt à bondir. Quand vous pouvez sentir cette tension, relâchez-là, c'est tout. Meticuleusement. Et de cette façon, vous pouvez maintenir l'esprit avec de plus en plus de constance avec la respiration.

Veillez tout particulièrement à ne pas vous demander où l'esprit allait bondir. Vous ne pouvez pas céder à cette tentation. Parfois, l'esprit s'apprête à bondir vers quelque chose et vous vous demandez : « Où va-t-il ? A un endroit intéressant ? » Ou bien quand une pensée commence à se former : ce n'est qu'une sensation de pensée vague, mal définie, et l'esprit met une étiquette dessus. Alors, vous voulez savoir : « Cette étiquette convient-elle vraiment ? » Et cela veut dire que vous êtes complètement empêtré. Si vous examinez plus attentivement le processus qui est en train de se dérouler, vous commencez à vous rendre compte du fait suivant : que l'étiquette convienne ou non, l'esprit a tendance à vouloir qu'elle convienne. Donc, il ne s'agit pas de savoir si c'est une étiquette conforme ou non, mais de savoir si vous voulez aller au bout de ce processus qui consiste à vouloir qu'elle convienne. Et vous n'êtes pas obligé de faire cela. Vous remarquez un petit frémissement dans l'esprit, et vous n'êtes pas obligé de l'étiqueter. Ou bien, si vous l'avez étiqueté, vous n'êtes pas obligé de vous demander si l'étiquette est conforme ou non. Relâchez, tout simplement. De cette manière, le frémissement peut se dissoudre.

Maintenant, quand l'esprit finit par vraiment s'établir, vous pouvez ressentir au début une sensation de ravissement, une sensation d'accomplissement, que vous êtes finalement parvenu à maintenir l'esprit avec la respiration pendant de longues périodes, des périodes de plus en plus longues. C'est vraiment rafraîchissant d'être là. Vous en faites ensuite un jeu, en regardant avec quelle rapidité vous êtes capable d'arriver à ce stade, combien de fois vous êtes capable d'arriver à ce stade, quelles autres activités vous êtes capable de faire en même temps. Toutefois – et je ne veux pas vous gâcher le plaisir – il arrive un moment où cela aussi devient

ennuyeux.

Cependant, c'est ennuyeux uniquement parce que vous perdez de vue votre perspective. Tout paraît si calme, tout semble si établi, et alors il y a une partie de l'esprit qui commence à s'ennuyer. C'est souvent votre première leçon de choses en matière de vision pénétrante : examiner l'ennui. Pourquoi l'esprit s'ennuie-t-il devant un état de calme et de bien-être ? Après tout, l'esprit se trouve à l'endroit où il est le plus en sécurité, à l'endroit qui est le plus confortable pour lui. Pourquoi une partie de vous voudrait-elle aller chercher des ennuis, remuer les choses ? Examinez cela. Il y a la possibilité d'avoir une vision pénétrante ici-même.

Ou bien, vous commencez à vous dire : « C'est vraiment idiot de rester assis ici, calme, calme, calme, calme. Ce n'est pas du tout intelligent. » C'est à ce moment que vous devez vous rappeler que vous êtes en train de travailler pour établir des fondations. Plus les fondations sont solides, alors, quand viendra le moment de construire le bâtiment, plus il pourra s'élever haut, plus il sera stable. Quand les visions pénétrantes se produisent, vous voulez que ce soient des visions pénétrantes fermes. Vous ne voulez pas qu'elles vous déstabilisent. Comment les visions pénétrantes peuvent-elles vous déstabiliser ? Vous obtenez une vision pénétrante, et cela vous excite tellement que vous perdez votre perspective, vous oubliez de la prendre et de regarder l'autre aspect de la vision. Quand une vision pénétrante survient, Ajaan Lee recommande toujours de la retourner. La vision pénétrante dit : « Ce doit être ceci. » Eh bien, dit-il, essayez de penser à ce qui se passerait si ce n'était pas ceci. Que se passerait-il si c'était le contraire ? Cela constituerait-il également une leçon ? En d'autres termes, de la même manière que vous n'êtes pas censé vous laisser avoir par le contenu de vos pensées, vous n'êtes pas non plus censé vous laisser avoir par le contenu de vos visions pénétrantes.

Cela demande une concentration vraiment stable, parce que souvent, quand les visions pénétrantes apparaissent, elles sont très frappantes, très intéressantes. Un sentiment puissant d'accomplissement les accompagne. Pour éviter de vous laisser emporter par ce sentiment d'accomplissement, vous voulez que votre concentration soit vraiment ferme afin qu'elle ne soit pas impressionnée, qu'elle ne soit pas renversée. Elle est prête à examiner l'autre aspect de la vision pénétrante. C'est l'une des raisons pour lesquelles vous avez besoin d'une

concentration ferme, de travailler régulièrement, régulièrement à revenir à vous-même, à rester là, à rester là, à maintenir votre concentration calme, à maintenir votre concentration calme.

Ensuite, cette vieille question de la perception commence à resurgir. La perception tout entière de votre état d'esprit commence à devenir discutable. Mettez cela de côté afin de pouvoir vous y référer plus tard. Ainsi que le Bouddha l'a dit, tous les états de concentration, tous les états de *jhāna*, jusqu'à la sphère du néant, sont des atteintes de la perception. La perception que vous leur appliquez est ce qui leur permet de continuer à exister. Et lorsque vous restez à un niveau donné, un léger sentiment d'artificialité commence à se faire sentir au sujet de la perception correspondante. Mais attendez que la concentration soit vraiment ferme avant de commencer à la remettre en question, car la perception est ce qui permet à l'état de concentration de se maintenir – et c'est un état artificiel que vous êtes en train de créer dans l'esprit. Quand viendra le temps de la vision pénétrante, l'un des thèmes sur lequel vous voudrez vous focaliser est l'artificialité de ce concept, l'artificialité de la perception qui crée l'état de concentration avec lequel vous avez vécu. Toutefois, pour le moment, mettez cela de côté afin de pouvoir vous y référer plus tard. Si vous questionnez les choses trop tôt, il se produit un court-circuit général, et vous revenez au point de départ.

Donc, bien que le travail de maintien de la concentration puisse paraître un travail ingrat – simplement revenir, revenir, revenir – tout repose sur cette qualité de constance, de maintien. Apprenez à faire cela vraiment bien, familiarisez-vous vraiment avec cela. Plus cela vous sera familier, plus vous pourrez l'utiliser facilement comme fondement pour la vision pénétrante, quand le moment viendra.

Il y a un passage dans lequel le Bouddha parle d'un méditant dont l'esprit a atteint un stade d'équanimité vraiment ferme. Quand vous êtes établi de façon ferme dans votre équanimité, vous vous rendez compte que vous pouvez l'appliquer à différentes choses. Vous pouvez l'appliquer au sens de l'espace infini. Vous pouvez l'appliquer au sens de la conscience infinie ou du néant. Une fois que vous pourrez reconnaître précisément l'endroit où se trouvent ces perceptions, que vous pourrez reconnaître précisément la manière dont vous pouvez vous focaliser sur elles et y rester pendant de longues, longues périodes, tout à coup vous obtiendrez une vision pénétrante de l'importance de leur nature construite.

Au départ, c'est vraiment évident de voir à quel point elles sont construites, parce que vous

vous donnez tellement de mal pour les assembler. Mais à mesure que ces choses deviennent de plus en plus familières, vous sentez de plus en plus que vous êtes simplement en train de vous régler sur quelque chose qui est déjà là. Vous êtes plus impressionné par le caractère de « déjà-là » de cet état. Vous commencez à négliger l'acte qui consiste à vous régler parce que cela devient de plus en plus facile, de plus en plus naturel – mais il est toujours là, l'élément de construction, l'élément de fabrication qui vous maintient ici. Quand la concentration devient suffisamment ferme pour que vous puissiez l'examiner même dans son état le plus raffiné, c'est à ce moment-là que la vision pénétrante vous frappe vraiment : à quel point cela est construit, à quel point tout cela est artificiel, cet état sur lequel vous avez appris à vous reposer. Et c'est seulement alors que la vision pénétrante fait sens.

Si vous commencez à analyser les états de concentration selon les termes des Trois caractéristiques avant de vraiment pouvoir vous reposer sur ces états, avant de vous être vraiment familiarisé avec eux, cela court-circuite tout le processus. « Oh oui, la concentration est quelque chose d'instable. » Ma foi, n'importe qui peut s'asseoir et méditer deux minutes et apprendre cela, et cela ne veut pas dire grand-chose. Mais si vous développez cette habileté de telle sorte que vous soyez vraiment établi de façon ferme en elle, alors vous testez ce principe de l'inconstance. Quelle constance êtes-vous capable de donner à cet état d'esprit ? Finalement, vous en arrivez au stade où vous vous rendez compte que vous l'avez rendu aussi constant que vous le pouviez, aussi fiable que vous le pouviez, et malgré cela il est toujours sujet aux Trois caractéristiques. Il est toujours construit.

C'est alors que l'esprit commence à s'orienter vers le non-construit, le non-fabriqué. Si vous avez amené l'esprit à un état d'équilibre suffisamment calme, vous pouvez arrêter de fabriquer, et les choses s'ouvrent. Il ne s'agit pas seulement d'avoir l'intention de dire : « Bien, je vais mettre un terme à cela. » Il s'agit d'apprendre comment se produit l'équilibre, sans qu'il y ait aucune nouvelle intention qui le remplace. C'est là où réside la véritable habileté. C'est la raison pour laquelle nous passons tant de temps à équilibrer, équilibrer, équilibrer l'esprit, car c'est seulement dans un état d'équilibre véritable comme celui-là que vous pouvez totalement lâcher prise.

Il y a des gens pour qui la méditation consiste à placer l'esprit dans un état vraiment extrême, dans lequel il se produit une « percée ». Conduisez-le à l'extrême limite de

l'instabilité, et alors tout à coup vous atteignez quelque chose de plus profond. C'est ce qu'ils disent. Mais je n'ai encore jamais trouvé de passage dans lequel le Bouddha décrit les choses ainsi. Pour lui, il s'agit plus d'amener l'esprit à un état d'équilibre, afin que lorsqu'arrive le moment de mettre un terme à l'activité de fabrication, l'esprit ne bascule dans aucune direction. C'est ici-même.

Donc, ces qualités de constance, de persistance, de « coller à cela », d'entraîner l'esprit afin qu'il puisse vraiment avoir confiance en lui-même, se reposer sur lui-même, compter sur lui-même au milieu de toute l'inconstance du monde : ce sont là les qualités qui font toute la différence quand on médite.



# Les fabrications

*Mars 2001*

L'esprit a une habitude fondamentale, qui consiste à créer des choses. En fait, quand le Bouddha décrit la causalité, comment les expériences naissent, il dit que le pouvoir de création, ou *saṅkhāra* – la tendance mentale à assembler les choses – se manifeste en réalité avant notre expérience sensorielle. C'est parce que l'esprit est actif, rassemblant les choses activement, qu'il connaît les choses.

Le problème, c'est que la plupart de ses actions, la plupart de ses créations proviennent de l'ignorance, et donc le type de connaissance qui provient de ces créations peut induire en erreur. Pour cette raison, ce que vous devez faire au cours de la méditation, c'est revenir en arrière, revenir aussi près que possible de ce processus de création, pour voir s'il existe une manière de le faire habilement, qui conduit à la connaissance, qui vous conduit jusqu'à un stade qui transperce l'ignorance. Et cela signifie qu'au lieu de construire beaucoup de choses, vous laissez les choses se défaire, afin de pouvoir descendre au niveau où ces forces fondamentales de l'esprit rassemblent les choses.

Maintenant, il se trouve que lorsque nous amenons l'esprit à la respiration, toutes ces forces fondamentales sont présentes ici-même sous leurs formes les plus élémentaires. La respiration est le facteur qui façonne le corps. C'est ce qu'on appelle *kāya-saṅkhāra* ou « l'assemblage physique ». La respiration est ce qui assemble la vie dans le corps. S'il n'y avait pas la respiration ici, les choses commenceraient à se défaire vraiment rapidement.

Ensuite, il y a les fabrications verbales, *vacī-saṅkhāra*, l'acte de mettre les choses sous forme de mots. Les deux *saṅkhāra* verbaux fondamentaux sont la pensée dirigée et l'évaluation. Et ils se trouvent également ici-même. Vous dirigez vos pensées vers la respiration, et ensuite vous évaluez la respiration : comment est la respiration ? Est-ce agréable ? Si oui, restez avec elle. Si ce n'est pas agréable, vous pouvez la modifier. C'est à peu près le niveau le plus élémentaire de conversation que vous pouvez avoir avec vous-même. « Est-ce agréable ou non ? Confortable ou non ? Oui. Non. »

Et ensuite, vous travaillez avec cela. Avec quoi travaillez-vous ? Vous travaillez avec les fabrications mentales, *citta-sañkhāra*, qui recouvrent les sensations et les perceptions : les sensations de plaisir, de douleur, ou bien de ni plaisir ni douleur. Et ensuite, les perceptions sont les étiquettes que l'esprit attribue aux choses : « Ceci est agréable. Ceci est douloureux. Ceci est ceci et cela est cela. »

Quand vous avez obtenu que l'esprit soit avec la respiration, vous avez toutes ces choses réunies ensemble : les sensations qui proviennent de la respiration, les perceptions qui étiquettent la respiration : « Maintenant, le souffle entre. Maintenant le souffle ressort. Maintenant l'esprit est comme ceci. Maintenant il est comme cela. » La pensée dirigée et l'évaluation sont également là, vous maintenant focalisé sur la respiration et sur son évaluation. Donc, ces choses vont toutes ensemble. Si vous vous écarterez d'ici, vous vous égarez habituellement dans la distraction, dans le domaine d'une élaboration plus avancée, dans laquelle vous perdez ce cadre de référence fondamental, et vous en créez un de complètement différent. C'est ce qu'on appelle le « devenir » dans les textes, quand vous créez d'autres mondes dans l'esprit. Une fois que vous pénétrez dans ces autres mondes, vous perdez le contact avec le processus de création. Vous perdez le contact avec la façon dont les choses entrent en contact pour créer le devenir. Vous devez donc apprendre comment démonter ces mondes de distraction, ainsi que les processus qui les mettent en forme.

Le Bouddha parle de différentes manières de la gestion de la distraction. Une fois que vous vous rendez compte que vous avez quitté votre cadre de référence d'origine, vous y revenez. En d'autres termes, vous vous en rappelez. Dans certains cas, le simple acte de s'en rappeler est suffisant pour disperser cet autre petit monde que vous avez créé pour vous-même, et pour revenir à votre cadre de référence. A d'autres moments, vous devez réfléchir de façon active aux inconvénients de cet autre monde, de l'activité de la pensée qui le crée, en particulier si c'est une activité mentale imprégnée de désir dévorant, d'aversion, d'illusion, ou de nuisibilité. Vous devez vous rappeler : « Que se passerait-il si je pensais à cela pendant un certain temps ? » Eh bien, vous créeriez certaines habitudes dans votre esprit, et une fois que ces habitudes sont gravées dans l'esprit, elles conduisent à des actions qui peuvent provoquer toutes sortes de problèmes. Quand vous voyez les inconvénients de ce type de raisonnement, vous vous dites : « Je n'ai pas besoin de cela. J'ai déjà eu assez de cela dans ma vie. » Vous l'abandonnez et vous revenez à la respiration.

A d'autres moments, vous pouvez consciemment ignorer la distraction. Un petit monde apparaît dans votre esprit, et vous vous dites : « Je ne veux pas me lancer là-dedans. » mais pour une raison quelconque, il ne disparaît tout simplement pas. Vous vous rendez compte que la raison pour laquelle il ne disparaît pas, c'est parce que vous y faites attention. Même si vous ne l'aimez pas, y faire attention suffit à lui permettre de continuer d'exister, comme dans le cas d'un piège à glu. Vous touchez la glu avec votre main, et vous êtes englué. Vous essayez de vous libérer avec l'autre main, et vos deux mains restent engluées. Utilisez votre pied pour vous libérer, et votre pied reste englué. Mordez la glu, et votre bouche reste engluée. Donc, la seule manière de traiter la distraction, c'est de ne pas y toucher. En d'autres termes, n'y prêtez pas attention. Vous savez qu'elle est là, mais vous n'y prêtez aucune attention. Après un certain temps, elle mourra pour cause d'absence d'attention.

Une quatrième manière de vous désengager, c'est de remarquer que quand il y a ce processus de création, quand il y a ces petits mondes que vous créez dans votre esprit, un élément de tension les accompagne. Les choses seraient beaucoup plus faciles si vous ne créiez pas ces mondes, si vous relâchiez simplement toutes les tensions physiques ou mentales, quelles qu'elles soient, qui soutiennent ces choses. Donc, recherchez la tension. Une fois que vous avez pu la localiser, relâchez-la. Quand vous relâchez la tension, la pensée disparaît.

Une cinquième manière, quand aucune des autres méthodes n'a marché, c'est de vous dire : « Bon, je vais serrer les dents, appuyer ma langue contre mon palais, et je ne penserai pas à cette chose-là. » En d'autres termes, vous la faites sortir de votre esprit par la force de votre volonté. C'est la méthode qu'on utilise en dernier ressort, celle qui est la moins précise et qui marche seulement aussi longtemps que dure votre force de volonté. Mais parfois, c'est la seule chose qui permet de nettoyer l'atmosphère. Si nous devions comparer ces différentes méthodes à des outils, cette dernière serait la masse. Elle est peut-être grossière, mais vous en avez besoin dans votre arsenal pour les cas où les scalpels et les couteaux Exacto ne peuvent pas traiter le problème.

Donc, quand un de ces petits mondes se crée dans votre esprit, vous utilisez la méthode appropriée pour en lâcher prise et vous ramener aux niveaux les plus élémentaires du processus de création : la respiration, la pensée dirigée, l'évaluation, les sensations, les

perceptions. Restez exactement sur ce plan.

Que faites-vous avec eux sur ce plan ? Eh bien, vous pouvez créer des niveaux de concentration dans votre esprit. La concentration est une sorte de création, mais c'est une création qui, au lieu d'obscurcir le processus de ce qui se passe dans l'esprit, le rend en réalité plus clair. Vous créez, mais sans abandonner ces niveaux élémentaires de votre cadre de référence. En d'autres termes, vous les utilisez d'une manière nouvelle. Vous utilisez les sensations d'une manière nouvelle. Vous apprenez comment créer une sensation de plaisir à partir de la respiration, afin que le plaisir devienne de plus en plus intense, de plus en plus ferme. En restant simplement assis ici, la respiration devient vraiment rafraîchissante. Et si vous restez avec la sensation en tant que sensation, en tant que telle, cela ne vous détourne pas vers d'autres mondes mentaux. Vous restez ici-même. Vous vous sentez bien ici.

Donc, au lieu de vous nourrir du plaisir sans avoir de but, vous vous nourrissez de manière systématique. De cette façon, vous pouvez maintenir l'esprit dans une sensation de plaisir, une sensation de ravissement, et il ne s'éloigne pas. La concentration, c'est tout simplement cela. Lorsqu'elle fortifie l'esprit, elle donne une orientation à l'esprit. Elle s'empare du désir d'éprouver du plaisir et elle en fait bon usage. Une fois que l'esprit ressent du confort dans le moment présent, il ne va pas s'éloigner pour aller autre part. Il se sent bien ici-même. Vous tirez beaucoup plus de satisfaction de la sensation d'aise ici-même que des petites miettes de satisfaction provenant des autres mondes que vous pouvez créer avec votre esprit.

Encore une fois, ceci est un processus de création, mais il est beaucoup plus habile que d'habitude. Il maintient les choses à un niveau élémentaire où vous êtes en contact avec le processus. Vous ne le perdez pas de vue. C'est comme la différence entre être assis parmi les spectateurs en train de regarder une pièce et être derrière la scène. De derrière la scène, vous voyez la vraie pièce, mais vous voyez aussi ce qui se passe derrière elle. De cette manière, vous êtes beaucoup moins susceptible de vous laisser emporter par l'illusion de la pièce.

Maintenant, bien sûr, la douleur va également pénétrer dans votre méditation. Parfois, c'est de la douleur pure et simple. A d'autres moments, c'est plus subtil. Et encore une fois, comme pour le plaisir, au lieu de penser que vous êtes au bout de la chaîne de la douleur, que vous êtes une victime de la douleur, vous commencez à en faire bon usage. La douleur est là pour que vous la compreniez. C'est ce que le Bouddha a dit dans ses enseignements à propos des Quatre

Nobles Vérités : la tâche concernant la douleur consiste à la comprendre. Une fois que l'esprit est suffisamment ferme et suffisamment stable pour ne pas se sentir menacé par la douleur, il peut analyser la douleur, quel que soit le niveau où elle se situe, que ce soit une douleur intense ou un stress plus subtil. Lorsque vous comprenez la douleur, vous commencez à découvrir que vous comprenez aussi beaucoup mieux l'esprit. Tous les petits animaux dans l'esprit qui ont tendance à se rassembler autour de la douleur : vous commencez à remarquer qui ils sont, ce qu'ils sont, et vous vous rendez compte : « Ce n'est pas moi. Ce sont seulement ces pensées qui ont tendance à s'agglutiner autour de la douleur. » Si vous voulez vous identifier à eux, vous pouvez le faire, mais ils vont transformer votre esprit en une véritable ménagerie. Ils vont créer beaucoup d'agitation. Et donc, vous apprenez comment les relâcher.

Même quand vous serez focalisé sur les niveaux agréables de concentration, vous découvrirez qu'au fur et à mesure que vous devenez plus sensible à ces différents niveaux, un élément subtil de stress accompagne chacun d'entre eux. Une fois que vous avez identifié l'endroit où se trouve le stress, vous relâchez. Cela vous amène à un niveau plus subtil de concentration. Vous restez là pendant un certain temps. Au début, vous ne remarquez pas le stress à ce nouveau niveau. C'est comme si vous entriez dans une pièce lumineuse où vos yeux ne se sont pas encore adaptés à la lumière. Au début, vous ne voyez rien d'autre qu'une lumière aveuglante. Mais si vous restez là assez longtemps, vos yeux commencent à s'adapter, et vous commencez à remarquer : « Oh ! Il y a des formes, il y a des choses qu'on peut voir dans cette pièce. »

C'est la même chose lorsque vous passez d'un niveau de concentration au suivant. Prenez par exemple le stress de la pensée dirigée et de l'évaluation. Une fois que vous sentez la plénitude de la respiration, que vous la trouvez réellement satisfaisante, vous n'avez plus besoin de continuer à l'évaluer. Vous n'avez plus besoin de continuer à vous rappeler de rester avec elle. Vous êtes seulement là, là, là, là, avec cette perception élémentaire. Vous lâchez prise de la pensée dirigée et de l'évaluation, et bong – vous atteignez un niveau beaucoup plus profond.

Vous traversez ces états étape par étape. Vous vous rendez compte à quel point les perceptions jouent un rôle important dans ce domaine, les étiquettes que vous collez aux choses. Vous étiquetez constamment la respiration. Quand la respiration est calme et que vous

pouvez donc abandonner cette étiquette, vous commencez à étiqueter la sensation d'espace qui reste, puis la sensation de connaître ce qui reste lorsque vous abandonnez l'étiquette pour « espace », et ainsi de suite jusqu'à la sphère du néant. C'est ce que l'on appelle encore une atteinte de la perception. Elle repose sur l'étiquette que l'esprit met sur l'expérience qui vous maintient là.

Donc, encore une fois, vous vous situez à ces niveaux de création très élémentaires dans l'esprit. Quand vous commencez à les démonter, c'est là que les choses deviennent vraiment intéressantes. Au lieu de construire, construire, construire, vous lâchez prise, lâchez prise, lâchez prise, morceau après morceau après morceau. Et alors, bien sûr, vous vous attachez au nouveau niveau que vous atteignez, mais c'est un bon attachement. Autrement, vous partiriez à la dérive vers d'autres mondes. Cet attachement ici vous maintient au moins dans le moment présent, là où les choses peuvent commencer à s'ouvrir. Et au lieu d'entrer dans les détails, vous continuez à appliquer les enseignements des Quatre Nobles Vérités, et vous continuez à voir les questions de manière élémentaire : « Où est le stress, ici ? »

C'est particulièrement important quand vous atteignez le niveau de la conscience infinie ou de l'espace infini. A ces niveaux, il est facile de développer le sentiment que vous avez atteint le plan d'existence duquel toute chose procède et auquel toute chose retourne. Si vous n'êtes pas prudent, vous pouvez vraiment commencer à philosopher sur ce thème, à échafauder à partir de lui, à pénétrer dans toutes sortes d'abstractions concernant le rapport entre l'absolu et le relatif, l'émanation – toutes sortes de problèmes importants, à la mode. Mais elles ne sont absolument pas pertinentes en ce qui concerne le problème réel de l'esprit, c'est-à-dire le fait qu'il y a encore du stress ici. Si vous êtes encore coincé ici, vous n'êtes pas allé au-delà, vous n'avez pas atteint le Sans-mort.

Vous devez vous poser continuellement la même vieille question fondamentale : « Où est le stress, ici ? » Cherchez-le. Regardez ce que vous faites et qui fait que le stress se maintient, voyez que ce n'est pas nécessaire, et ensuite lâchez prise. En fin de compte, vous vous ouvrez vers quelque chose de totalement non fabriqué.

Donc, au lieu de construire des choses qui vous distraient du présent, vous commencez par construire des états de concentration dans l'esprit. Ce sont des types de fabrication, bien sûr, mais ce sont des types de fabrication qui vous maintiennent à l'intérieur de ce cadre de

référence : le présent absolu. Ils ne vous détournent pas vers d'autres niveaux, où vous perdez contact avec les composants élémentaires dans le processus de fabrication.

Il s'agit d'un schéma de base que l'on retrouve dans tous les enseignements du Bouddha : avant de lâcher prise de quelque chose, vous devez d'abord apprendre à le faire de façon habile, avec *sati*, consciemment. Le faire, la maîtrise de l'habileté est ce qui vous permet de le connaître. Cela nous ramène à ce principe fondamental dont nous avons parlé plus tôt : nous ne connaîtrions rien, il n'y aurait aucune conscience s'il n'y avait aucun faire dans l'esprit. Vous devez apprendre comment faire les choses de plus en plus habilement, jusqu'à ce que finalement vous puissiez atteindre un niveau où l'esprit devient trop sensible pour faire quoi que ce soit. Et à ce stade, il s'ouvre à une sorte de conscience totalement différente.

Donc, vous utilisez ce que vous avez. Le Bouddha a observé que toutes les choses fabriquées contiennent un élément de stress. Mais qu'allez-vous faire ? Comment allez-vous parvenir à atteindre le non-fabriqué ? Vous ne pouvez pas utiliser le non-fabriqué comme outil, parce que ce serait le fabriquer, et ce n'est pas sa nature. Vous apprenez comment utiliser le processus de fabrication de manière plus habile. Vous divisez les choses selon les Quatre Nobles Vérités : il y a le stress, la source du stress, la cessation du stress, et la Voie. La Voie est un processus qui consiste à prendre les choses qui sont stressantes – ces perceptions, ces sensations, ces processus de création – et à les utiliser de façon habile. Donc, vous utilisez la fabrication pour défaire la fabrication, et ensuite atteindre finalement un point où tout s'ouvre sur le non-fabriqué.

C'est une voie extrêmement habile, une approche habile. Elle prend les matériaux bruts dont nous disposons autour de nous en permanence – les activités que nous utilisons habituellement pour créer l'expérience – et elle nous apprend à les utiliser de façon plus habile. S'occuper de l'essentiel. Se tenir à l'écart des abstractions. Dès lors qu'il y a une abstraction dans l'esprit, il y a là un nouveau niveau d'être, un nouveau cadre de référence qui vous éloigne du présent. Beaucoup d'auto-illusion provient de l'abstraction. C'est à travers l'abstraction que vous avez beaucoup d'occasions de vous mentir à vous-même. Donc, vous restez simple. Vous restez près du terrain. Regardez simplement les choses élémentaires dont vous disposez : les fabrications physiques, verbales et mentales. Apprenez comment en faire bon usage. Utilisez-les de façon de plus en plus habile. Entrez de plus en plus en contact avec

le processus réel de fabrication, ici-même dans le moment présent. C'est là que les choses s'ouvrent.



# A la porte de la cage

*30 juillet 2003*

Notre pratique demande beaucoup de lâcher-prise. Nous préférons penser que cela implique lâcher prise des choses que nous n'aimons pas, tout en nous permettant de nous attacher aux choses que nous aimons, mais en réalité, cela demande beaucoup plus de lâcher prise que cela.

Il y a plusieurs années, j'animais une discussion d'une journée à propos des Quatre Nobles Vérités. Quand nous avons abordé la troisième Noble Vérité, la cessation de la souffrance, les passages dont nous discutons contenaient des descriptions du *nibbāna*, et le consensus général entre les membres du groupe était que cela ne leur plaisait pas. Tout cela paraissait trop bizarre, trop étrange pour être vraiment séduisant. Puis nous sommes arrivés à la quatrième Noble Vérité, et nous avons commencé à parler de la Concentration Juste. Cela leur a paru très attirant : le ravissement et le plaisir qui imprègnent le corps tout entier, c'étaient là des choses qu'ils pouvaient vraiment comprendre. Elles semblaient convaincantes. Et il en va ainsi avec la pratique : vous devez développer la Quatrième Noble Vérité, la voie de pratique avant de pouvoir apprécier la troisième. Vous devez vous accrocher à la Concentration Juste avant de pouvoir lâcher prise et réaliser le Sans-mort.

La stratégie que le Bouddha utilise, lorsqu'il nous apprend à lâcher prise, consiste à nous donner des choses de plus en plus bénéfiques auxquelles nous attacher. Par exemple, il vous fait vous attacher à des états de bonne concentration. Ensuite, quand vous vous retournez et que vous regardez des choses qui devraient normalement provoquer votre désir dévorant, votre colère, votre désir ou votre passion, vous vous rendez compte qu'elles n'en valent pas la peine. Vous préférez vous attacher au calme, à l'état de satisfaction, à l'état de bien-être qui accompagne la concentration. Donc, vous coupez les ponts derrière vous, et vous vous attachez à la concentration en tant qu'unique et véritable bonheur dans votre vie. C'est seulement à ce moment-là, quand le Bouddha vous a coincé comme cela, qu'il vous fait réfléchir aux inconvénients, non seulement des choses que vous avez déjà laissées derrière vous, mais également de la concentration à laquelle vous vous attachez.

C'est seulement quand vous voyez les inconvénients de la concentration que vous vous rendez compte que la seule alternative est le Sans-mort. A ce stade, la seule chose qui vous attire vraiment est le Sans-mort. C'est alors que la porte s'ouvre.

Ainsi qu'il est dit dans les textes, la première étape de la vision pénétrante consiste à se focaliser sur les inconvénients de tout ce qui est fabriqué. L'étape suivante consiste pour l'esprit à s'orienter vers le Sans-mort. Normalement, l'esprit ne s'orientera pas vers le Sans-mort, à moins qu'il ne sente que c'est la seule porte de sortie. Autrement, il va toujours trouver un autre endroit où aller, un autre coin où se cacher. Donc, vous avez besoin de vous souvenir que les enseignements à propos, disons, des Trois caractéristiques : l'inconstance, le stress, et le pas-soi, font partie d'un entraînement global, et que les différents enseignements ne font sens que par rapport à certaines étapes de l'entraînement. C'est seulement quand vous avez atteint le niveau qui convient pour un enseignement donné que celui-ci jouera le rôle qu'il est supposé jouer.

D'habitude, nous aimons sauter l'étape de la concentration pour arriver à celle du discernement, parce qu'après tout, nous sommes des personnes très occupées. Nous avons beaucoup de choses à faire dans notre vie, et donc nous voulons en venir au point essentiel de ce truc bouddhiste, et ensuite passer à autre chose. Mais ce n'est pas comme cela que la pratique fonctionne. Vous devez mettre votre esprit dans certains états, vous devez vous attacher à certains états, avant que les enseignements puissent jouer leur rôle de la manière prévue. Si vous pensez à l'inconstance, au stress et au caractère pas-soi de choses auxquelles vous n'êtes pas attaché, cela n'a pas vraiment d'impact. Ou bien, si vous vous dites que tout est inconstant, stressant et pas-soi avant que l'esprit ait un endroit sûr où s'établir, ces pensées peuvent être vraiment déstabilisantes et déroutantes. C'est seulement quand vous vous trouvez dans un état mental relativement stable, et que vous êtes prêt à rechercher une solution pour échapper même à l'instabilité subtile qui se trouve là, que ces pensées vous fourniront la porte de sortie.

Il y a des années, j'étais dans un avion où l'on passait le film « Rencontres du troisième type ». Je ne disposais pas du son, mais même sans prêter beaucoup d'attention à l'histoire, j'ai trouvé l'intrigue plutôt simple à comprendre. Le héros avait une vie de famille malheureuse, et donc, quand l'occasion s'est présentée à lui de monter dans cette méga

soucoupe volante et de partir on ne sait où, il était prêt à le faire. Maintenant, s'il avait eu une vie familiale heureuse, une vie familiale satisfaisante, il ne serait pas parti. Il aurait été heureux de rester à la maison, et l'idée de partir avec ces étranges créatures de l'espace lui serait apparue trop intimidante. Mais le fait qu'il était si malheureux faisait qu'il était prêt à franchir le pas.

Dans le cas présent, le pas était plutôt bizarre. Et heureusement, le Bouddha ne nous demande pas d'être dans une situation malheureuse avant de faire le saut en direction du *nibbāna*. Mais il nous recommande de développer un sentiment de désenchantement – *nibbida* – et de le faire habilement. Il nous apprend à nous attacher à des états de bien-être dans l'esprit de plus en plus raffinés, et à développer le désenchantement vis-à-vis de tout le reste. C'est comme monter à une échelle. Pour monter aux barreaux d'une échelle, vous devez déjà vous tenir à un barreau plus élevé avant de pouvoir lâcher un barreau moins élevé. Finalement, quand vous arrivez au sommet de l'échelle, quand vous ne pouvez plus vous tenir à quoi que ce soit de plus élevé, que vous n'avez nulle part ailleurs où aller, c'est à ce moment que vous arrivez sur le toit ou à n'importe quel autre endroit où vous vouliez arriver. C'est à ce moment-là que vous pouvez complètement lâcher prise. En attendant, vous devez vous tenir à quelque chose. Le même principe est valable pour la pratique : vous lâchez prise des attachements inférieurs seulement quand vous avez quelque chose de plus élevé à quoi vous tenir.

Donc, quand vous pratiquez la concentration, n'ayez pas peur de vous y attacher. En fait, vous devriez vous y attacher. Cela fait partie de la dynamique d'ensemble de la pratique. Laissez-vous vous attacher à la respiration, mettez-vous à jouer avec la respiration, faites de la respiration un endroit vraiment confortable, un endroit agréable où rester. Lorsque la respiration devient plus raffinée, vous découvrez que l'esprit traverse des niveaux plus raffinés. Les deux s'aident mutuellement. Plus le raffinement de l'esprit est grand, plus la respiration est raffinée ; et vice-versa, dans un sens et dans l'autre. Et vous découvrez que votre concentration passe vraiment à travers des niveaux clairement identifiables. Mais une fois encore, n'ayez pas peur de vous y attacher. Tout l'intérêt de la chose est de vouloir être là, de vouloir développer la maîtrise qui vous permet d'amener l'esprit à ces niveaux à chaque fois que vous en avez besoin, et de rester centré en eux aussi longtemps que vous le souhaitez. C'est la raison pour laquelle le Bouddha – à la différence de beaucoup d'enseignants

modernes – n’a jamais mis en garde ses disciples contre l’attachement aux *jhāna*. En fait, ses instructions, quand il les envoyait méditer, étaient toujours très claires : « Allez pratiquer les *jhāna*. » Et il voulait qu’ils les maîtrisent.

Ajaan Fuang a dit un jour que vous devez être dingue de la méditation afin de vraiment bien la maîtriser. Au cours de la journée, à chaque fois que vous avez une minute de libre pour maintenir votre esprit sur la respiration, vous voulez que votre esprit aille dans cette direction, encore et encore. C’est presque comme si vous étiez en situation de dépendance. On dit que lorsque des alcooliques entrent dans une maison, une des premières choses qu’ils remarquent, c’est l’endroit où on range les alcools. Ils sont très conscients de cela. Leur esprit est attiré de ce côté, et ainsi sans même y penser, ils peuvent détecter les indices de la présence d’alcool. Eh bien, vous devez être accro à la respiration. Vous voulez que là où se trouve la respiration, votre esprit y soit aussi. Bien sûr, si vous vous y intéressez vraiment, vous découvrirez qu’elle se trouve partout, si vous voulez vraiment la suivre.

Une fois encore, cela ne fait rien si vous vous y attachez. Il existe des moyens pour qu’en fin de compte, vous puissiez vous arracher à cet attachement. En attendant, c’est un bon endroit auquel s’attacher : ces états de concentration, ces états de bien-être dans l’esprit qui ne sont pas obligés de dépendre des circonstances extérieures. C’est beaucoup mieux que d’être attaché aux spectacles, aux sons, aux odeurs, aux goûts, aux sensations tactiles et aux idées auxquels nous sommes normalement attachés. Donc, autorisez-vous à vous agripper ici.

C’est comme les cages dans lesquelles on met les oiseaux. Si vous ouvrez la porte alors que l’oiseau y est agrippé, l’oiseau peut sortir. C’est ce que sont ces états de concentration : ce sont des portes vers le Sans-mort. Quand nous disons que le Bouddha vous a coincé, cela signifie qu’il vous a coincé ici-même à la porte. Si vous restez agrippé ici, vous pourrez finalement ouvrir le loquet et vous serez libre. Mais si vous ne restez pas ici, si vous restez autre part, agrippé aux murs, alors c’est très facile pour la personne qui ouvre la cage de vous garder à l’intérieur. S’agripper aux murs ne vous libère pas.

En d’autres termes, vous pouvez penser que vous aimeriez mettre un terme à toutes vos souffrances, mais si vous n’êtes pas vraiment au bon endroit, ce n’est pas une porte, et vous continuez à vous cogner la tête contre les murs de la cage. Mais si vous apprenez à vous accrocher à ces états de concentration, le moment viendra où ils se transformeront en portes.

Vous développerez un sentiment de dépassion non seulement vis-à-vis des plaisirs ordinaires, mais aussi vis-à-vis de la paix que vous obtenez des états de concentration. Vous commencerez à voir que, aussi bon que vous soyez dans la pratique de la concentration, il y aura toujours des changements, de l'inconstance dans cette concentration. Et le moment viendra où l'esprit en aura simplement assez. Il en a assez. C'est le *nibbida*, le désenchantement. Vous n'êtes plus sous l'emprise du charme de la concentration. Vous l'utilisez, mais cela n'a pas le même attrait qu'avant. Vous voulez quelque chose de mieux. C'est alors que l'esprit peut vraiment s'orienter vers le Sans-mort.

Comme je le disais aux gens dans ce groupe de discussion, la troisième Noble Vérité peut ne pas paraître attirante maintenant, mais lorsque vous pénétrez la quatrième Noble Vérité et que vous développez ces états de concentration, vous vous rendez compte que la troisième Noble Vérité est vraiment meilleure. Elle peut ne pas sembler meilleure en mots, mais quand vous êtes désenchanté vis-à-vis de la quatrième Noble Vérité, vous voyez que la troisième Vérité est la seule direction dans laquelle vous pouvez trouver le véritable bonheur. En fin de compte, l'esprit penchera de ce côté, s'orientera dans cette direction, parce qu'il est dans une position qui lui permet de l'apprécier pour ce qu'elle est.

Donc, si vous voulez savoir ce dont parlait le Bouddha, et voir si c'est vraiment quelque chose de mieux que ce dont nous faisons maintenant l'expérience, c'est ce à quoi vous travaillez : ces étapes de concentration. Dirigez l'esprit vers la respiration, en évaluant la respiration, en apprenant vraiment à apprécier ce que c'est d'être établi, en apprenant vraiment à apprécier l'état de calme, et en ne courant pas après des choses qui vous échappent constamment à travers vos sens.

Apprenez à apprécier la sensation de calme que vous pouvez obtenir avec la respiration. Quand vous l'appréciez, vous serez dans une position qui vous permettra d'apprécier des choses qui sont encore meilleures, de façon à ce que lorsque vous vous orienterez vers quelque chose de meilleur, vous découvriez que vous êtes en fait à la porte même de la cage. Et vous pourrez vous envoler.

# Les Attitudes sublimes

*Juillet 2003*

Les enseignements du Bouddha à propos des qualités habiles de l'esprit se présentent sous forme de groupes : cinq à propos de ceci, six à propos de cela. Même la qualité qui est pertinente dans tous les cas – *sati* – est toujours enseignée dans le cadre de différents groupes. Tout d'abord, elle est associée à l'attitude d'alerte : *sati* signifie conserver quelque chose à l'esprit, comme lorsque nous nous rappelons continuellement de rester avec la respiration quand nous méditons. L'attitude d'alerte signifie remarquer ce qui se passe, être en attitude d'alerte vis-à-vis de ce que nous faisons et aux résultats de ce que nous sommes en train de faire. Pour que *sati* soit efficace dans l'entraînement de l'esprit, il doit toujours être associée à l'attitude d'alerte. Et ces deux facteurs doivent également jouer un rôle au sein de groupes plus grands. Ils font partie des cinq forces, des sept facteurs de l'Eveil et de la Noble Octuple Voie.

La raison pour laquelle le Bouddha enseigne ces qualités habiles sous forme de groupes, c'est parce que les qualités malhabiles se présentent aussi sous forme de groupes. Les trois racines de ce qui est malhabile – l'avidité, l'aversion et l'illusion – peuvent donner les cinq empêchements, les sept obsessions, les dix entraves, les cent-huit formes de désir ardent. Elles croissent de façon exponentielle. Aucune qualité habile ne peut les combattre à elle seule. Pour être efficace, pour jouer son rôle dans l'entraînement de l'esprit tout entier, chaque qualité habile doit être renforcée par d'autres qualités. Dans le même temps, chaque qualité doit être compensée par d'autres, pour s'assurer qu'elle ne va pas trop loin et qu'elle ne finit pas comme un outil pour les forces d'opposition. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a laissé des enseignements comme les quatre bases du succès, les sept facteurs de l'Eveil, et les quatre Attitudes sublimes : ce sont des armées de qualités habiles pour livrer bataille aux armées de *Māra*.

Quand vous voyez les différentes listes placées côte à côte – une, deux, trois, quatre, cinq, six, etc. –, cela donne l'impression que vous commencez avec une qualité habile et qu'ensuite vous l'abandonnez pour passer à la suivante. En réalité, le processus consiste plus à rassembler toutes ces qualités ensemble, et à s'orienter ensuite en direction de l'une ou de l'autre en

fonction de sa pertinence, afin que l'esprit puisse conserver son équilibre. C'est ce principe qui s'applique aux Attitudes sublimes : la bienveillance incommensurable, la compassion incommensurable, l'appréciation incommensurable, et l'équanimité incommensurable.

Nous commençons avec la bienveillance, non pas parce que c'est la qualité la moins élevée, mais parce que c'est la plus essentielle, la plus fondamentale. A partir d'elle, vous pouvez développer les autres : la compassion, l'appréciation ou la joie empathique, et finalement l'équanimité. Un esprit équilibré est un esprit qui sait quand il faut insister sur l'une de ces quatre qualités. Il ne s'agit pas d'abandonner la première pour passer à la deuxième ou à la quatrième. Vous devez essayer de conserver les quatre sous la main afin de pouvoir utiliser celle qui est pertinente dans la situation qui se présente à vous.

La bienveillance est à la base de tout. En fait, vous pouvez dire qu'elle est à la base de l'ensemble de la pratique. Si nous n'avions pas de bienveillance envers nous-mêmes et les gens autour de nous, les Quatre Nobles Vérités n'auraient aucun sens en tant qu'enseignement important. C'est parce que nous voulons voir la souffrance cesser, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour les gens autour de nous, que nous voulons suivre la voie qui mène au terme de la souffrance. Nous avons envie de découvrir ce qu'est la souffrance, comment nous pouvons abandonner ses causes et aider à réaliser sa cessation.

Donc, tout commence avec la bienveillance. Pensez-y : pourquoi voudriez-vous que quelqu'un d'autre souffre ? Vous pouvez penser aux choses mauvaises ou cruelles qu'ils ont faites dans le passé, mais même dans ce cas, pourquoi voudriez-vous qu'ils souffrent ? Pour qu'ils en tirent une leçon ? Eh bien, ils vont apprendre la leçon parce que le principe du *kamma* va s'en charger – c'est la raison pour laquelle il y a l'enseignement sur l'équanimité – donc, vous n'avez pas besoin de vous prendre pour le glaive vengeur du Seigneur, pour vous assurer que chacun reçoit la punition qu'il mérite.

Votre seul travail consiste à vous assurer que votre bienveillance ne comporte pas de limites. Quand des gens ont fait des choses horribles, vous n'êtes pas obligé d'approuver leur comportement. Ce n'est pas ce que signifie la bienveillance. La bienveillance signifie que vous ne souhaitez de mal à personne. Si quelqu'un fait des choses horribles, vous avez tout à fait le droit de l'arrêter si vous le pouvez. Après tout, en faisant des choses horribles, il crée du mauvais *kamma*, plus de souffrance pour lui-même. Assurez-vous simplement que vous ne lui

faites pas de mal en essayant de l'arrêter.

Donc, essayez de rendre votre bienveillance illimitée, ou ainsi que le disent les textes, incommensurable. Prenez cela comme un défi. Quand vous répandez des pensées de bienveillance, essayez de voir où se trouvent vos limites. Ne faites pas seulement semblant de ressentir une bienveillance incommensurable. Au début, la bienveillance de chacun d'entre nous a des limites. Quelles sont les limites de la vôtre ? Après avoir répandu des pensées de bienveillance en direction des personnes pour lesquelles vous en éprouvez déjà – vos amis, votre famille –, commencez à en répandre en direction des personnes pour lesquelles vous n'en éprouvez pas spontanément. Votre cœur rechigne-t-il quand vous essayez de répandre la bienveillance en direction des gens que vous n'aimez pas ? Arrêtez-vous et demandez-lui pourquoi. Que gagneriez-vous à les voir souffrir ? Regardez cette petite voix à l'intérieur de vous qui est contrariée par leur bonheur. Est-ce une voix à laquelle vous voulez vous identifier ? Pouvez-vous abandonner cette attitude ?

C'est là où la pratique du développement de la bienveillance a vraiment un effet sur l'esprit : quand elle vous force à remettre en cause tout ce qui est petit ou étroit dans votre cœur. Si vous pensez à la bienveillance comme à un gros nuage rose de barbe à papa qui recouvre le monde dans toutes les directions, ce que vous faites alors en réalité, c'est masquer votre véritable attitude, ce qui est absolument inutile pour obtenir la vision pénétrante dans l'esprit. La bienveillance doit être comprise comme un défi, comme une manière de rechercher et d'assumer vos attitudes mesquines une à une, afin de pouvoir les examiner, les déraciner et les relâcher vraiment. C'est seulement quand vous travaillez sur des détails comme ceux-là que la bienveillance devient de plus en plus illimitée.

C'est alors que votre compassion peut également devenir illimitée. Si vous éprouvez de la bienveillance pour les autres, alors, quand ils souffrent des effets négatifs de leur mauvais *kamma*, vous ne pouvez pas vous empêcher d'éprouver de la compassion pour eux. Vous voulez que non seulement ils cessent d'éprouver toute forme de douleur et de souffrance, quelle qu'elle soit, à ce moment-là, mais vous voulez aussi qu'ils arrêtent de faire tout ce qui est susceptible de continuer à les faire souffrir. C'est une partie importante de la compassion. Ce n'est pas simplement un élément de sentimentalité dans votre cœur vis-à-vis des gens qui souffrent. Cela signifie aussi, pour commencer, essayer de trouver un moyen de les aider à

arrêter de faire des choses qui les font souffrir.

Quand vous pouvez les aider, vous appréciez leur bonheur. Vous éprouvez de la sympathie pour le bonheur qu'ils rencontrent. Même dans les cas où les gens font l'expérience d'un bonheur qui n'a rien du tout à voir avec vous, vous appréciez le fait qu'ils font l'expérience du résultat de leurs bonnes actions passées ou de leurs bonnes actions présentes. Vous n'êtes pas contrarié par leur bonheur. Même si vous êtes en concurrence avec eux et qu'ils terminent premiers et que vous terminez second, et que vous estimez que vous méritiez vraiment d'être premier. C'est dans un cas comme celui-ci que vous devez pratiquer la joie empathique. Les choses ont un cadre de référence plus vaste que celui dont vous êtes probablement conscient.

Remarquez que dans tous ces cas, il arrive un moment où vous devez accepter les choses telles qu'elles sont. Il y a des cas où vous voulez aider quelqu'un et où vous ne le pouvez pas, ou bien des cas où vous préféreriez pouvoir profiter du bonheur que quelqu'un d'autre éprouve. C'est là où vous devez développer l'équanimité.

Remarquez que l'enseignement sur l'équanimité est une réflexion sur le principe du *kamma*. Parmi les quatre récitations que nous avons pour les Attitudes sublimes, c'est la seule qui est simplement l'affirmation d'un fait. Les autres disent :

*« Puissent tous les êtres être heureux.*

*Puissent-ils être libres du stress et de la douleur.*

*Puissent-ils ne pas être privés de leur prospérité présente. »*

Les trois premiers sont des souhaits, des attitudes, des choses que vous voudriez voir se produire. « Puissent... Puissent ... Puissent... » Le quatrième est simplement une réflexion sur la manière dont les choses sont.

*« Tous les êtres vivants sont les propriétaires de leurs actions, les héritiers de leurs actions...*

*Quoi qu'ils fassent, de bien ou de mal, de cela ils hériteront. »*

Cette réflexion apparaît en réalité dans de nombreux contextes différents. Dans les cinq réflexions, la réflexion sur le *kamma* est celle qui donne espoir. Vous vous rendez compte que vous êtes responsable de vos actions. Vous n'êtes pas simplement une victime du destin ou des astres, ou d'un être quelconque qui agit à travers vous. Vous êtes celui qui effectue les choix.

C'est ce qui vous donne espoir.

Mais c'est un espoir associé à la vigilance. Vous avez le pouvoir de faire du bien à travers vos actions, mais aussi le pouvoir de faire du mal. Le principe du *kamma* est une épée à double tranchant. Si vous n'êtes pas prudent, vous pouvez l'utiliser pour trancher votre propre gorge. C'est la raison pour laquelle le Bouddha recommande de réfléchir au principe du *kamma* comme moyen d'inspirer la vigilance.

Si l'on va un peu plus loin, l'universalité du principe du *kamma* est une réflexion qui permet de développer l'équanimité, à la fois envers vous-même et envers les autres. En d'autres termes, vous rencontrez dans votre vie des incidents qui vous empêchent d'obtenir le bonheur auquel vous aspirez. Il y a là un blocage karmique. Donc, vous apprenez à accepter cela avec équanimité. Cela ne signifie pas que vous abandonnez, et que vous devenez totalement passif et indifférent. Vous recherchez les domaines où vos actions peuvent avoir un effet. Ne gaspillez pas votre temps et votre énergie à vous cogner la tête contre les murs, dans des domaines où vous ne pouvez rien changer. Focalisez-vous sur les domaines où vous pouvez faire quelque chose.

Donc, l'équanimité n'est pas l'absence d'espoir. Ce n'est pas l'indifférence passive. Elle est là pour réorienter votre énergie dans la bonne direction, vers les domaines où vous pouvez agir pour votre propre bien-être et pour le bien-être des autres.

Les réflexions sur le *kamma* sont aussi utilisées comme fondement pour développer la sagesse et la vision pénétrante. Elles forment la toile de fond de tous les enseignements sur le discernement. La vision pénétrante centrale de l'Eveil du Bouddha a été que la douleur et le plaisir sont causés par nos actions. Il y a des actions qui apportent la douleur, des actions qui apportent le plaisir, des actions qui apportent les deux, et puis des actions particulières qui mettent un terme à l'action, un terme à la souffrance, et qui apportent le bonheur total. Cela, c'est l'essence du discernement du Bouddha. C'est donc une combinaison intéressante : l'équanimité, l'espoir, la vigilance, le discernement. Toutes ces choses vont ensemble. Elles tournent autour de la même réflexion :

*« Je suis le propriétaire de mes actions. Tous les êtres sont les propriétaires de leurs actions. »*

En d'autres termes, tous les êtres sont responsables de ce qu'ils font. Ajaan Suwat a donné

un jour un enseignement sur cette réflexion, en se focalisant sur la différence entre les enseignements sur le pas-soi et cette affirmation. La forme, les sensations, les perceptions, les constructions mentales, la conscience : tout ceci n'est pas le soi. Mais nous sommes les propriétaires de nos actions. « Pensez à cela. » a-t-il dit.

En d'autres termes, ne vous attachez pas aux résultats de vos actions. Attachez-vous au fait que vous prenez des décisions en ce moment même, tout le temps. Une fois prise, la décision est transférée dans un cercle plus vaste de causes et d'effets indépendants de votre volonté. Mais vous avez la possibilité de prendre à nouveau une décision le moment d'après, et le moment d'après, et ainsi de suite. Focalisez-vous sur cela. Ne devenez pas prisonnier des résultats des actions passées. Focalisez-vous sur ce que vous pouvez faire maintenant pour rendre vos actions présentes habiles. C'est le cœur de l'enseignement : « Nous sommes les propriétaires de nos actions. »

*« Nous sommes les héritiers de nos actions. »*

Nous allons recevoir les résultats de ces actions. Donc, agissez de manière à recevoir les résultats que vous souhaiteriez recevoir. Soyez concerné par cela : c'est ce que signifie le mot pali *ottappa*. On peut le traduire soit par « peur des résultats de vos actions », soit par « préoccupation pour les résultats de vos actions ». De quelque manière que vous le traduisiez, cela signifie que vous n'êtes pas apathique : vous savez que quoi que vous fassiez, cela va produire des résultats.

Là encore, la qualité du discernement intervient. Nombre de choses que nous aimons faire donnent de mauvais résultats, et il y a des choses que nous n'aimons pas faire, et qui donnent de bons résultats. Le Bouddha a dit que la preuve que nous sommes une personne idiote ou une personne sage réside dans la façon dont nous gérons des situations comme celles-ci. En d'autres termes, c'est là où la qualité du discernement révèle réellement sa valeur. Vous pouvez parler du discernement, vous pouvez décrire les Trois caractéristiques, les cinq *khandha*, la sphère des six sens, la co-apparition en dépendance, la vacuité, tous ces concepts merveilleux. Vous pouvez en parler, mais s'ils ne peuvent pas vous aider à prendre la bonne décision quand vous êtes face à une situation difficile, votre discernement est inutile. Le discernement utile est celui qui vous permet de vous persuader de ne pas faire des choses que vous aimeriez faire, mais dont vous savez qu'elles donneront de mauvais résultats, ou bien de

vous convaincre de faire des choses que vous n'aimez pas faire, mais qui donneraient de bons résultats. C'est là où le discernement montre ce qu'il peut faire.

« *Nous naissons de nos actions.* »

Nos actions sont la source de tout ce dont nous faisons l'expérience. Si vous voulez que vos expériences soient bonnes, focalisez-vous sur leur source. Si vous n'aimez pas le type d'expérience que vous faites, retournez-vous et focalisez-vous à nouveau sur la source. C'est toujours ici-même, ici-même dans le moment présent.

Les enseignements du Bouddha sur le temps sont intéressants en ce sens que, bien qu'ils parlent du temps, ils ne parlent pas d'un point de départ dans le temps. Le point de départ de notre expérience se trouve ici-même dans le moment présent. Tout surgit d'ici-même. Donc, au lieu d'essayer de remonter aux causes premières des choses à un moment reculé du passé, le Bouddha vous fait rechercher les causes premières ici-et-maintenant. Explorez profondément le domaine de l'esprit où l'intention, l'attention et la perception s'opposent, car c'est le point à partir duquel tout naît.

« *Nous sommes liés à travers nos actions.* »

Les liens que nous avons au cours de notre vie avec différentes personnes sont créés par nos actions : les choses que nous avons faites ensemble avec d'autres personnes ou à d'autres personnes, ou encore pour d'autres personnes. Celles-ci créent les liens que nous entretenons avec les autres autour de nous.

L'inter-relation est un enseignement très populaire dans le bouddhisme, surtout de nos jours, mais il est amusant de constater que les gens aiment parler de l'inter-relation sans mentionner l'enseignement à propos du *kamma*. Ils se tournent vers la co-apparition en dépendance comme un modèle pour l'inter-relation, ce réseau de liens où un facteur ne peut exister sans de nombreux autres facteurs, mais ils négligent de prendre en compte le fait que la co-apparition en dépendance est un enseignement sur la manière dont l'ignorance est liée à la souffrance, à la manière dont le désir ardent est lié à la souffrance. C'est le type de dépendance que vous voulez trancher, pas celui que vous voulez fêter.

La dépendance à travers le *kamma* se fait à double sens : les liens peuvent être bons, ou ils peuvent être mauvais. Donc, vous voulez favoriser les bons.

Et encore une fois, où regardez-vous ? Vous regardez ce que vous faites ici-et-maintenant. Comment vous comportez-vous vis-à-vis des autres ? Comment les traitez-vous ? C'est ce qui crée les relations dont vous pourrez profiter, ou celles auxquelles vous allez être scotché maintenant et dans le futur. Donc, choisissez vos actions prudemment.

*« Nos actions sont notre arbitre. »*

Nos actions décident de nos vies. En d'autres termes, il n'y a pas de juge là-haut, quelque part dans le ciel, assis sur un grand trône, qui nous juge. Nous jugeons le type de vie que nous voulons avoir par la manière dont nous agissons, ce qui est à la fois une manière de nous assumer et aussi quelque chose d'un peu effrayant. Pensez au nombre de fois où vous avez agi pour des motifs malhabiles. Pensez aux motifs malhabiles qui continuent à rôder dans votre esprit, et qui pourraient constituer la base de futures actions malhabiles. Pensez-y bien. Cela signifie qu'il y a du travail à faire, non seulement pour échapper aux actions malhabiles, mais aussi pour encourager les actions habiles.

C'est ici que l'espoir intervient. Bien que nous puissions souffrir dans nos vies, il existe une porte de sortie à travers nos propres actions. Nous ne sommes pas obligés de rester assis, en attendant que quelqu'un d'autre arrive et nous sauve. Nous ne sommes pas les victimes du destin. Nous pouvons faire des choix, nous pouvons hiérarchiser nos priorités afin de pouvoir réorganiser nos vies dans une direction positive, à travers nos pensées, nos paroles et nos actes.

C'est la raison pour laquelle nous méditons, parce que la méditation crée de bonnes qualités, des qualités habiles dans l'esprit : *sati*, l'attitude d'alerte, la concentration, le discernement, la persistance, la véracité, la persévérance. Lorsque nous travaillons sur ces qualités, lorsque nous les mettons en pratique, elles se renforcent et deviennent de plus en plus les arbitres sages de nos vies, orientant nos vies dans la direction où nous voulons vraiment aller.

Ensuite, la réflexion finale se développe à partir de :

*« Quoi que nous fassions de bien ou de mal, de cela nous hériterons. »*

C'est un rappel à la vigilance, un rappel que nous voulons vraiment agir en fonction de nos bonnes impulsions, de nos intentions habiles. Nous voulons développer dans notre esprit les qualités qui favoriseront ces intentions habiles, parce que ce sont ces choses-là qui vont

vraiment avoir de l'effet.

Ces enseignements encouragent l'équanimité en nous rappelant d'être équitables vis-à-vis de nos actions passées, vis-à-vis des résultats de nos actions passées. Il y a des choses que nous ne pouvons pas changer, parce qu'elles ont déjà été faites. Nous ne pouvons pas revenir en arrière.

Mais les enseignements favorisent l'espoir, en ce sens que nous pouvons changer ce que nous faisons ici-et-maintenant. Nous avons cette possibilité de façonner nos vies, de les orienter dans une meilleure direction. C'est dans cet équilibre entre l'équanimité, la vigilance et l'espoir, en apprenant comment faire bon usage du principe du *kamma* qu'intervient le discernement.

Les enseignements sur le *kamma* ont acquis une mauvaise réputation, principalement parce qu'ils ont été mutilés, transformés en une caricature simpliste : soit fataliste, soit du type tac au tac. Mais si vous comprenez la complexité ainsi que le but de l'enseignement, vous commencez à vous rendre compte que ce n'est pas ce que l'on croit. Ce n'est pas une excuse pour justifier la souffrance que les autres subissent, ou notre indifférence à leur souffrance. Quand vous comprenez vraiment le fonctionnement du *kamma*, vous voyez la souffrance des autres comme une occasion de les aider. Vous ne savez pas combien de temps leur *kamma* de souffrance va encore durer. Cela ne serait-il pas une bonne chose si vous étiez l'agent qui les aide à mettre un terme à leur souffrance ? Mettez-vous à leur place : n'aimeriez-vous pas que quelqu'un vienne vous aider ? Et un jour, il se peut vraiment que vous vous retrouviez à leur place. Après tout, ainsi que le Bouddha l'a dit, vous vous êtes déjà trouvé dans cette situation, et si vous ne sortez pas du cycle des renaissances, vous vous y retrouverez probablement de nouveau. Le *kamma* n'est pas un enseignement destiné à vous faire vous sentir supérieur aux autres. On ne sait jamais : peut-être que les résultats de leur mauvais *kamma* passé les rattrapent plus vite que les résultats de votre propre mauvais *kamma* passé, et il se peut qu'un jour vous vous retrouviez dans une situation similaire à la leur, voire pire.

Donc, vous ne pouvez pas vous laisser aller. Et l'enseignement sur le *kamma* n'est pas conçu pour que vous vous laissiez aller. S'il ne devait avoir qu'un seul but, ce serait tout simplement le contraire : il est destiné à vous rendre non complaisant vis-à-vis de vous-même. J'ai lu un jour quelqu'un qui disait que le onze septembre avait fait voler en éclats sa bulle de

bouddhiste complaisant. Eh bien, cette expression « bouddhiste complaisant » est un oxymore. Tout l'intérêt de suivre le *Dhamma*, c'est qu'il vous enseigne à ne pas être complaisant. Aussi longtemps qu'il y a de la souffrance dans votre cœur, il y a du travail à faire.

Donc, d'un côté, le principe du *kamma* vous rend vigilant, en vous rappelant que vous avez du travail à faire. Mais cela signifie aussi qu'il y a une manière de traiter la souffrance, afin que vous puissiez la dépasser : c'est là que l'espoir réside.

Si vous comprenez comment utiliser l'enseignement à propos du *kamma*, vous voyez combien il est utile, combien il est pertinent pour la méditation que nous faisons en ce moment même. Le facteur primordial que vous voulez creuser et découvrir dans votre méditation est simplement celui-là : le *kamma*, le facteur de l'intention. Observez, pour voir comment il se meut. Voyez comment vous pouvez le rendre plus habile. Voyez comment vous pouvez perfectionner ce facteur afin que non seulement il vous emmène vers des lieux plus plaisants dans l'espace et le temps, mais aussi – quand vous deviendrez vraiment habile – hors de l'espace et du temps, au terme du *kamma*, jusqu'au point où il n'y a plus de travail à faire.

C'est l'une des descriptions d'un *arahant* : *kataṃ karaniyaṃ*, quelqu'un qui a effectué la tâche, qui a fait ce qu'il y avait à faire. Le fardeau est déposé à terre : comprendre le principe du *kamma*, et l'utiliser de façon adéquate, c'est ce qui rend tout cela possible.



# Une petite flamme stable

*Juillet 2002*

La respiration est l'endroit où l'esprit et le corps se rencontrent. Nous éprouvons souvent l'impression que la partie solide de notre corps est celle que nous connaissons le mieux, la partie que nous habitons, et que le souffle est quelque chose qui ne fait que pénétrer et ressortir à travers la partie solide que nous habitons. Mais quand vous fermez les yeux, que sentez-vous en réalité du corps ? Il y a une forme définie par la zone où il y a une énergie qui s'écoule dans un sens et dans l'autre. Et cette énergie constitue en fait notre perception la plus directe du corps. Nous avons tendance à la négliger et à nous focaliser sur d'autres choses, mais notre sensation primaire réside ici-même. C'est la respiration.

Lorsque nous méditons, nous apprenons à reprendre contact avec cette sensation primaire, afin de pouvoir l'utiliser in fine comme un miroir pour l'esprit. Parce que, comme je l'ai dit, c'est là où l'esprit et le corps se rencontrent. C'est la partie du corps à laquelle l'esprit est le plus sensible, la partie qui est la plus rapidement réceptive à l'esprit. La manière dont vous respirez est très affectée par vos états d'esprit. Quand vous êtes soucieux, vous respirez d'une certaine manière. Quand vous êtes heureux, vous respirez d'une autre manière. Quand la colère est présente en vous, vous respirez encore d'une autre manière. Si vous continuez à respirer de telle ou telle façon, cela va également avoir des effets sur d'autres aspects de votre corps. Certaines des façons dont vous vous tenez sont vraiment façonnées par votre respiration. Et c'est au travers de la respiration que tant d'états mentaux peuvent provoquer des maladies physiques, en particulier des maladies liées au stress.

Donc, une des premières choses que vous devez faire lorsque vous méditez, c'est travailler sur l'énergie respiratoire dans le corps. Trouvez un endroit où la respiration est confortable. Cela peut être la pointe du nez, le milieu de la poitrine, la région de l'abdomen, la base de la gorge. En fait, cela peut être n'importe quel endroit du corps où vous sentez que la sensation de l'inspiration est agréable et que celle de l'expiration est agréable. Ensuite, vous vous entraînez à rester avec cette sensation.

Au début, la sensation peut ne pas être impressionnante du tout – seulement un ressenti simple, confortable, parfois un ressenti neutre – mais vous découvrez que si vous restez avec elle, cela devient de plus en plus relaxant, de plus en plus confortable.

C'est comme pour un feu. Au début, un feu démarre avec juste une toute petite étincelle, que vous devez protéger du vent. Il faut du temps pour que le combustible prenne feu, mais une fois que c'est fait, le feu commence à se propager aux différentes parties du combustible. C'est la même chose avec le corps et la respiration. Vous trouvez un endroit qui paraît petit et qui n'est pas du tout impressionnant, mais il semble correct. Ensuite, vous restez avec lui, et la constance de votre attention – tandis que vous maintenez cet endroit détendu, sans le pousser ou le tirer, ou lui appliquer une pression quelconque – est ce qui permet de développer une sensation de plénitude. Plus vous restez longtemps avec elle, plus cette plénitude gagne en force. Une fois qu'elle est établie de façon plus ferme, vous pouvez commencer à lui permettre de se répandre dans les autres parties du corps.

Le mot *jhāna*, ou absorption mentale concentrée, est apparenté à un verbe, *jhāyati*, qui signifie brûler. Le pali possède beaucoup de mots différents pour le mot « brûler », et *jhāyati* est utilisé pour décrire une flamme stable, comme la flamme d'une lampe à huile. Les mots pour « brûler », utilisés à propos d'autres types de feu – comme un feu de joie vif, un feu de bois, ou un feu de forêt – sont totalement différents. Le mot pour une flamme stable, constante, est *jhāyati*, et il est apparenté à *jhāna*. Et lorsque nous pratiquons la concentration, c'est le type de constance et de stabilité que nous essayons de développer.

Votre focalisation commence comme une petite flamme stable, et ensuite vous essayez de permettre à cette stabilité de se diffuser dans le corps. Mais d'abord, vous devez créer cet endroit confortable. Si vous faites le tour du corps, ajustant la respiration ici, ajustant la respiration là, sans éprouver une véritable sensation de confort, les choses peuvent empirer. Vous ne faites que brouiller les choses. Il est donc important que vous arriviez à obtenir d'abord cette sensation de bien-être, et qu'ensuite vous permettiez aux choses de se diffuser à partir de là, afin que votre conscience remplisse le corps tout entier, et que votre sensation d'énergie respiratoire confortable remplisse également le corps tout entier.

Considérez ceci comme un processus thérapeutique. Souvent, dès que l'esprit devient un tout petit peu calme et que la respiration devient confortable, vous pensez : « Bon, et

maintenant ? » Mais avant que vous puissiez passer à ce qui vient ensuite, vous devez faire un important travail thérapeutique dans le corps – toutes les zones de tension, de serrement et d'inconfort auxquelles vous avez permis de s'emparer du corps. La respiration doit les masser très doucement, les guérir très doucement, et parfois cela prend du temps.

C'est comme avec une blessure. Vous ne pouvez pas simplement dire : « Pouf ! » et que cela disparaisse. Vous devez appliquer dessus un remède et le laisser agir pendant plusieurs heures. De la même manière, le processus de guérison de votre champ intérieur d'énergie prend du temps. Donc, soyez patient avec la respiration. Quand les choses deviennent calmes, restez avec elle. Et bien qu'il semble que rien ne se passe, un processus de guérison lent, continu, est à l'œuvre dans le corps.

C'est la raison pour laquelle la patience est une partie aussi importante de cette habileté. Quand on parle de faire un effort au cours de la méditation, le mot pour « effort » signifie en réalité persistance. C'est cette qualité d'« y rester » qui va tout changer. Le caractère continu de votre focalisation, la régularité de votre persistance : ce sont là les qualités qui font de la respiration une fondation solide pour l'esprit.

Un des problèmes, lorsqu'on enseigne la méditation en Amérique, c'est que très peu d'entre nous ont appris des habiletés qui demandent ce type de régularité, ce type de patience. Ici, quand vous aigüisez un couteau, vous le faites juste passer à travers l'aigüiseur – Zip, zip ! – et ça y est, c'est fait. Là-bas en Thaïlande, au contraire, quand je devais aigüiser un couteau, on me donnait une grosse pierre, et on me disait : « Bon, fais très attention, et ne sois pas trop pressé, parce que si tu es impatient, tu risques d'abîmer la lame. » Donc, vous devez être très constant, très régulier et très patient lorsque vous passez la lame sur la pierre à aigüiser. Lorsque vous faites cela, vous apprenez toutes les habiletés mentales qui vont avec la patience : comment ne pas se lasser, comment ne pas abandonner, le type de conversation dans l'esprit qui aide à la maintenir. Si vous maîtrisez déjà une habileté comparable, pensez à la manière dont vous vous persuadiez vous-même afin d'être patient, constant, persévérant, et ensuite appliquez ces mêmes habiletés à la respiration.

Donc, travaillez en éprouvant une sensation de respiration confortable. Laissez la respiration devenir confortable, laissez-la se détendre, et ensuite laissez-la se diffuser à travers le corps. Quand elle commence à se diffuser à travers le corps et qu'elle commence à travailler

à travers les schémas de tension, vous obtenez une sensation plus intense d'absorption. Restez avec elle. Apprenez les habiletés requises pour rester exactement à ce point d'équilibre, là où vous ne poussez pas trop fort et où vous n'êtes pas trop paresseux ou trop mou – avec juste ce qu'il faut d'intérêt, juste ce qu'il faut d'attention et d'intention pour que les choses continuent – de façon à ce que la respiration puisse avoir une chance de guérir les blessures dans le corps, d'apaiser l'esprit, et de conduire le corps et l'esprit jusqu'aux étapes de la pratique où la concentration devient plus forte, et les visions pénétrantes plus nettes, plus subtiles.

Tout ceci dépend du travail préparatoire. Quant à la question du moment où vous pourrez passer à l'étape suivante, ne la posez pas. Continuez simplement à faire ce travail. Les choses se développeront d'elles-mêmes.

C'est comme attendre qu'une plante pousse. Vous ne pouvez pas rester assis là et tirer dessus, tirer dessus, tirer dessus pour qu'elle pousse plus vite. Si vous faites cela, vous la déracinez, et c'est la fin de la plante. Ce que vous devez faire, c'est simplement continuer à l'arroser, lui donner de l'engrais, arracher les mauvaises herbes au fur et à mesure qu'elles apparaissent, et vos efforts patients seront récompensés, aussi longtemps que vous focaliserez vos efforts au bon endroit. Et ça, c'est la persistance, l'attention et l'intention que vous apportez à la respiration. Tant que ces éléments sont constants, vous pouvez espérer obtenir des résultats. Que ces résultats soient rapides ou lents, cela n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est qu'ils soient fermes.

Donc, restez avec elle. Nous avons maintenant une heure entière pour rester avec la respiration, et ne vous arrêtez pas à la fin de l'heure. Essayez de maintenir cette sensation d'aise et de confort, cette sensation de centration intérieure lorsque vous vous inclinez, vous vous levez et vous sortez, vous retournez à votre espace de méditation, et que vous méditez jusqu'à ce que ce soit l'heure d'aller vous coucher. Quand vous vous réveillerez demain matin, essayez d'être ici-même à nouveau, ici-même avec la respiration.

C'est cette constance qui change tout.

# La stabilité de votre regard

*Mars 2001*

Se mettre en position pour méditer n'est pas si difficile que cela. D'abord, vous mettez votre corps en position : le dos droit, la tête regardant droit devant vous, les yeux fermés, les mains dans votre giron.

Ensuite, vous mettez votre esprit en position : focalisez-le simplement sur la respiration. La respiration se trouve ici-même. Vous n'avez pas besoin de beaucoup chercher autour de vous pour la trouver. La partie difficile réside dans le fait de maintenir l'esprit en position, d'essayer de conserver une conscience stable. Cela nécessite un certain travail, parce que l'esprit est habitué à ne pas être stable. Il est habitué à sauter dans tous les sens. Il a l'impression qu'il y a une certaine valeur récréative dans le fait de sauter dans tous les sens. Vous vous laissez d'une chose, et donc vous sautez en direction de quelque chose de nouveau.

Et pour beaucoup de gens, c'est là que réside leur liberté : dans leur capacité à penser à tout ce qu'ils veulent. Mais quand vous allez au fond des choses, demandez-vous quel bonheur on obtient en sautant ainsi dans tous les sens. Une fois que vous quittez une chose, vous savez que vous allez devoir sauter sur une autre chose et ensuite une autre. Donc, quel que soit l'endroit où vous atterrissez, vous découvrez que vous êtes immédiatement en train de vous tendre, prêt à bondir à nouveau, et cela laisse l'esprit dans un état de tension permanent.

Donc, quand nous méditons, nous donnons à l'esprit un bon endroit, un endroit stable où il peut rester, et ensuite nous lui rappelons : « Tu peux rester ici. Tu n'as pas besoin de sauter autre part. » De cette manière, l'esprit peut commencer à relâcher une grande partie de sa tension, et il peut réellement se fondre dans l'objet de la méditation. Quand vous vous focalisez sur la respiration, vous voulez ne plus faire qu'un avec la respiration. Quand vous vous focalisez sur le corps, laissez votre conscience devenir une avec le corps, non pas une conscience qui est prête à sauter autre part, mais une conscience qui s'infiltré dans le corps, en saturant tout, jusqu'à vos doigts et vos orteils.

La stabilité de votre regard est ce qui va aider les choses à s'interpénétrer, à s'unir ici dans

le moment présent. Donc, lorsque vous restez avec la respiration, essayez de conserver votre regard – votre focalisation sur la respiration –, aussi stable que possible, aussi continu que possible. Plus votre focalisation est continue, plus vous voyez comment les choses sont réellement liées, reliées les unes aux autres. Si votre regard n'est pas stable, vous finissez par relier les choses dans votre imagination.

C'est comme jouer à « relier-les-points » avec votre esprit. Il y a un petit bout de conscience ici, et un autre petit bout de conscience là, et puis un autre petit bout encore autre part, et concernant ce qui s'est passé entre les deux, vous n'êtes pas vraiment sûr. Mais vous pouvez deviner, et donc vous tracez vos propres lignes pour transformer les points en canard ou en avion. Et quant à savoir si ces lignes correspondent vraiment à la réalité ou non, si les points faisaient partie d'un canard ou d'un avion ou de quelque chose d'entièrement différent, vous ne le savez pas vraiment, parce que vous n'étiez pas là. Vous étiez parti autre part. C'est ainsi que la connaissance du monde de la plupart des gens se construit : par un jeu de « relier-les-points », avec très peu de points et beaucoup de lignes. Donc, quand nous méditons, nous essayons d'effacer toutes les lignes imaginaires et de faire de la conscience elle-même la ligne qui relie les choses. Le Bouddha a atteint l'Eveil parce qu'il avait vu les causes et les conséquences, et la manière dont elles étaient reliées. Quand ceci est, cela est. De l'apparition de ceci provient l'apparition de cela. C'est ainsi qu'il a décrit une des visions centrales de son Eveil. Il a vu directement ces choses, comment elles étaient reliées, et ceci parce que sa conscience était reliée.

Donc, nous restons avec la respiration en tant que moyen de développer cette conscience continue, reliée, stable. Si vous découvrez que vous relâchez votre focalisation, vous y revenez, tout simplement.

Au début, notre conscience ressemble à des phrasés en musique : il y a un phrasé et puis une pause, un autre phrasé et puis une autre pause. Mais ce que vous voulez faire lorsque vous méditez, c'est développer une conscience qui ne procède pas par phrasés et par pauses, mais qui est simplement continue, encore et encore, de la même manière que la respiration est quelque chose de continu.

Il se peut que la respiration possède son propre rythme, mais derrière l'inspiration et l'expiration, il existe un autre niveau d'énergie respiratoire qui est là, continuellement. C'est

comme un bruit de fond dans le corps. Et pour rendre votre conscience continue, c'est ce sur quoi vous voulez vous focaliser : cette énergie à l'arrière-plan. Parfois, vous la remarquez comme l'énergie présente dans le corps pendant les pauses entre l'inspiration et l'expiration, et entre l'expiration et l'inspiration. Il y a une légère pause dans la respiration, et pourtant il y a encore de l'énergie dans le corps, et c'est elle qui vous permet de savoir que le corps est assis ici. Elle ne se dissout pas complètement.

Plus vous vous réglez sur ce niveau subtil d'énergie, moins vous avez besoin de l'inspiration et de l'expiration pour vous focaliser. L'inspiration et l'expiration deviennent simplement un des aspects d'un champ d'énergie respiratoire plus vaste, qui devient de plus en plus calme, de plus en plus calme, parce que vous avez atteint un autre niveau. Vous vous êtes réglé sur un autre niveau qui est plus continu, qui peut être utilisé comme base pour la vision pénétrante. Quand votre conscience est continue et que la respiration est continue, vous restez simplement là ensemble. C'est ce vers quoi nous tendons, ce à quoi nous

travaillons.

Donc, essayez d'être sensible même au plus petit moment d'absence dans votre conscience. N'attendez pas que l'esprit ait complètement quitté la respiration avant de prendre conscience de ce qui s'est passé. Parfois, vous sentez un frémissement dans votre conscience. Quelque chose a envie de bouger. Les choses ne sont plus aussi intéressantes qu'avant, ou pour une raison ou pour une autre, l'esprit commence à se relâcher un petit peu avant de passer réellement à autre chose. Apprenez comment détecter cela. Ensuite, travaillez avec la respiration, travaillez avec votre focalisation d'une manière qui vous permet de contourner cette tendance à remuer un peu, et à passer à autre chose.

C'est la raison pour laquelle il est si important que la respiration soit confortable. Plus elle est confortable, plus il est facile de rester avec elle. Une fois qu'elle est confortable, alors vous devez faire attention à la tendance qu'a l'esprit de perdre sa focalisation, de perdre son acuité. C'est la raison pour laquelle nous travaillons en diffusant l'énergie respiratoire à travers le corps, en étant conscient des différentes parties du corps, parce que c'est un moyen de nous maintenir éveillés et en attitude d'alerte, bien que les choses deviennent confortables, parce que lorsque nous méditons, nous sommes là pour faire un travail, pas simplement pour nous déconnecter de tout ou réduire un peu notre stress.

La raison pour laquelle nous avons réduit le stress et rendu l'esprit plus confortable dans le moment présent, c'est parce que nous avons un travail à faire dans le moment présent. Il y a des choses que l'esprit doit arriver à comprendre. Il doit arriver à comprendre pourquoi il provoque de la souffrance, où exactement il provoque de la souffrance. Le Bouddha a insisté sur la question du *kamma* et de l'intention, et donc nous observons pour découvrir quelles sont les intentions dans l'esprit qui nous font souffrir. Pourquoi est-ce que nous ne les voyons pas ? Pourquoi avons-nous l'impression que ces choix sont tellement nécessaires, que nous en oublions même que ce sont des choix ?

Ce sont là quelques-unes des grandes questions que nous devons arriver à comprendre. Et la seule manière de les comprendre, c'est de rester ici-même de façon continue, parce que ces choix-là se produisent généralement dans les brèches, dans les zones limites de notre conscience quand nous partons autre part. En fait, quand il y a une zone limite ou une brèche dans notre conscience, c'est habituellement un signe que l'esprit est sur le point d'effectuer un choix. C'est la manière qu'a l'esprit de se tromper lui-même, de dissimuler tous ses choix derrière un rideau.

Donc, quand vous sentez cette tendance à vouloir partir, souvenez-vous que quelque chose d'important se prépare. Si vous n'êtes pas là pour l'observer, vous allez le manquer. Ne suivez pas les mêmes vieux schémas, ceux que vous avez suivis, qui sait combien de fois, en laissant l'esprit se cacher des choses importantes à lui-même. Pourquoi se dissimule-t-il ? Eh bien, regardez à l'intérieur de l'esprit. Qu'est-ce qui l'embarrasse ? Qu'est-ce qu'il a honte de se montrer à lui-même ? Qu'est-ce qu'il essaie de nier ? Quand vous agissez à partir d'une sensation de confort stable, il est alors plus facile d'examiner ces questions et de ne pas prendre la fuite.

Donc, cette question de stabilité est très importante. Elle vous permet de voir des choses qu'autrement vous ne verriez pas. Elle pénètre directement à travers les brèches de votre conscience, dans lesquelles l'esprit se cache des choses à lui-même, et elle se focalise sur les grandes questions de l'esprit : pourquoi l'esprit provoque-t-il sa propre souffrance ? Pourquoi provoque-t-il son propre stress, alors que ce n'est pas nécessaire ?

Dans le contexte des Trois caractéristiques, le Bouddha fait bien remarquer que tout ce qui est fabriqué est stressant, mais dans les Quatre Nobles Vérités, il met plus l'accent sur les

questions du stress de l'agrippement, et du désir ardent. Le désir ardent provoque l'agrippement, et l'agrippement aux cinq agrégats est sa définition fondamentale du stress et de la souffrance. C'est ce sur quoi nous devons travailler, parce que c'est la partie du stress et de la souffrance qui n'est pas nécessaire. Une fois qu'on s'est occupé de cela, alors les autres formes de stress dans le monde ne constituent plus du tout un problème.

Donc, qu'est-ce que cet agrippement ? Qu'est-ce que ce désir ardent ? Comment et pourquoi est-ce que nous nous les cachons ? Comment peut-on apprendre à voir à travers eux ? L'ignorance est ce qui permet à ces choses de se manifester dans l'esprit, et la seule manière de combattre l'ignorance, c'est d'être aussi stable et constant que possible en maintenant votre conscience.

Ce que cela signifie, c'est que rester stable au sein de votre conscience n'est pas seulement une question de pratique de la concentration. C'est l'élément fondamental qui permet au discernement d'apparaître, parce que vous êtes ici-même, et quand vous êtes ici-même en train de regarder ce qui se passe, vous ne pouvez pas ne pas voir. Le problème, c'est que trop souvent nous ne sommes pas ici. Nous avons détourné notre regard. Notre attention a glissé vers autre chose.

Donc, continuez à focaliser toute votre attention sur la respiration, à vous focaliser sur la respiration. Ne laissez rien détourner votre attention.



# Chaque chose en son temps

*8 septembre 2003*

Essayez de rester avec chaque respiration. Si c'est trop de penser à rester ici pendant une heure entière, restez avec cette respiration, et ensuite, cette respiration. En fait, si vous commencez à trop anticiper, vous allez rater cette respiration et vous allez rater le moment où l'esprit s'esquive. Mais si vous faites en sorte que les choses restent petites, gérables, vous faites un bien meilleur travail. Alors : cette respiration, cette respiration, cette respiration. Et en ce qui concerne vos respirations passées – eh bien d'abord, elles ne sont plus là, et le fait que vous ayez pu rester ou non avec elles n'a plus d'importance. Ce qui compte en ce moment même, c'est cette respiration. De façon similaire, vous n'avez pas besoin de vous préoccuper des respirations futures non plus. Vous ne pouvez pas être responsable maintenant du fait que plus tard, vous allez rester avec elles ou non. Vous serez responsable dans le futur si vous apprenez à être responsable maintenant. Alors, faites chaque chose en son temps.

Même quand la méditation n'est pas particulièrement facile ou agréable, faire chaque chose en son temps permet de la rendre beaucoup plus gérable. En d'autres termes, si la respiration n'est pas vraiment passionnante ou absorbante, et que vous ressentez une douleur ici ou là, c'est beaucoup plus facile de faire chaque chose en son temps.

Du temps où j'étais en Thaïlande, je suivais un circuit assez long pour quêter ma nourriture, et certains jours, il pleuvait à verse. Je n'avais aucun moyen d'éviter d'être mouillé, malgré mon grand parapluie. Le vent soufflait, la pluie venait de tous les côtés. Et quand je pensais à l'heure et demie que j'allais passer là-bas, dehors, à avancer péniblement dans la boue, j'avais du mal à rassembler l'énergie nécessaire pour faire ne serait-ce que le premier pas. Mais ensuite, bien sûr, je me rendais compte que si je n'allais pas quêter ma nourriture, je n'aurais pas à manger ce jour-là. Alors, je faisais chaque chose en son temps : ce pas, et après ce pas, et après ce pas. Vous seriez surpris de voir à quel point – quand vous faites chaque chose en son temps – cette heure et demie passe vite, à quel point c'est gérable, même quand il pleut à verse. Vous ne vous surchargez pas avec le passé ou l'avenir, avec le nombre de pas que vous avez faits, avec le nombre de minutes que vous avez passées sur la route, et avec le

temps que cela prendra avant que vous ne soyez de retour au sec. Vous êtes ici-même, ici-même, ici-même. Et vous trouvez qu'être ici-même, ça va, c'est gérable. Ce n'est peut-être pas le moment idéal, mais, au moins, c'est gérable.

Ce principe peut vous aider à surmonter de nombreuses situations. Quand vous avez affaire à la douleur, souvent la douleur devient vraiment très forte, non pas tant parce que la sensation physique réelle est pénible, mais parce que vous vous surchargez de pensées au sujet de la douleur passée, et vous vous demandez combien de temps la douleur va encore durer. Et alors, tout ce passé et tout ce futur pèsent sur ce petit moment présent, et ce n'est pas étonnant que le présent plie sous la charge. Mais si c'est ce moment seul que le présent doit supporter, alors vous vous rendez compte qu'il en est capable. Il peut résister à n'importe quel poids du moment. Donc, la capacité à se focaliser exclusivement sur ce qui se passe ici-même, en ce moment même, est une habileté très utile.

Mais ce n'est pas la seule habileté que nous devons développer pendant que nous méditons. Il y a des gens qui veulent réduire l'ensemble de la méditation à cela : être dans le moment présent. Mais c'est seulement une des habiletés que nous avons besoin de développer. Il y a aussi l'habileté qui consiste à faire du moment présent un endroit où il fait bon être. Et cela demande d'avoir quelques souvenirs du passé : ce qui a marché dans le passé, ce qui n'a pas marché dans le passé. C'est ce qu'on appelle l'utilisation habile du passé. Tout comme il existe une utilisation habile du futur : sentir que cette pratique mène quelque part, qu'elle a un sens, que cela va vous conduire à la liberté totale.

Et lorsque vous travaillez sur vos habiletés, vous allez voir que vous ne serez pas toujours en train de trébucher et de tomber par terre, et de devoir vous remettre sur pied, vous épousseter, faire quelques pas de plus, et trébucher à nouveau. Il n'en sera pas toujours ainsi. Il arrive un moment où vous pénétrez vraiment dans la respiration, et où vous commencez à remarquer des schémas. Si vous n'aviez pas de souvenirs du passé et aucune idée au sujet du futur, vous ne seriez pas capable de voir des schémas – les schémas au sein de ce que vous avez fait, les résultats qui se produisent quand vous faites certaines choses. Cela demande de savoir utiliser le passé de façon habile. Certaines de vos actions auront des résultats dans le présent immédiat, mais pour d'autres, cela prendra du temps pour que les résultats deviennent visibles. Si vous n'avez pas ce sens de *sati* – et c'est ce que ce souvenir du passé est : *sati* – si

vous ne possédez pas ce *sati*, vous ne pouvez tirer profit d'aucune leçon. Et bien que chaque moment présent puisse être un merveilleux moment de nouveau débutant, vous n'en apprenez cependant rien. Vos progrès se trouvent court-circuités ici-même.

Donc, une habileté importante dans la méditation réside dans la manière de faire un usage habile du passé, un usage habile du futur. Le Bouddha a exposé les grandes lignes de ceci dans ses enseignements aux Kālāma, ainsi que dans ses enseignements à son fils Rāhula. Remarquez l'intention derrière ce que vous faites, observez ce que vous faites pendant que vous le faites, et ensuite guettez les résultats. Remarquez le rapport entre le type d'intention et le type de résultat que vous obtenez, soit immédiatement, soit après un certain temps. C'est cela, l'utilisation habile du passé.

Il y a utilisation malhabile du passé quand vous vous précipitez en arrière, soit pour vous réjouir, soit pour vous attrister à propos de la manière dont étaient les choses dans le passé. Il y a utilisation malhabile du futur quand vous commencez à anticiper ce qui va se passer dans le futur avec : soit du désir, soit de l'aversion, ou encore de la peur. La seule peur qui *est* vraiment utile est celle des conséquences des actions malhabiles. C'est ce qui vous maintient sur la Voie dans le présent. Une autre utilisation habile du futur, c'est d'anticiper les bénéfiques que vous allez retirer quand vous aurez maîtrisé cela. Mais malgré tout, il vous est absolument impossible d'arriver à ce stade si vous ne suivez pas les différentes étapes. Donc, apprenez à reconnaître quand votre esprit vous renvoie dans le passé, ou qu'il vous projette dans le futur : quelles sont les manières habiles de faire intervenir le passé ou le futur, et quelles sont les manières malhabiles ? Parfois une réflexion habile sur, disons, le futur, pourrait être : « La mort pourrait survenir n'importe quand. Es-tu prêt à partir ? Si tu ne l'es pas, eh bien, que vas-tu faire tout de suite pour te préparer ? » Ça, c'est utiliser le futur comme un aiguillon.

Donc, quand vous vous rendez compte que le passé et le futur ont chacun leur utilité, vous donnez une dimension plus vaste à la pratique. Si la pratique consistait simplement à rester dans le moment présent, nous pourrions tous sortir et nous faire faire une lobotomie, et le problème serait réglé. Mais cela ne fonctionne pas comme ça. Vous avez besoin d'avoir un certain sens du passé. Vous devez être observateur et vous souvenir de ce qui a marché et de ce qui n'a pas marché dans le passé, et voir comment ces leçons s'appliquent au moment présent. Parfois, vous devez réapprendre une leçon, ou adapter une leçon passée, parce que ce qui

semblait avoir marché dans le passé peut ne pas marcher cette fois-ci. Cela signifie simplement que vous devez encore mieux observer ce qui se passe. Cela ne signifie pas que vous rejetez totalement le passé. Cela signifie que vous prenez vos connaissances et que vous les adaptez, que vous les affinez. Et c'est de cette façon que la pratique se développe, au fur et à mesure que vous tirez profit de vos erreurs passées – et également de vos succès.

Donc, souvenez-vous que la pratique possède une autre dimension que celle d'être seulement dans le moment présent. Mais l'habileté à rester dans le moment présent est l'une des plus difficiles à apprendre, et c'est la raison pour laquelle nous insistons tellement dessus. Après tout, où allez-vous observer les choses, si vous n'observez pas vraiment le moment présent ? Si les leçons que vous avez apprises dans le passé ne marchent pas, c'est peut-être parce que vous n'observiez pas vraiment à ce moment-là. Cela constitue une occasion pour être plus observateur, plus précis, à chaque respiration.

Apprenez à quel moment du cycle de la respiration vous avez tendance à perdre votre focalisation. Pour certaines personnes, c'est entre l'inspiration et l'expiration, ou entre l'expiration et l'inspiration. Parfois, c'est quand une forme de respiration particulière est inconfortable : vous n'aimez pas cela, et vous partez. Donc, apprenez à observer toute forme de serrement ou de tension qui peut apparaître dans la respiration. Faites attention à la tendance à perdre votre focalisation entre les respirations. Voyez ce que vous pouvez faire pour contrer ces tendances. Demandez-vous comment vous reconnaissez le point où l'expiration se transforme en inspiration. Dans certains cas, c'est très subtil. Et nous avons tendance, quand nous créons une ligne de démarcation de ce type, à l'accentuer plus que ce n'est vraiment nécessaire. Donc, observez si cette tendance est également présente, parce que cela crée beaucoup de blocages et de tensions inutiles. Essayez de suivre le cycle complet de chaque respiration, du début jusqu'à la fin, aussi précisément que vous le pouvez.

Ensuite, à la fin de la méditation, vous pouvez vous arrêter et revenir sur ce que vous avez fait, sur les leçons que vous avez apprises. Certaines leçons sont immédiatement évidentes. Vous faites quelque chose, et vous obtenez immédiatement de bons ou de mauvais résultats. Avec ces leçons-là, vous n'avez pas besoin de trop revenir sur le passé : elles se trouvent ici-même. Les autres leçons, vous les apprenez en revenant sur, disons, une mauvaise séance : qu'êtes-vous en train de faire ? Pourquoi cela ne se passe-t-il pas bien ? Quand vous avez de

bonnes séances de méditation, revenez dessus après avoir terminé : qu'avez-vous fait ? Comment avez-vous focalisé l'esprit ? Prenez cette leçon et classez-la pour pouvoir vous y référer dans le futur. Vous pouvez, quand vous la retirerez de votre classeur mental, découvrir que votre observation n'était peut-être pas aussi précise que vous l'auriez souhaité. Mais vous avez beaucoup de respirations à observer, beaucoup d'occasions de réapprendre vos leçons.

C'est donc un chemin progressif, un chemin graduel, mais il n'y a rien de mal à cela. Heureusement, le *Theravāda* n'a jamais eu de Shen-Hui, le Rush Limbaugh de la tradition Chan, avec sa conviction absolue en l'Eveil soudain, qui a méchamment tourné en ridicule toute allusion à une voie graduée, toute allusion à une habileté à développer, comme étant un obstacle à l'Eveil.

Les choses se sont passées de telle manière qu'après cela, personne dans la tradition Chan n'a plus osé parler de méthode ou de progrès. Heureusement, le *Theravāda* n'a pas ce problème.

En fait, il a le problème inverse. Il y a un passage dans l'*Udāna* où le Bouddha compare la pratique au plateau continental au large de l'Inde : il y a d'abord une pente graduelle et ensuite une chute soudaine. Les commentaires ont réinterprété ce passage pour que cela signifie totalement graduel, sans aucune chute soudaine. Mais en pali, il est dit de façon évidente qu'il y a une chute soudaine. Donc, la pente graduelle vous conduit vraiment dans la bonne direction. Sans la pente graduelle, vous ne pourriez pas arriver à la chute soudaine. Sans la chute soudaine, la pente graduelle n'aurait aucun sens en termes d'ouverture sur quelque chose de vraiment nouveau. Mais étant donné la manière dont la causalité fonctionne, il y a la possibilité de faire des observations graduelles, très précises à propos de votre respiration, de devenir de plus en plus habile à mesure que vous apprenez, avec le temps. Ensuite, vous atteignez finalement le stade où tout s'ouvre de manière inattendue. C'est en cela que la Voie est à la fois graduelle et soudaine.

Donc, lorsque que vous travaillez sur chaque respiration, chaque respiration, chaque respiration, souvenez-vous que vous êtes sur une voie qui peut prendre beaucoup de temps, mais chaque voyage demande des pas individuels. C'est pour cela que le Bouddha l'a appelé une voie. Si ce n'était pas une voie, elle n'aurait pas de direction. Mais elle possède vraiment une direction, et les pas graduels que l'on fait sont de bons pas. Toutes les bonnes choses ne

sont pas réservées pour la fin. Mais en fin de compte, lorsque vous pénétrez de plus en plus précisément dans le moment présent avec plus d'habileté, l'habileté que vous avez apprise du passé, ces pas graduels débouchent soudainement sur quelque chose de totalement autre. Et on peut trouver tout cela ici-même, vous n'avez pas besoin de regarder ailleurs.

C'est l'une des choses étonnantes à propos des enseignements du Bouddha : toutes les leçons importantes que nous devons apprendre se trouvent ici-même. Nous n'avons pas besoin de spéculer sur un événement qui se serait déroulé tout au début de l'univers – ce n'est pas pertinent. Nous n'avons pas besoin de placer tous nos espoirs dans le jour du jugement dernier à la fin de l'univers – cela n'est pas pertinent non plus. Les choses pertinentes sont ce que nous pouvons voir par nous-mêmes, ici-même, en ce moment même. Les choses changent : eh bien, comment changent-elles ? Leurs changements suivent-ils un schéma ? Observez ici-même, et vous découvrirez. Observez d'une façon qui devient de plus en plus précise au fil du temps, en apprenant comment utiliser de façon habile, non seulement le présent, mais aussi vos souvenirs, et votre attente de là où vous voulez que cela vous conduise dans le futur. Apprenez à utiliser ces choses correctement, et elles deviendront une partie de la Voie.



# Simplifiez

*5 juillet 2003*

Le *Dhamma* réduit les choses à l'essentiel, parce que vous vous rendez compte que si vous essayez de vous occuper de trop de choses à la fois, vous finissez par ne rien faire de façon très satisfaisante. C'est là tout le principe de la renonciation : se rendre compte que certains problèmes sont plus importants que d'autres, de même que certaines solutions. Certaines formes de bonheur durent plus longtemps que d'autres.

Nous devons donc nous observer et nous rendre compte que nous disposons seulement d'une quantité limitée d'énergie. Si notre énergie est dispersée un peu partout, ou si nous la répartissons trop finement, nous finissons par ne rien réussir du tout. Etant donné que notre temps et notre énergie sont limités, nous voulons en faire le meilleur usage possible. Focalisez-les sur les questions qui font vraiment la différence, et soyez prêt à abandonner d'autres questions qui ne sont pas aussi importantes. Ce serait bien si nous pouvions nous occuper de tout, avoir le beurre et l'argent du beurre, mais cela ne fonctionne tout simplement pas comme cela. Nous n'avons pas le temps, nous n'avons pas l'énergie.

Nous pouvons considérer la renonciation comme un processus de simplification. C'est un mot qui sonne mieux de nos jours : vous voulez simplifier votre vie, élaguer tout ce qui n'est pas nécessaire. Mais quoi qu'il en soit, que vous appeliez cela simplifier ou renoncer, vous devez faire des choix difficiles. Et donc, la meilleure solution consiste à considérer cela comme un échange. Vous pouvez consacrer votre temps à des activités qui vous procurent des résultats immédiats, mais qui ne durent pas très longtemps, ou à des activités qui donnent des résultats plus pérennes, mais qui demandent plus d'effort, plus de temps, plus de patience, qui demandent plus de précision. En définitive, vous vous rendez compte que le meilleur échange est celui dans lequel vous abandonnez des formes inférieures de bonheur pour d'autres, qui durent plus longtemps, celles qui concernent les questions vraiment importantes dans la vie.

Quelles sont ces questions ? Eh bien, il y a le fait que nous sommes des créatures actives. Nous agissons constamment, nous faisons constamment des efforts d'un type ou d'un autre.

Donc, la question est : comment utiliser au mieux ces efforts ? Aussi longtemps que nous faisons un effort dans une direction donnée, nous voulons obtenir des résultats qui durent, bien que l'effort lui-même ne dure pas. A cause de l'énergie liée à l'effort – et parfois de la souffrance et du stress qui y sont liés – nous voulons obtenir des résultats positifs, à mettre en face de ce que nous avons fait, afin de pouvoir nous retourner sur notre vie et dire : « Oui, c'est une vie qui a été bien employée. » Une vie qui valait bien tous les efforts que nous lui avons consacrés. A la fin de notre vie, tout cela va nous paraître si court – cette toute petite période que nous aurons passée en tant qu'êtres humains. Nous voulons nous assurer que nous ne la gaspillons pas.

Considérez votre vie de la même manière dont vous regarderiez un grenier, décidant ce que vous allez conserver, ce que vous allez jeter. Vous quittez une maison avec un grand grenier, mais vous ne disposez que d'une petite remorque pour déménager. Il faut que vous jetiez certaines choses afin de disposer dans la remorque de la place nécessaire pour les choses qui comptent vraiment à vos yeux. En d'autres termes, il y a des choses que vous devez abandonner afin de disposer du temps pour les choses qui comptent vraiment, qui font vraiment une différence, qui donnent vraiment des résultats substantiels. C'est la vision pénétrante sous-jacente qui influence les enseignements concernant la renonciation.

Quand vous pensez à cela, vous vous rendez compte que le temps passé de façon optimale est le temps passé à développer de bonnes qualités dans l'esprit, parce que ce sont des choses qui peuvent vous aider dans n'importe quelle situation. Vous devez consacrer un certain temps à conserver votre corps fort, mais avec le corps, vous atteignez un point de rendement décroissant. En fin de compte, il arrive un moment où, quoi que vous ayez fait pour prendre soin de votre corps, il va vous quitter. Et parfois, il ne vous quitte pas de façon élégante. Parfois, la séparation est moche. Et dans ce genre de situation, vous serez content d'avoir passé du temps à travailler sur votre esprit, parce que vous vous rendrez compte que c'est quelque chose qui vous concerne beaucoup plus directement. En même temps, la force de l'esprit, quand elle est vraiment développée, n'est pas obligée de s'appuyer sur la force du corps. Elle ne prend pas fin quand le corps meurt.

C'est l'une des choses que vous découvrirez lorsque vous méditez. D'habitude, lorsque les gens sont fatigués, ils deviennent de mauvaise humeur. Ils se sentent accablés, vraiment traités

injustement. Mais quand vous apprenez comment développer une plus grande sensation d'espace dans l'esprit, une plus grande sensation de bien-être dans l'esprit, après un certain temps, vous commencez à vous rendre compte que cela ne dépend pas du tout du niveau d'énergie qui règne dans le corps. L'esprit commence à disposer de sa propre nourriture interne, de son propre lieu interne pour se régénérer.

C'est la raison pour laquelle nous passons autant de temps à rester assis, les yeux fermés, à travailler sur *sati*, la concentration, et le discernement, parce que ce sont là les qualités qui permettent à l'esprit de se sortir de n'importe quelle situation. Quand vous voyez des gens qui « le perdent » vraiment, c'est cela qu'ils ont perdu. Ils ont perdu leur *sati*, ils ont perdu leur concentration, ils ont perdu leur discernement. Donc, vous voulez travailler à renforcer ces qualités. Quel que soit le temps que vous passiez à les renforcer, c'est du temps bien utilisé.

C'est ce que signifie prendre refuge dans le *Dhamma* : vous vous rendez compte que si vous vous focalisez sur ces quelques éléments, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter au sujet des autres choses. Vous pouvez vraiment faire confiance à la pratique pour vous sortir d'affaire. Souvent, notre désir de nous occuper de tout est une crainte que si quelque chose ne marche pas, alors quelque chose d'autre marchera. Et nous hésitons à nous impliquer dans une ligne de conduite particulière, de peur que cela ne nous permette pas de nous en sortir complètement. Nous limitons notre mise. Pourtant, au lieu de nous fournir une véritable protection, cette attitude finit par nous donner seulement une vie faite de bric et de broc, un petit peu de ceci, des fragments de cela, un petit peu de paix, un petit peu de richesse, un petit peu de santé, mais rien en quantité vraiment palpable.

Mais en prenant refuge dans le *Dhamma*, nous prenons refuge dans la conviction que développer l'esprit nous permettra de parer à toute éventualité. Et parce que la pratique de la vertu, de la concentration et du discernement – toutes les graines du bonheur – se trouve ici-même, cela simplifie des choses. Cela nous permet également de consacrer toute notre énergie aux choses qui comptent le plus.

Donc, même si vu de l'extérieur, il peut sembler que vivre en pratiquant le *Dhamma* comporte beaucoup d'épreuves, beaucoup de formes de renonciation, beaucoup de « faire sans », ce n'est pas une vie appauvrie. Vous découvrirez que la véritable richesse se développe à l'intérieur.

Une des premières choses qui m'a attiré vers le *Dhamma* a été de voir mon maître, Ajaan Fuang, mener une vie très simple : un tout petit monastère dans les collines de Rayong, seulement quelques huttes, pas beaucoup de monde, mais il était heureux. Vous pouviez ressentir une très forte sensation de bien-être émaner de lui. Et vous vous rendiez compte que cela ne dépendait pas du fait qu'il soit riche ou non, que cela n'était pas conditionné par le fait qu'il soit célèbre ou non, ou d'avoir beaucoup de disciples ou non, ou d'avoir des amis ou non, ou quoi que ce soit. C'était simplement dû au fait qu'il avait travaillé sur son esprit.

Ainsi qu'il le disait, il n'était pas né ainsi. Quelle que soit la forme de bien-être qu'il ait développée dans son esprit, elle provenait de la pratique. Et lorsque vous commencez à connaître la pratique, que vous commencez à connaître le *Dhamma*, vous vous rendez compte exactement qu'il englobe absolument tout. Une fois que ces qualités sont développées dans l'esprit, elles permettent de gérer toutes sortes de situations. Les qualités de *sati*, de discernement et de concentration sont fondamentales dans toute habileté, elles sont fondamentales pour notre capacité à gérer n'importe quelle situation. Donc, en nous focalisant sur ces quelques éléments, nous nous occupons vraiment de tout. Ils englobent tout.

Une des bonnes choses en ce qui concerne le *Dhamma*, c'est qu'il est si vaste. Vous pouvez y consacrer toute votre vie. C'est quelque chose qui vaut la peine que vous y consacriez votre vie, parce qu'il vous enseigne ce que vous avez besoin de connaître, qu'il vous enseigne les habiletés dont vous avez besoin pour gérer tout ce que la vie vous réserve, et plus. Donc, bien qu'une vie de renonciation puisse sembler être une vie réduite à l'essentiel et étroite, en fait, ce n'est pas du tout cela. Elle s'élargit, parce que vous ne limitez pas l'esprit à des questions étroites et mesquines. Vous gérez les quelques questions qui sont vraiment importantes dans la vie, qui recouvrent tout.

Il y a des années, quand j'étais un jeune moine, j'ai dû passer des examens sur le *Dhamma* destinés aux moines – les examens qui se déroulent chaque année en Thaïlande – et une partie de chaque examen incluait la rédaction d'un court enseignement à propos du *Dhamma*. On vous donnait une phrase du Canon pali ou quelques vers du *Dhammapada* ou du *Sutta Nipāta*, et vous deviez développer ce thème particulier, en introduisant une autre citation liée au *Dhamma* avant de terminer. La première année, vous deviez introduire une citation, la deuxième année, deux, et la dernière année, trois. Pour vous préparer à cette partie de

l'examen, on vous donnait un livre avec des citations du *Dhamma*, pour que vous les mémorisiez. Et comme j'étais un Américain typique, je n'avais vraiment pas beaucoup pratiqué la mémorisation à l'école. Les petits novices mémorisaient des pages et des pages de ces citations du *Dhamma*, mais je me suis rendu compte que dans mon cas, il serait sage de choisir seulement quelques citations qui pourraient s'avérer utiles dans toutes les circonstances. Celle que j'ai trouvée utile chaque année était un passage du *Dhammapada* : « Si vous voyez qu'un bonheur plus grand dépend de l'abandon d'un bonheur moindre, alors soyez prêt à abandonner ce bonheur moindre au profit du bonheur plus grand. »

C'est un principe qui s'applique à toutes les situations et c'est celui qui sous-tend les enseignements à propos de la renonciation. En fait, il sous-tend l'ensemble de la pratique : se rendre compte qu'étant donné que nous faisons des efforts dans notre vie, nous pouvons alors aussi bien faire des efforts qui nous donneront des résultats tangibles. Pensez au nombre de personnes que vous connaissez, et qui ont mené une vie très active, mais qui ensuite vers la fin de leur vie se tournent vers leur passé, et qui disent qu'elles n'ont rien de tangible à mettre en face de toutes ces activités, de tous ces efforts, de toute cette souffrance. Mais parmi ces personnes, vous n'en trouverez aucune qui a pratiqué le *Dhamma*. L'effort que l'on fournit en pratiquant le *Dhamma* est bénéfique à long terme, en termes de développement des qualités de l'esprit, en nous ouvrant à de nouvelles dimensions que nous n'aurions même pas imaginées autrement.

Donc, quand le *Dhamma* demande que vous abandonniez des choses, souvenez-vous qu'il s'agit d'un échange qui consiste à abandonner un bonheur moindre pour un bonheur plus grand. Vous abandonnez l'habitude de disperser votre énergie en échange d'une meilleure habitude, une habitude qui consiste à vous focaliser sur les qualités de l'esprit, qui vous permet de vous sortir de toutes les situations, et de vous emmener au-delà des situations.

C'est la raison pour laquelle il est si important de réduire les choses à l'essentiel et d'en rester à l'essentiel. Les choses essentielles recouvrent tout. Elles gèrent tout. Elles peuvent vous fournir le refuge approprié.

Donc, bien que cela puisse sembler un peu simpliste, nous restons assis ici, en nous concentrant sur quoi ? Le souffle qui entre et qui sort. Cela peut ne pas avoir l'air si profond que cela, ou très stimulant d'un point de vue intellectuel, mais c'est une des choses

essentielles. Non seulement la respiration en tant que telle, mais également les habitudes que nous développons lorsque nous maintenons l'esprit concentré sur la respiration : *sati*, l'attitude d'alerte, la persistance, la clarté de l'esprit. Ces habiletés sont fondamentales pour toutes les habiletés dans la vie. Donc, assurez-vous que vous les maîtrisez vraiment. Quel que soit le temps que vous consacrez à faire d'autres choses, et que vous deviez abandonner afin de maîtriser ces habiletés, c'est un échange sage, un échange qui vous laisse avec quelque chose qui a beaucoup plus de valeur que ce que vous avez abandonné, quoi que ce soit que vous abandonniez.

C'est quelque chose sur quoi vous pouvez compter, parce que ce sont là des qualités qui vous apprennent à compter sur vous-même. Il y a ce passage : « Le soi est son propre refuge. » Cela signifie qu'en fin de compte, vous devez être votre propre refuge, et que vous pouvez être votre propre refuge seulement si vous développez ces qualités qui vous rendent fiable. Si vous comptez sur elles, vous trouverez en fin de compte qu'elles vous permettent de compter sur vous-même. C'est une promesse qui accompagne une garantie vieille de 2600 ans.



# Glossaire

***Adhiṭṭhāna*** : vœu, résolution, volonté, détermination.

***Arahant*** : personne qui a abandonné les dix entraves qui lient l'esprit au cycle de la renaissance, dont le cœur est libre des souillures mentales, et qui ainsi n'est plus destinée à une future renaissance. Une épithète pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés.

***Cāga*** : générosité, renoncement, charité.

***Citta-saṅkhāra*** : fabrications mentales (recouvre les sensations et les perceptions).

***Dāna*** : don, générosité.

***Dhamma*** : ensemble des enseignements du Bouddha.

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

***Kamma*** : acte intentionnel.

***Kāyagatāsati*** : *sati* immergé dans le corps.

***Kāya-saṅkhāra*** : assemblage physique.

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

***Māra*** : littéralement, le « tentateur », personnification du mal, des influences négatives.

***Nibbāna*** : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que du cycle complet 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.

***Nibbidā*** : désenchantement, désillusion.

**Ottappa** : scrupules, peur des résultats des actions, préoccupation pour les résultats des actions, souvent associé à *Hiri* : sens de la honte, conscience personnelle.

**Pīti** : ravissement.

**Sacca** : vérité, véracité, sincérité, honnêteté.

**Sati** : capacité à conserver quelque chose à l'esprit ; souvent associé à *sampajañña* : attitude d'alerte, capacité à observer, pendant qu'ils se produisent, les actions et leurs résultats.

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

**Theravāda** : la Voie des Anciens.

**Vacī-sañkhāra** : formation verbale, acte de mettre les choses sous forme de mots.

