



FAIRE
FACE

Faire Face

*Le vieillissement,
la maladie et la mort*

*Thānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)*

Retraite du 17 au 26 avril 2023

Au monastère de Ségriès à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Khamaṇo Bhikkhu

Avec nos remerciements
aux personnes qui ont contribué aux transcriptions et
aux relectures nécessaires à la réalisation de ce livret

Enseignements du Refuge n°29

© Les Éditions du Refuge
Première édition – Mars 2024

Préface

En avril de l'an dernier les membres du Refuge, une association Bouddhiste près de Marseille, m'ont invité à mener une retraite de méditation de dix jours sur le thème du vieillissement, de la maladie et de la mort, et sur la façon dont nous pouvons nous y préparer.

Lors de la retraite, les enseignements ont été répartis en deux séries : l'une donnée le soir consacrée au thème principal, et l'autre en matinée, abordant des problèmes fréquemment rencontrés dans la pratique de la méditation, et montrant comment celle-ci peut aider à entraîner l'esprit à ne pas souffrir du vieillissement, de la maladie et de la mort. Chaque après-midi une période était consacrée à répondre aux questions des participants sur les enseignements et sur leurs expériences méditatives.

Ce livre est basé sur les deux séries d'enseignements de la retraite et une partie des questions-réponses présentées chronologiquement. Quelques questions ont été placées après l'enseignement auquel elles semblaient le plus directement liées. Certains ajouts et corrections ont été apportés afin de couvrir les thèmes principaux de la retraite de manière plus complète que ce que j'avais pu faire sur place.

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

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

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

Thānissaro Bhikkhu
(*Geoffrey DeGraff*)

Premier jour

Enseignement du soir

Introduction

Bonsoir à toutes et à tous. Bienvenue à notre retraite. C'est toujours un plaisir de venir ici méditer avec vous. J'espère que cette expérience sera profitable à tous.

Le thème de notre retraite cette année est le vieillissement, la maladie et la mort. Ces sujets occupent une place centrale dans les enseignements du Bouddha dont le but principal est de répondre à la question : comment ne pas souffrir du vieillissement, de la maladie et de la mort ? Bien sûr, cette question est également une préoccupation majeure pour nous tous. Le Bouddha y répond en offrant des conseils pratiques à deux niveaux. Le premier consiste à apprendre à traverser le vieillissement, la maladie et la mort sans en souffrir. Le deuxième nous enseigne comment trouver une dimension où nous ne connaissons plus jamais le vieillissement, la maladie et la mort. Comme nous le verrons, ces deux réponses sont intimement liées.

Certaines personnes, particulièrement en occident, seront peut-être surprises de savoir que ces questions sont au cœur du *Dhamma*. Après tout, le vieillissement, la maladie et la mort sont des choses qui, pour la plupart d'entre nous, se produiront dans le futur, alors que les versions modernes du Bouddhisme focalisent leur attention quasiment exclusivement sur le moment présent. On pourrait même dire que le Bouddhisme moderne se concentre sur le présent de façon à éviter la question du vieillissement, de la maladie et de la mort. « Ne pensez pas au futur » nous dit-on. « Trouvez le bonheur en goûtant le moment présent comme une fin en soi. »

L'approche du Bouddha, en revanche, est de vous focaliser sur le moment présent comme un moyen de développer les savoir-faire qui vous aideront à faire face aux douleurs et aux souffrances du vieillissement, de la maladie et de la mort quand elles surviendront inévitablement. Cette approche est basée sur le principe de la vigilance : il y a des choses que vous pouvez faire pour vous préparer, mais vous devez développer ces savoir-faire maintenant, car vous ne savez pas quand le vieillissement, la maladie et la mort viendront frapper à votre porte. La mort, par exemple, peut survenir à tout moment, sans vous donner d'avertissement.

L'une des leçons importantes de cette retraite est que ces savoir-faire ne consistent pas simplement à accepter le vieillissement, la maladie et la mort comme

un fait. Vous devez prendre les devants et développer des savoir-faire bien spécifiques qui vous permettront, comme nous l'avons dit, de traverser ces étapes sans en souffrir, et idéalement de trouver cette dimension où le vieillissement, la maladie et la mort ne seront plus jamais connus.

Lorsque nous lisons l'histoire du jeune prince qu'était le Bouddha avant son éveil, nous réalisons que le vieillissement, la maladie et la mort étaient sa motivation principale pour se lancer dans la quête de l'éveil. Il avait le désir audacieux de ne pas se résigner à la fatalité du vieillissement, de la maladie et de la mort, mais au contraire de s'en libérer totalement. Il n'est pas allé s'asseoir sous l'arbre de Bodhi pour se reposer dans le moment présent. La nuit de son éveil les questions du vieillissement, de la maladie et de la mort, et particulièrement celle de la mort, étaient centrales dans son esprit. Elles étaient les questions auxquelles il cherchait une réponse.

Nous voyons cela clairement dans les trois connaissances qui l'ont mené à son éveil. Lors de la première connaissance, il s'est rappelé ses vies passées. La leçon qu'il en a tirée est que la mort est suivie par la naissance. Lors de la deuxième connaissance, il a compris que la renaissance est façonnée par le *kamma*, c'est-à-dire vos actions intentionnelles, et que ces intentions sont à leur tour façonnées par vos vues et par les personnes dont vous respectez les enseignements.

Il a également compris que le lien entre le *kamma* et la renaissance n'est pas simple. Les résultats des actions que vous avez faites pendant cette vie peuvent être contrebalancées par des actions antérieures, par des actions ultérieures, ou encore – et c'est le plus important – par vos vues et votre état d'esprit au moment de la mort. Le principe causal que le Bouddha a compris en voyant cela est que le *kamma* présent est nécessaire pour façonner la manière dont vous allez ressentir les résultats du *kamma* passé dans le moment présent. Il a également réalisé que ce cycle des renaissances ne sert aucun but et ne mène à aucune destination permanente. Le seul espoir de trouver un bonheur qui ne meurt pas serait de sortir du cycle totalement.

Alors il a appliqué ces leçons à son propre esprit, considérant ses intentions et ses vues dans le moment présent, afin de voir si certaines vues pourraient le mener à la sortie. Les quatre nobles vérités sont ces vues. Voilà la troisième connaissance qu'il a obtenue cette nuit-là : en accomplissant les devoirs associés à chacune de ces vérités, il a connu la délivrance, c'est-à-dire le sans-mort.

En trouvant l'échappatoire à la mort, il a confirmé ce qu'il avait appris sur la façon dont la mort se produit, et sur la manière dont les liens de cause à effet sont à l'œuvre dans nos actions, pouvant mener à la souffrance ou à son opposé.

Il y a deux principes de causalité qui sous-tendent les quatre nobles vérités. Nous en discuterons de façon plus approfondie cette semaine. Pour l'instant je vais simplement les énoncer brièvement. Le premier principe s'appelle *la conditionnalité ceci/cela*. Le second *la co-apparition en dépendance*. Ces deux principes sous-tendent les enseignements du Bouddha sur la façon dont le vieillissement, la maladie et la

mort se produisent, la manière dont ils peuvent être abordés afin ne pas en souffrir, et comment on peut y mettre un terme.

La conditionnalité ceci/cela est formulée de la façon suivante :

- 1) « Quand ceci est, cela est.
- 2) « De l'apparition de ceci vient l'apparition de cela.
- 3) « Quand ceci n'est plus, cela n'est plus.
- 4) « De la cessation de ceci, vient la cessation de cela. »

Vous avez donc deux principes causaux qui interagissent. Le premier est ce qu'on appelle la *causalité synchronique*, énoncée dans les phrases une et trois, et décrivant les causes et les effets qui apparaissent et disparaissent simultanément. Lorsque la cause apparaît, l'effet apparaît immédiatement. Lorsque la cause disparaît, l'effet disparaît immédiatement. Par exemple, si vous mettez votre main dans les flammes, vous n'avez pas besoin d'attendre la vie suivante avant que cela fasse mal. Cela fait mal immédiatement.

Le second principe est la *causalité diachronique*, phrases deux et quatre, qui décrit la causalité au cours du temps. La cause se produit à un moment donné, et le résultat peut apparaître plus tard, parfois bien plus tard. Mais le fait que la cause disparaisse fait qu'inévitablement le résultat disparaîtra également.

Par exemple, si vous plantez une graine de séquoia, vous n'obtiendrez pas immédiatement un arbre à maturité. Cela prendra du temps. Mais de même que l'action de planter la graine a une fin, le séquoia devra inévitablement mourir.

Le Bouddha nous dit que ce dont nous faisons l'expérience dans le moment présent est une combinaison de ces deux principes agissant ensemble. Cela veut dire que certaines expériences de plaisir ou de douleur dont nous faisons l'expérience dans le moment présent viennent de ce que nous faisons maintenant, et d'autres viennent de ce que nous avons fait dans le passé. Ce sont nos intentions dans le moment présent qui prennent le matériau brut provenant de nos actions passées et le façonne en expérience présente.

Cette compréhension de la causalité sous-tend la pratique bouddhiste liée au vieillissement, à la maladie et à la mort. Il y a des choses que vous pouvez faire à l'avance pour vous préparer et créer les conditions pour que des opportunités se présentent lorsque le vieillissement, la maladie et la mort viendront frapper à votre porte. Vous pouvez également développer les savoir-faire dont vous aurez besoin pour faire face au vieillissement, à la maladie et à la mort lorsqu'ils se présenteront dans le moment présent. C'est pour cela que nous pratiquons la générosité et la vertu, afin de créer un environnement plus favorable quand le vieillissement, la maladie et la mort surviendront. C'est également la raison pour laquelle nous développons notre esprit par la méditation. Nous cultivons sati, l'alerte, l'ardeur et le discernement – des qualités qui nous aideront à faire face à toutes les situations qui pourraient se présenter à ce moment-là.

Lorsque nous suivons ces deux types de pratiques, nous maximisons nos chances de voir se présenter au moment de la mort les bons résultats de nos actions passées, et les compétences que nous aurons développées nous permettront de faire face à tout ce qui se présentera dans l'esprit à ce moment-là. C'est pourquoi le message central que nous aimerions faire passer pendant cette retraite est que vous n'êtes pas obligés de vous résigner au vieillissement, à la maladie et à la mort. Il y a des choses que vous pouvez faire. Au lieu d'accepter passivement tout ce qui se produit, vous pouvez prendre les devants et apprendre à façonner votre expérience pour le meilleur.

Voilà pour le principe de la conditionnalité ceci/cela.

Le second principe de base est la co-apparition en dépendance. Il y a quelques années Bernard m'avait demandé si je pouvais faire une retraite sur ce thème, et je lui avais répondu qu'il faudrait un mois entier pour traiter ce sujet. Cependant, il y a deux faits importants à propos de la co-apparition en dépendance qu'il est utile de savoir dans le cadre de notre retraite, alors nous allons en parler brièvement.

Le premier est que les causes de la souffrance et du vieillissement, de la maladie et de la mort viennent de l'intérieur de l'esprit. D'ailleurs, près de la moitié des facteurs dans la co-apparition en dépendance entrent en jeu avant le contact aux sens. Autrement dit, avant même que vous voyiez, que vous entendiez ou que vous touchiez quelque chose, des facteurs à l'intérieur de l'esprit ont déjà créé les conditions pour que vous souffriez de ce contact ou pas.

Le deuxième fait qu'il est important de savoir est que la cause immédiate de la souffrance est le désir insatiable (*taṇhā* en pali). Le désir insatiable mène à l'agrippement, qui est la souffrance elle-même. Puis, l'agrippement mène au devenir, qui signifie endosser une identité dans un monde d'expérience. Le processus du devenir est ce qui rend possible la naissance. Et cela se produit à la fois à l'intérieur de l'esprit et dans le monde.

Par exemple, en ce moment même, supposons qu'il vous vienne l'envie de manger une glace. Vous allez créer tout un monde dans votre esprit qui va tourner autour de ce désir : les choses qui vont vous aider à satisfaire ce désir et celles qui vont faire obstacle. Ce qui va vous aider, c'est que votre voiture est garée juste là sur le parking et que vous avez de l'argent dans votre poche. Ce qui va faire obstacle, c'est qu'il y a deux moines qui sont en train de parler et qu'il serait compliqué de vous faufiler sans qu'ils ne vous voient. Voilà un monde de devenir qui pourrait se produire dans votre esprit en ce moment même.

Quant à votre identité dans ce monde, si vous décidez qu'effectivement vous voulez manger une glace, elle se sépare en deux rôles : celui de la personne qui est capable de se procurer cette glace, et celui de celle qui va se régaler en la mangeant. En plus de cela, vous incarnez également le commentateur, qui juge de la performance de ces deux acteurs.

À plus grande échelle, si vous êtes en train de mourir et que vous voulez continuer d'exister, une image mentale apparaîtra dans votre esprit, vous montrant un monde où vous pourriez renaître. Si vous allez dans ce monde, vous mourez dans cette vie et renaissiez en tant qu'être dans une autre vie. Les images de ce type peuvent dire la vérité, mais elles peuvent aussi mentir. Cependant, même si elles sont vraies, cela ne garantit pas que le monde où elles vous mèneront, sera aussi bien que l'image le promet. Par exemple, imaginons qu'elle vous montre un monde magnifique. Elle ne vous dit pas que si vous entrez dans ce monde, il faudra à nouveau vieillir, être malade et mourir. Et même si elle vous le dit, souvent lorsque votre corps meurt, vous êtes désespéré, alors vous vous dites, « Je prendrai ce que je pourrai. » C'est une tendance que vous devez essayer de combattre.

D'ailleurs, c'est la raison pour laquelle, lorsque nous méditons, nous essayons de reprendre le contrôle de l'esprit en l'observant dans le moment présent, car les processus du devenir se déroulent en permanence ici et maintenant dans votre esprit. En particulier, vous devez apprendre à résister aux désirs qui veulent vous emmener vers des états de devenir malhabiles.

Ce désir insatiable qui est la cause de la souffrance n'est pas simplement vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. Il y a trois types de désirs spécifiques qui mènent à l'agrippement et à la souffrance : le désir de sensualité, le désir de devenir et le désir de non-devenir. Nous en parlerons en détail plus tard pendant la retraite. Nous verrons également que pour échapper au devenir, nous devons comprendre les étapes qui mènent au désir et au devenir, et développer la dépassion à leur égard.

Un jour le Vénérable Sāriputta enseignait à un groupe de moines qui s'apprêtaient à partir à l'étranger. Il leur dit, « Les habitants de ce pays sont intelligents. Imaginons qu'ils vous demandent ce que votre maître enseigne, que leur répondriez-vous ? » Les moines répondirent qu'ils aimeraient connaître la réponse de Sāriputta à cette question, et voilà ce qu'il leur dit : « Notre maître enseigne comment mettre un terme à la passion et au désir. » C'est une manière intéressante de résumer le message du Bouddha.

Bien sûr, beaucoup de gens n'aiment pas entendre ce message. La dépassion, la fin de la passion, cela paraît fade, terne, sans éclat. La meilleure façon de comprendre la dépassion est de se dire que c'est comme un jouet d'enfant dont on ne voudrait plus après avoir grandi. On en a fait le tour, il ne nous amuse plus.

Voilà pourquoi nous méditons. Nous cherchons à développer cette même lassitude envers les facteurs qui mènent au désir. Lorsque nous développons la dépassion pour ces facteurs, le désir disparaît sans même que nous ayons à l'attaquer directement.

Dans la co-apparition en dépendance il y a de nombreuses étapes avant le désir, et même avant le contact aux sens, comme l'ignorance, les fabrications, le nom et la forme. Ce sont les événements mentaux qui peuvent créer les conditions pour que vous souffriez avant même qu'il n'y ait eu de contact au niveau des sens. Nous

n'aurons pas le temps d'aborder tous ces facteurs durant la retraite, alors nous nous concentrerons sur deux d'entre eux.

Le premier est l'ignorance des quatre nobles vérités et des savoir-faire qui leur sont associés. Le second est les fabrications, ou *saṅkhāra*, c'est-à-dire les processus mentaux qui sont à la source de nos actions corporelles, verbales et mentales.

La solution au problème de la souffrance consiste à apporter la lumière de la connaissance, basée sur les quatre nobles vérités, à ces processus de fabrication. Quand vous pouvez faire cela, vous développez la dépassion à leur égard, et les liens causaux qui mènent au désir et à la souffrance disparaissent.

Il est intéressant de remarquer que lorsque le Bouddha enseignait la méditation sur la respiration, il le faisait de manière à ce que nous portions notre attention précisément sur ces processus de fabrication, en les voyant à la lumière des quatre nobles vérités. Une partie importante de notre retraite consistera donc à pratiquer la méditation sur la respiration de la façon dont le Bouddha l'enseignait.

La retraite sera organisée de la manière suivante : le soir nous donnerons des enseignements qui ont trait aux questions du vieillissement, de la maladie et de la mort, éclairés par les compréhensions que le Bouddha a obtenu la nuit de son éveil. Les enseignements du matin concerneront la méditation sur la respiration, et l'après-midi il y aura une session de questions réponses. Les questions pourront porter sur les enseignements du matin ou du soir. Nous mettrons un bol à votre disposition où vous pourrez déposer vos questions.

Méditation guidée

Fermez les yeux. Redressez-vous un peu. Placez vos mains sur vos jambes. Vous pouvez mettre la main droite sur la main gauche.

Faites venir à l'esprit des pensées de bienveillance, et commencez par les adresser à vous-même. La bienveillance, c'est simplement exprimer le souhait d'être heureux. Mais c'est un bonheur particulier qu'on appelle le bonheur véritable. C'est un bonheur qui dure et qui ne cause de tort à personne. Un bonheur qui ne pourra venir que de vos actions.

Quand vous vous dites « puissé-je être véritablement heureux », en fait vous vous dites « puissé-je connaître les causes du bonheur véritable et d'être capable d'agir en conséquence. » C'est un souhait qui n'est pas égoïste, car plus vous développerez vos ressources internes, plus vous aurez à offrir aux autres.

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

Puis, laissez ces pensées se propager vers des cercles de gens de plus en plus larges. Vers ceux que vous connaissez et que vous aimez bien. Vers ceux envers lesquels vous êtes plus neutre. Et même vers les gens que vous n'aimez pas. Si ces

personnes ont commis des actes malhabiles, votre souhait est qu'ils changent leur comportement et qu'ils agissent de manière à trouver ce bonheur véritable. C'est une pensée que vous pouvez avoir envers tout le monde sans être hypocrite. Rappelez-vous que le monde serait bien meilleur si nous pouvions tous trouver le bonheur à l'intérieur.

Ensuite, dirigez ces pensées de bienveillance vers les gens que vous ne connaissez pas. Et pas seulement les gens, les êtres de toutes sortes dans toutes les directions, est, ouest, nord, sud, au-dessus, en-dessous, vers l'infini. Puisse-t-on tous trouver le bonheur véritable dans notre cœur.

Maintenant portez votre attention sur la respiration. Commencez par prendre deux ou trois respirations profondes, et essayez de voir à quel endroit du corps vous sentez ce processus de la respiration. Lorsque le Bouddha parle de la respiration dans ce contexte, il ne veut pas dire simplement l'air qui entre et qui ressort des poumons. Il parle aussi du flux d'énergie qui circule dans le corps. Alors, quel que soit l'endroit où vous sentez cette énergie le plus clairement, placez-y votre attention.

Ensuite, voyez si ces longues respirations sont agréables ou pas. Si c'est plaisant, vous pouvez continuer sur ce rythme. Si ce n'est pas plaisant, vous pouvez changer le rythme de la respiration. Vous pouvez essayer une respiration un peu plus courte, un peu moins profonde, un peu plus lourde, un peu plus légère, un peu plus rapide ou un peu plus lente. Expérimentez pour voir quel type de respiration convient le mieux au corps en ce moment. Une fois trouvé le rythme qui semble convenir, maintenez-le. Si cela redevient moins agréable, vous pouvez faire de nouveaux ajustements.

Lorsque des pensées qui ne sont pas liées à la respiration apparaissent, abandonnez-les immédiatement et vous vous retrouvez à nouveau présent à votre respiration. Si votre esprit s'égaré dix fois ou même cent fois, ramenez-le dix fois ou cent fois. À chaque fois que vous revenez à votre respiration, récompensez votre effort en prenant une respiration particulièrement satisfaisante.

Si vous avez des douleurs dans le corps où qu'elles soient, ne vous focalisez pas directement dessus. Concentrez-vous au contraire sur les parties du corps où l'énergie est agréable.

Lorsque la respiration devient plaisante, le danger est d'avoir tendance à abandonner la respiration pour aller vers le plaisir. Et alors la base de votre concentration, c'est-à-dire votre attention sur la respiration, est rompue. C'est pourquoi, pour contrecarrer cette tendance, l'étape suivante consiste à expirer et inspirer en étant conscient du corps tout entier. Le premier pas dans cette direction consiste à observer les sensations de la respiration dans différentes parties du corps, section par section.

Vous pouvez commencer par exemple par le nombril. Localisez cette partie du corps dans votre esprit, puis observez pendant quelque temps cet endroit en

inspirant et en expirant, afin de voir quel type de respiration lui conviendrait le mieux. Si vous détectez une pression ou une tension à cet endroit, essayez de la détendre et de la dissiper. Respirez de manière à ce qu'aucune tension ne se forme pendant l'inspiration et sans vous crispier pendant l'expiration.

À présent déplacez votre attention vers le plexus solaire et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit. Premièrement, localisez cette partie du corps dans votre esprit. Deuxièmement, observez-la pendant quelques temps en inspirant et en expirant, afin de voir quel type de respiration lui conviendrait le mieux. Troisièmement, si vous ressentez une tension ou une pression quelconque, laissez-la se détendre et se dissiper.

Ensuite, fixez votre attention au milieu de la poitrine et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

À présent, placez votre attention au bas de la gorge et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Maintenant, focalisez votre attention au milieu de la tête. Imaginez que l'énergie respiratoire pénètre partout dans la tête. Ce peut être par le nez, mais aussi les yeux ou les oreilles. Imaginez qu'elle pénètre par l'arrière de la tête, descendant depuis le sommet du crâne, et qu'elle va jusqu'au fond du cerveau. Ensuite, quand vous expirez, imaginez que l'énergie respiratoire se propage dans l'air depuis toutes les parties de la tête, dissipant toutes les tensions qui peuvent s'accumuler autour de la mâchoire, autour du front, autour des yeux ou dans la nuque.

À présent, fixez votre attention à la base du cou, juste au bas du crâne. Lorsque vous inspirez, imaginez que l'énergie respiratoire entre par la nuque, descend le long du cou, qu'elle traverse les épaules, les bras, et qu'elle va jusqu'au bout des doigts. Et lorsque vous expirez, imaginez que l'énergie se propage dans l'air par les pores de la peau de toutes ces parties du corps.

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

À présent, tout en maintenant votre attention sur la nuque, imaginez que l'énergie pénètre à cet endroit et descend le long de la colonne vertébrale jusqu'au coccyx. Et lorsque vous expirez, imaginez que l'énergie se propage dans l'air depuis la totalité du dos. Et là encore, si vous remarquez que le dos a accumulé plus de tensions d'un côté que de l'autre, laissez ce côté se détendre afin de rétablir l'équilibre.

Fixez maintenant votre attention sur le coccyx. Lorsque vous inspirez, imaginez que l'énergie pénètre à cet endroit et descend le long des jambes jusqu'au bout des doigts de pied. Puis, expirez en imaginant que l'énergie se propage depuis ces parties du corps. Si vous sentez un peu plus de tension dans une jambe que dans l'autre,

laissez-la se détendre. Essayez de faire en sorte qu'elle reste détendue tout au long de l'inspiration et de l'expiration.

Si vous ressentez des douleurs parce que vous êtes assis depuis une heure, et que vous avez besoin de bouger, essayez de le faire en maintenant votre *sati*.

Vous avez ainsi terminé un examen complet du corps. Si vous méditez par vous-même, vous pouvez recommencer un nouveau cycle. Mais pour l'instant, choisissez un endroit du corps qui vous semble particulièrement agréable ou intéressant. Placez votre attention à cet endroit, et ensuite laissez-la se propager et remplir le corps tout entier. De cette façon vous êtes conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, et conscient du corps tout entier lorsque vous expirez.

Le champ de votre conscience aura tendance à se rétrécir, particulièrement pendant l'expiration. Alors, pour contrecarrer cette tendance, rappelez-vous à chaque fois que vous expirez : « Le corps tout entier, le corps tout entier. » À ce stade, laissez la respiration trouver le rythme qui lui convient. Votre seul devoir à présent est de maintenir cette attention qui est à la fois centrée et vaste. C'est une attention qui a le pouvoir de soigner le corps et de soigner l'esprit. Et comme elle est à la fois fixe et tous azimuts, elle procure une bonne fondation pour la vision pénétrante. Mais ne vous préoccupez pas de la vision pénétrante pour le moment. Essayez simplement de maintenir cette attention, afin que cette base soit solide.

Ajaan Fuang utilisait l'image suivante : lorsque vous construisez un bâtiment, une fois que votre fondation est solide, vous pouvez ajouter autant d'étages que vous voulez. Si votre fondation n'est pas suffisamment solide, un étage ou deux suffiront à faire s'effondrer la structure tout entière. Donc, concentrez tous vos efforts sur cette fondation.

Avant de quitter la méditation souvenez-vous qu'il y a trois étapes à suivre. La première est de vous demander à quel moment dans la méditation l'esprit était-il le plus concentré, le plus stable, le plus à l'aise ? Où était-il focalisé ? Comment était la respiration à cet endroit ? Qu'avez-vous fait pour parvenir à ce résultat ? Si vous vous en souvenez, essayez de garder ces éléments en tête, afin de pouvoir recréer les mêmes conditions et obtenir les mêmes résultats la prochaine fois que vous méditez.

La seconde étape est de faire venir à l'esprit des pensées de bienveillance. Remémorez-vous le sentiment de paix et de bien-être que vous avez ressenti pendant la méditation et dédiez-le aux autres : « Puisseons-nous tous trouver la paix et le bonheur dans notre cœur »

Enfin, la troisième étape est de ne pas oublier que même lorsque vous aurez les yeux ouverts, vous pourrez quand même être attentif à l'énergie respiratoire dans le corps. Essayez de maintenir le champ de votre conscience élargi au corps tout entier. Et si vous le perdez, demandez-vous pourquoi. Qu'est-ce qui vous a fait perdre le fil ? C'est une des façons dont la pratique de la concentration peut mener à la vision pénétrante. À l'inverse, si vous parvenez à maintenir cette

conscience qui remplit le corps tout entier, cela vous procurera une sensation de bien-être dans vos activités quotidiennes. Et la prochaine fois que vous méditez, l'esprit sera juste là, prêt à retrouver la concentration.

À présent vous pouvez ouvrir les yeux.

L'une des questions qu'on pose souvent à propos de ce type de méditation est : « Ne sommes-nous pas en train d'utiliser notre imagination un peu trop lorsque nous imaginons ces énergies respiratoires ? » En réalité, les énergies respiratoires sont déjà présentes dans le corps, mais c'est uniquement lorsque vous vous autorisez à les imaginer que vous parvenez à les percevoir. C'est un peu comme imaginer que le monde est rond. Lorsque vous êtes enfant et qu'on vous dit cela pour la première fois, vous n'avez pas de preuve. Vous devez imaginer le monde comme étant rond. Mais en grandissant vous découvrez que les choses fonctionnent vraiment de cette façon. Si vous volez de Los Angeles à Paris par exemple, la route la plus rapide est de survoler le nord du Canada. Si le monde était plat, vous ne gagneriez pas de temps en passant par là.

Deuxième jour

Enseignement du matin

Sati de la respiration : le corps

Ce matin j'aimerais commencer par vous expliquer comment la méditation sur la respiration peut vous aider à vous préparer à faire face au vieillissement, à la maladie et à la mort.

D'abord, l'aspect le plus évident est que développer *sati* de la respiration est bon pour la santé du corps. Il va donc de soi que cela pourra vous être utile lorsque vous serez confrontés au vieillissement et à la maladie. En revanche, puisque la respiration s'arrête au moment de la mort, il peut sembler étrange qu'elle puisse vous aider à ce moment-là. Cependant il est important de noter, comme nous l'avons dit hier, que beaucoup des facteurs de la co-apparition en dépendance qui jouent un rôle à l'approche de la mort, se produisent avant le contact aux sens. Deux de ces facteurs en particulier seront clés : les fabrications – c'est-à-dire l'intention – et l'attention, qui fait partie du facteur qu'on appelle le nom et la forme. Pour qu'une technique de méditation fasse naître le discernement, elle doit se focaliser précisément sur ces deux facteurs, sans quoi ils restent dans l'ombre, actifs mais de façon inconsciente. Et il n'est pas bon que ces facteurs clés opèrent en souterrain au moment de la mort. Vous devez donc apprendre à les connaître.

Lorsque nous regardons de près les instructions du Bouddha à propos de la méditation sur la respiration, nous réalisons que les étapes qu'il propose accomplissent exactement cela. Elles focalisent votre attention sur les processus de la fabrication (c'est-à-dire vos intentions) et sur l'attention elle-même, de façon à ce que vous puissiez les connaître en temps réel.

Il y a en tout seize étapes, divisées en quatre groupes de quatre qu'on appelle des tétrades. Chaque tétrade se focalise sur l'un des cadres de références pour établir *sati* : le corps, les sensations (ou plus exactement le ressenti des sensations), l'esprit et les qualités mentales. Ces quatre cadres de référence deviendront le thème qui permettra à l'esprit d'entrer en concentration.

Le Bouddha a inclus quatre étapes dans chaque tétrade, probablement pour que ce soit plus facile à mémoriser, car dans d'autres discours du Canon où il décrit chacune de ces étapes plus en détail, il y a des étapes supplémentaires qui sont ici implicites. Nous allons donc les mentionner, car il est important de les connaître.

Ce matin nous allons nous concentrer sur la première tétrade, celle du corps, et nous parlerons des autres les matinées suivantes.

La chose la plus importante que j'aimerais vous faire remarquer ce matin est que, bien que cette première tétrade se focalise sur le corps, elle le fait d'une manière qui souligne le rôle que l'activité mentale joue dans votre expérience du corps. Cela est en accord avec le premier verset du Dhammapada : *Tous les phénomènes sont précédés par le cœur et l'esprit*. La première tétrade nous montre comment appliquer ce principe à notre expérience de la respiration.

Pour ce faire, nous devons d'abord comprendre la manière dont le Bouddha utilise le mot « fabrication » dans la quatrième étape de cette tétrade. La stratégie qu'il propose (et c'est également le cas pour les autres tétrades) est la suivante : dans un premier temps, il cherche à vous sensibiliser au fait que vous fabriquez cet aspect de votre expérience par vos intentions. Puis, il va vous faire utiliser cette sensibilité d'abord pour vous donner de l'énergie et ensuite pour vous apaiser. De cette façon, il vous fait développer la tranquillité et la vision pénétrante en même temps. Comme il le dit ailleurs, la vision pénétrante se développe en comprenant les fabrications. La tranquillité, quant à elle, vient du fait d'apaiser l'esprit et de lui permettre de se délecter du calme qui en résulte. Ainsi, lorsque vous utilisez les processus de fabrication pour apaiser l'esprit, vous cultivez à la fois la vision pénétrante et la tranquillité.

Cette mise en exergue du processus de fabrication veut dire que vous n'êtes pas seulement en train d'apprendre à connaître la respiration elle-même, vous apprenez à connaître l'esprit. C'est la raison pour laquelle la méditation sur la respiration est une très bonne préparation pour la mort. Comme nous utilisons la respiration pour nous sensibiliser à l'activité de fabrication dans l'esprit, la respiration va nous amener directement à l'esprit d'une façon qui nous aide à mieux comprendre le processus de fabrication. Cette compréhension nous sera utile à la fois dans notre vie de tous les jours et au moment de la mort.

Une dernière remarque avant de rentrer dans le détail de cette première tétrade : il n'est pas nécessaire de pratiquer les quatre tétrades dans l'ordre numérique. Chaque tétrade focalise votre attention sur un aspect de votre expérience qui est présent de façon continue pendant la méditation. Lorsque vous êtes au contact de la respiration, les sensations sont présentes, votre état d'esprit est présent, et les qualités mentales sont présentes. Cela veut dire que les quatre tétrades doivent être pratiquées ensemble. Lorsque vous vous focalisez sur la respiration pour calmer l'esprit et que vous rencontrez des problèmes, parfois le problème vient de la respiration, parfois des sensations, parfois de votre état d'esprit et des qualités mentales que vous amenez à la respiration. Votre focalisation devra donc aller d'une tétrade à l'autre en fonction des difficultés que vous rencontrez. Mais dans tous les cas vous devez rester ancré dans la respiration pour vous assurer que vous êtes bien en prise avec ce qui se passe dans le moment présent.

Les quatre étapes de cette première tétrade sont les suivantes : discerner lorsque la respiration est longue, discerner lorsqu'elle est courte, vous entraîner à inspirer et expirer en étant sensible au corps tout entier, et enfin vous entraîner à inspirer et expirer en calmant ce que le Bouddha appelle les fabrications corporelles, qui est un terme technique pour désigner le souffle. Toutes ces étapes font parties du premier cadre de référence, le corps en lui-même, c'est-à-dire pas en référence au monde extérieur. Vous n'êtes pas intéressé par ce que les autres pensent de l'esthétique de votre corps, mais simplement par ce que vous en ressentez de l'intérieur, en ce moment même.

Alors, examinons chaque étape en détail.

Les deux premières étapes consistent simplement à voir des distinctions entre différentes respirations. Comment ressentez-vous la différence entre les respirations longues et celles qui sont plus courtes ? Lesquelles sont les plus plaisantes ? Ajaan Lee a un peu étayé ces deux premières étapes en rajoutant d'autres variables. Par exemple, vous pouvez essayer une inspiration longue et une expiration courte, ou à l'inverse, une inspiration courte et une expiration longue. Vous pouvez respirer de façon plus lourde ou plus légère, plus rapide ou plus lente. Vous pouvez prendre des respirations plus ou moins profondes et à chaque fois voir quel est le ressenti qui en résulte.

Le but d'observer ces distinctions dans la respiration est de voir ce qui procure le plus de plaisir en ce moment même. Comme nous le verrons demain dans la tétrade sur les sensations, vous essayez d'arriver à un état où l'esprit est sensible au ravissement et au plaisir. Mais ces états ne se produisent pas d'eux-mêmes. Ils sont, comme le dit le Bouddha, un plaisir « qui n'est pas de la chair ». C'est le plaisir qui accompagne la concentration, mais il ne se produit pas sans que vous ayez l'intention de le faire naître.

Alors, comment faire naître ce plaisir ? En étant sensible à votre intention lorsque vous respirez. Essayez différentes façons de respirer et voyez lesquelles vous procurent le plus de plaisir. Demandez-vous quelle façon de respirer pourrait vous mener à un état de ravissement.

Cela nécessite l'étape suivante, qui est de vous entraîner à être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez et que vous expirez. Ajaan Lee fait remarquer qu'à mesure que vous devenez sensible au corps tout entier, vous découvrez que des énergies subtiles circulent dans le corps en phase avec la respiration. C'est une perception très utile, car comme le dit le Bouddha dans certains *sutta* où il parle de la concentration, une fois que ces sensations de ravissement et de plaisir sont présentes, vous essayez de faire en sorte qu'elles imprègnent le corps tout entier. Et plus les énergies respiratoires circulent librement dans le corps, plus il est facile pour ces sensations plaisantes de circuler sans blocage.

À ce stade il y a une étape implicite, qui consiste à inspirer et expirer en énergisant le corps. Elle est implicite, car dans l'étape suivante vous allez calmer les fabrications corporelles. Or, comme dit le Bouddha ailleurs dans son explication des facteurs

vers l'éveil, si vous essayez d'apaiser les choses avant de les avoir dynamisées, vous allez vous endormir, ce qui n'est pas le but recherché. Vous devez donc commencer par vous donner de l'énergie.

C'est la raison pour laquelle la première instruction de méditation d'Ajaan Lee est de prendre des respirations longues et profondes, avant de laisser la respiration trouver le rythme qui lui convient. Sinon vous risquez de vous endormir. L'élément le plus important à retenir est que vous n'êtes pas obligés d'accepter la respiration telle qu'elle est en ce moment. Vous pouvez profiter du fait que la respiration est un processus que vous pouvez ajuster pour faire naître des sensations de plaisir et de ravissement.

Dans la quatrième étape de cette tétrade, vous vous entraînez à calmer les fabrications corporelles. Cela ne veut pas dire que vous vous forcez à moins respirer, simplement qu'à mesure que l'esprit s'apaise, la respiration devient d'elle-même de plus en plus fine. Vous voyez alors clairement que votre état d'esprit a une influence sur la façon dont vous respirez. Plus vous êtes calme, plus la respiration devient subtile. Vous pouvez même en arriver au point où la respiration s'arrête totalement, et ce non pas parce que vous retenez votre respiration ou que vous vous empêchez de respirer, mais simplement parce que vous ne ressentez plus le besoin de respirer. L'énergie respiratoire dans le corps est suffisante. Il y a même un *sutta* où le Bouddha dit que c'est précisément lorsque vous êtes dans le quatrième *jhāna* et que votre expérience du souffle a disparu que les fabrications corporelles sont calmées. Les besoins du corps en oxygène sont très minimes à ce stade.

J'ai entendu différentes théories à ce propos. Certains affirment qu'on peut recevoir assez d'oxygène par la peau, d'autres disent que ce n'est pas suffisant. Ce qui compte pour vous en tant que méditant est que l'énergie qui remplit le corps soit suffisante. Vous ne ressentez pas le besoin de respirer parce que l'énergie respiratoire imprègne le corps tout entier. C'est pourquoi vous n'avez pas besoin d'aller chercher l'énergie à l'extérieur. Comme tous les couloirs de respiration sont connectés les uns aux autres, dès qu'un manque se fait sentir dans une partie du corps, l'énergie vient naturellement d'une autre partie pour le combler. De cette façon l'état d'équilibre est maintenu de lui-même.

Parfois on me pose la question « Pourquoi le Bouddha utilise-t-il ce terme de *fabrication corporelle* quand il parle simplement du souffle ? ». Comme je l'ai déjà indiqué, le Bouddha essaye de vous montrer le rôle que vos intentions jouent dans la façon dont vous respirez. Le souffle est l'une des rares fonctions du corps qui peut être à la fois automatique et intentionnelle. Ainsi le Bouddha vous invite à tourner votre attention vers l'intérieur, vers l'esprit, et plus spécifiquement vers les processus mentaux qui permettent d'apaiser la respiration : choisir ce sur quoi porter votre attention, quelles intentions suivre et quelles intentions abandonner.

Voilà pour la première tétrade. Demain nous examinerons en détail la tétrade sur les sensations.

Nous allons à présent commencer notre période de méditation en marchant. Nous vous suggérons de choisir un chemin de méditation d'au moins trente pas de longueur. Il y a deux méthodes pour pratiquer la méditation en marchant. La première est de simplement continuer de vous focaliser sur votre respiration. Autrement dit, vous gardez le même objet qu'en méditation assise, et vous essayez de maintenir votre concentration tout en vous déplaçant. Aux États-Unis on dit que c'est comme marcher et mâcher du chewing-gum en même temps.

L'autre méthode est de vous focaliser sur les mouvements de vos pieds. Vous pouvez répéter intérieurement un mot de méditation en synchronisation avec le mouvement de vos jambes. Vous pouvez dire « gauche, droite », ou bien « Bou-dho, Bou-dho. » Essayez, si vous le pouvez, de marcher à un rythme normal. L'idée étant ensuite de pouvoir maintenir votre concentration dans le mouvement et les activités de votre vie quotidienne.

Si vous utilisez un chemin de méditation et que vous faites des allers et retours, une fois arrivé à une extrémité du chemin, arrêtez-vous. Assurez-vous que votre *sati* est bien établi, et ensuite faites demi-tour (toujours du même côté). Puis, faites de votre mieux pour maintenir votre *sati* en continu jusqu'à ce que vous arriviez à l'autre bout du chemin.

L'image qui est utilisée dans la Canon pali est celle de quelqu'un qui porterait sur sa tête un bol d'huile rempli à ras bord. À sa droite se trouve une reine de beauté qui chante et qui danse, et de l'autre côté une foule toute excitée par ce spectacle. L'homme doit se frayer un chemin entre les deux. Derrière lui un homme brandit une épée, prêt à lui trancher la tête si une seule goutte d'huile déborde du bol. On se retrouve ici. J'espère que vous aurez tous votre tête sur les épaules.

Questions-Réponses

Question : Soit je respire de façon automatique sans être conscient de la respiration, soit j'observe ma respiration et j'ai l'impression de la contrôler. Il ne s'est produit qu'une seule fois cette expérience incroyable où j'ai eu l'occasion de l'observer sans la contrôler. Ce fut une expérience spirituelle profonde mais qui n'a duré que dix secondes. Comment suis-je sensé interpréter cette expérience ? Pourquoi ne s'est-elle pas reproduite ? Que puis-je faire pour avoir une expérience similaire à chaque fois que je médite ?

Réponse : J'aimerais bien faire ce genre d'expérience à chaque fois que je médite. Nous sommes toujours en train de contrôler la respiration dans une certaine mesure, sauf lorsque l'esprit est en concentration très profonde. Pour retrouver cette expérience de sentir la respiration sans la contrôler, vous devez d'abord apprendre à la contrôler de façon habile – autrement dit, respirer à un rythme agréable et propager cette sensation d'aise à travers le corps tout entier. Il arrivera un moment où la respiration sera suffisamment plaisante pour que l'esprit puisse mettre de côté son désir de la contrôler, et vous pourrez alors ne faire plus qu'un avec la respiration.

Pour prendre une image, on pourrait dire que c'est comme focaliser l'objectif d'un appareil photo. Normalement le point de focalisation est à l'extérieur de l'objectif. C'est notre façon habituelle de percevoir la respiration. L'esprit est à un endroit, la respiration à un autre. Imaginez maintenant que le point de focalisation soit à l'intérieur de l'objectif, cela correspond au moment où vous ne contrôlez plus la respiration. En d'autres termes, vous pouvez être conscient de la respiration sans la contrôler.

D'après la carte que le Bouddha nous donne des différents niveaux de concentration, cela correspondrait au deuxième jhāna. Le meilleur moyen d'atteindre le deuxième jhāna est d'abord de bien maîtriser le premier. Maintenez votre esprit focalisé à un endroit, puis laissez le champ de votre conscience remplir le corps tout entier. Faites en sorte que la respiration soit la plus agréable possible, puis répandez ces sensations de plaisir partout dans le corps, en dissipant au passage toutes les tensions que vous parvenez à détecter.

Question : Comment gérer les émotions négatives résultant d'un désir avide qui ne peut pas être réalisé ? Faut-il s'éloigner de la source du désir ou au contraire s'y confronter pour observer ce qui se passe ?

Réponse : D'abord, demandez-vous quelle est la source de ce désir. Souvenez-vous que la source du désir ne se trouve pas à l'extérieur – dans telle chose ou telle personne – mais à l'intérieur de votre propre esprit.

Ajaan Fuang a dit un jour que les choses que nous désirons le plus dans la vie,

surtout en ce qui concerne les plaisirs des sens, sont celles que nous possédions dans une de nos vies passées. Pensez à cela, disait-il, pendant quelques minutes. Même si vous parvenez à obtenir ce que vous désirez, vous le perdrez une nouvelle fois et il vous manquera à nouveau. Alors demandez-vous : Combien de fois encore voulez-vous répéter ce cycle ?

Le désir vient d'un sentiment de manque. Lorsque vous réalisez que vous avez déjà possédé cet objet de nombreuses fois auparavant, mais que vous l'avez perdu à chaque fois, dites-vous qu'en réalité vous n'en avez pas vraiment besoin. Vous l'avez eu suffisamment de fois. Vous pouvez tout-à-fait être heureux sans. Une fois que vous avez décidé que vous en avez assez, cela mettra un terme au désir et à la souffrance qui l'accompagne.

Question : Hier lorsque vous parliez de la mort, vous disiez que des images de bonheur intense peuvent survenir. C'est une possibilité, n'est-ce pas ? Il pourrait y avoir la tentation d'aller vers un monde merveilleux qui nous attend, mais qu'il y a aussi le choix de ne pas revenir et de couper la chaîne de ces vies. Est-ce bien cela que vous avez dit ? À chaque moment de la mort nous aurions la possibilité avec un esprit aiguisé de briser le samsara ?

Réponse : Beaucoup de choses peuvent apparaître au moment de la mort. Il peut y avoir des visions de plaisir intense, mais aussi des visions de douleur et de souffrance. Nous aurons le choix à ce moment – si nous pouvons garder l'esprit clair, nous pourrions choisir où nous voulons aller. Le problème est que parfois vous verrez un monde de souffrance qui vous attend, et vous repenserez aux mauvaises actions que vous avez commises dans le passé, vous penserez que vous méritez de souffrir, et vous vous sentirez obligé d'aller dans ce monde de souffrance.

C'est ce qui se produit pour la plupart des gens quand ils meurent : différentes visions leur apparaîtront et ils iront vers l'une, ou se sentiront obligés d'aller vers l'autre, à cause de leurs souvenirs. Nous aborderons ce thème plus en détail dans quelques jours. On pourrait croire que les gens seraient automatiquement attirés par les endroits où il y a du bonheur, mais parfois en méditation vous voyez cette tendance étrange : une sensation de plaisir se présente et vous avez l'impression que vous ne la méritez pas, que vous n'en êtes pas digne. C'est l'une des raisons pour lesquelles, lorsque nous méditons, nous devons nous convaincre de notre capacité à trouver le bonheur. Nous nous entraînons à réécrire notre histoire personnelle afin d'avoir une attitude saine envers le plaisir, en nous rappelant le bien que nous avons fait. C'est pourquoi dans les pays Bouddhistes, lorsqu'une personne est mourante, les gens qui l'entourent lui rappelleront ses bonnes actions passées, sa vertu et sa générosité.

Pour ce qui est du processus de la renaissance, il ne suffit pas de vouloir l'arrêter pour qu'il s'arrête. Vous devez comprendre le processus du devenir, comme nous l'avons décrit hier soir, et apprendre à y mettre un terme. La plupart du temps au moment de la mort, l'esprit se met à chercher un autre endroit où

aller, quelque part dans l'espace et le temps. C'est une très vieille habitude, quelque chose que nous avons fait d'innombrables fois, nous pensons : « Je ne peux plus rester là, je dois aller ailleurs », et nous nous mettons à chercher un autre endroit. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous essayons de sortir des mondes mentaux qui viennent nous distraire, afin de pouvoir commencer à nous défaire de cette habitude. Si vous pouvez être facilement distrait quand vous méditez assis dans ce bel endroit, imaginez ce que ce sera lorsque vous serez en train de mourir dans un lit d'hôpital entouré de machines qui clignotent et qui bipent, et de gens en pleurs. La première étape pour sortir du samsara consiste donc à surmonter vos distractions. Nous explorerons cela plus en détail dans quelques jours.

Question : Certaines personnes ont la capacité de voir, de communiquer, d'entendre d'autres êtres, des êtres humains décédés. Ils communiquent avec des âmes. Ces âmes ont un centre-esprit, mais ce sont des êtres qui n'ont plus de corps, ils sont en transition entre deux vies. Ils vont renaître en tant qu'êtres humains avec un potentiel de kamma résidant dans leur centre-esprit. J'ai entendu dire qu'après la mort soit on devient un pur esprit qui demeure un corps-énergie, soit on redevient humain. Comment comprendre cette séparation, cette bifurcation du centre-esprit ?

Réponse : Il n'y a pas de séparation ni de bifurcation. Il y a de nombreuses possibilités qui peuvent s'offrir à nous après la mort. Certains êtres humains, lorsqu'ils meurent, vont vers un niveau d'existence plus élevé, où ils peuvent demeurer en tant que deva ou brahmā dans un corps fait d'énergie. Certains de ces êtres dans les niveaux élevés tombent alors dans l'illusion et pensent qu'ils demeureront là de façon permanente. D'autres êtres humains reviennent en tant qu'êtres humains ou renaissent à un niveau inférieur. Cela dépend de votre kamma passé et de votre état d'esprit au moment de la mort. Mais aucun de ces états d'existence n'est permanent. Les êtres plus élevés peuvent redescendre, les animaux peuvent remonter. Notre tâche est donc d'essayer de revenir à un niveau où nous pouvons pratiquer afin de pouvoir sortir de ce borbier une bonne fois pour toute.

Et il s'agit bien d'un borbier. Ajaan Mun a dit qu'il s'est souvenu avoir été un chien pendant cinq cents vies d'affilée, simplement parce que cela lui plaisait.

L'une des choses dont vous devez vous méfier au moment de la mort sont les mondes qui ont l'air séduisants, mais qui sont potentiellement dangereux. Je ne sais pas si vous avez vu le film L'âge de Glace 2. Lors d'un voyage en avion, un enfant assis dans le siège devant moi le regardait pendant que nous survolions le Pacifique. Dans le film, il y a une scène où les personnages principaux, des animaux, sont en train de dériver sur un bateau dans la brume, quand tout à coup ils voient apparaître des sirènes qui brillent dans le brouillard. Tous les animaux sont immédiatement attirés par elles. Mais à mesure qu'on s'en approche, on voit qu'il y a des décrochages dans les images, et dans ces décrochages on aperçoit des piranhas aux dents acérées. Alors, faites attention ! Regardez attentivement. Voilà encore une

bonne raison de ne pas revenir.

Question : Y a-t-il quelque chose que nous puissions faire pour créer les conditions d'une bonne renaissance pour nos animaux de compagnie ? Je pense en particulier aux derniers jours et au moment de la mort. Le chat de ma sœur est mourant et visiblement en souffrance. Comment l'aider à avancer sur la voie ?

Réponse : Essayez, autant que faire se peut, d'apaiser l'esprit de l'animal et de faire en sorte qu'il souffre le moins possible. Montrez-lui que vous l'aimez, cela lui sera réconfortant. Pour ce qui est d'un animal qui n'est pas mourant, faites ce que vous pouvez pour l'empêcher de tuer d'autres animaux. Ajaan Mun avait un chat qui, comme il l'a dit aux moines de son monastère, avait été un tigre dans sa vie précédente. Alors il leur a demandé de faire de leur mieux pour ne pas énerver ce chat, afin d'élever le niveau de son esprit. De façon générale, il est bon pour les animaux de fréquenter les êtres humains. Cela les aide à développer des caractéristiques plus humaines.

Enseignement du soir

Le Processus de la Renaissance

Hier nous avons dit que nous allions aborder les questions du vieillissement, de la maladie et de la mort à la lumière de ce que le Bouddha en avait appris pendant son éveil. Cela pose évidemment la question de savoir comment quelqu'un pourrait apprendre quoi que ce soit de la mort, avant d'en avoir fait l'expérience.

Il y a deux réponses. La première est que le Bouddha a trouvé le sans-mort la nuit de son éveil. Cela prouve que la compréhension de la mort qu'il a acquise au cours des trois connaissances était correcte. La deuxième réponse est qu'il a vu qu'il avait fait l'expérience de la mort de nombreuses fois, ce qui lui a permis de comprendre ce qui se passe au moment de la mort.

C'est un point très important : le fait qu'il ait vu que la renaissance est un processus qui vient de l'esprit et auquel on peut mettre un terme en entraînant l'esprit. Il ne s'est jamais posé la question de savoir ce qui meurt ou ce qui renaît. Il a concentré son attention sur les événements qui se produisent au moment de la mort et de la renaissance, les voyant comme des actions, des étapes dans un processus que nous pouvons contrôler et auquel nous pouvons mettre un terme. Vous n'êtes pas responsable de ce que vous êtes, en revanche vous êtes responsable de ce que vous faites, et vos actions peuvent faire toute la différence, même au moment de la mort.

Cela mène à une autre question : « Comment un être humain, qui est un être conditionné, peut-il faire l'expérience de quelque chose qui n'est pas conditionnée ? » La réponse est que cette question prend les choses à l'envers. Elle commence par définir ce que nous sommes, et de là, place des limites sur ce que nous pouvons connaître en tant qu'êtres humains. Le Bouddha, lui, a vu que se définir revient à s'imposer des limites, alors il a mis de côté la question de savoir ce qu'il était et il a fait des expériences, afin de voir ce dont son esprit était capable et ce qu'il pouvait connaître en conséquence. Ces expériences lui ont montré qu'il est possible d'agir d'une façon qui interrompt le processus de la renaissance et qui mène au sans-mort.

L'atteinte de *Nibbāna* s'accompagne de la certitude que l'esprit est libéré du vieillissement, de la maladie et de la mort. Vous savez qu'il n'y aura plus de naissance et cette réalisation vous libère de toutes limites.

Le Bouddha a enseigné le pas-soi justement pour que vous ne placiez pas de limites sur votre capacité à trouver le sans-mort. Il savait qu'il ne pouvait pas

vous prouver ce qu'il avait compris de la mort et de la renaissance. Vous devez pratiquer la voie qu'il a enseignée et développer votre propre compréhension. Cela dit, il vous recommande d'adopter ses enseignements comme des hypothèses de travail.

Pour vous aider, il vous offre deux preuves pragmatiques de ce qu'il avance. La première est que vous aurez tendance à vous conduire de façon plus habile si vous adoptez en tant qu'hypothèse de travail ses enseignements sur le *kamma* et la renaissance. Si vous êtes convaincus que vos actions ont un impact sur le plaisir ou la douleur dont vous faites l'expérience, vous serez plus vigilants et ferez plus attention à ce que vous faites. Si vous n'êtes pas convaincus que vos actions ont cet impact, vous aurez tendance à vous conduire de façon moins habile.

La deuxième preuve pragmatique est que si vous acceptez ces hypothèses, vous laissez ouvertes certaines portes qui autrement resteraient fermées. Si vous ne croyez pas dans l'existence du sans-mort, vous ne fournirez pas l'effort nécessaire pour savoir s'il existe vraiment. Tandis que si vous restez ouvert à cette possibilité, vous serez plus enclin à produire cet effort. Certes, vous n'êtes pas encore sûr, mais pourquoi se priver d'une possibilité si prometteuse ?

Comme nous le verrons, pour faire face à l'affaiblissement du corps dû au vieillissement, à la maladie et à la mort, le Bouddha recommande de développer des forces dans l'esprit, et la conviction dans son éveil est l'une de ces forces. Nous en parlerons plus demain.

Ce soir nous allons expliquer en détail le processus de la renaissance. Le Bouddha appelle cela « un nouveau devenir », *punabbhava*. Comme nous l'avons déjà dit, le devenir consiste à endosser une identité dans un certain monde d'expérience. Cela se produit à plusieurs niveaux, à la fois micro et macro, c'est-à-dire à l'intérieur de l'esprit et dans le monde extérieur. Au niveau micro cela commence par un désir qui apparaît dans l'esprit et auquel vous vous agrippez immédiatement. Il s'agit là d'un acte purement mental.

Il y a quatre types d'agrippements. L'agrippement à la sensualité, l'agrippement à vos vues, vos opinions, l'agrippement à des habitudes ou à des pratiques, et l'agrippement à des doctrines concernant le soi.

Ces quatre types d'agrippement correspondent à quatre activités mentales identifiées par la psychologie moderne.

L'agrippement à la sensualité correspond à ce que les psychologues appellent le désir brut – ce que Freud appelait *le ça*.

L'agrippement aux vues correspond à ce qu'ils appellent *le principe de réalité* : ce que vous identifiez comme étant réel dans le monde et la façon dont cette réalité fonctionne (les causes et les effets que vous pouvez contrôler, et ceux que vous ne pouvez pas contrôler).

L'agrippement à des habitudes et à des pratiques correspond à ce que vous pensez devoir faire à la lumière de ces vues. C'est ce que Freud appelait *le surmoi*.

Enfin, l'agrippement à des doctrines du soi correspond en psychologie au moi, celui qui cherche à savoir si vous allez bénéficier de suivre un certain désir ou pas. C'est *l'égo* qui va devoir négocier entre différents agrippements.

Il y a tout de même deux différences importantes entre la psychologie bouddhiste et la psychologie moderne. La première est que du point de vue bouddhiste, aucun désir n'est brut. Chaque désir a ses raisons. D'ailleurs, le Bouddha définit la sensualité comme étant vos pensées et vos fantasmes à propos des plaisirs des sens. Le problème ne vient pas des plaisirs eux-mêmes, mais du fait que nous adorons y penser. Une pizza, par exemple, n'est pas un problème en soi, mais si vous êtes assis ici en ce moment à penser à la pizza que vous aimeriez aller manger ce soir à Moustiers, là c'est un problème car vous n'entendrez rien de ce que je dis. Vous serez totalement absorbé dans vos pensées de pizza. Voilà la première différence.

La seconde différence est que la psychologie moderne considère qu'il y a toujours un conflit entre vos différents agrippements, et que ce conflit ne pourra jamais être résolu. Le Bouddha, lui, nous dit qu'il est possible de développer des formes d'agrippements habiles, qui ne sont pas toujours en conflit. Elles peuvent même vous aider à vous maintenir sur la voie qui mène à la fin de la souffrance. Un peu comme un radeau qui permet de traverser une rivière. Tant que vous êtes sur l'eau, vous devez vous accrochez au radeau. Une fois sur l'autre rive, vous pouvez le laisser de côté.

Je vais vous donner quelques exemples qui montrent comment l'agrippement mène au devenir. Nous allons commencer par le niveau micro, celui qui se passe dans l'esprit. Reprenons notre idée d'aller se faire un petit casse-croûte ce soir à Moustiers. On me dit que je parle trop de pizza, alors imaginons à la place que vous commenciez à fantasmer sur les glaces pendant la méditation du soir. Ce qui va être pertinent dans ce fantasme est d'une part les choses dans le monde extérieur qui vont vous aider à obtenir une glace – comme les marchands de glaces de Moustiers – et d'autre part, ce qui va vous faire obstacle. Certains aspects du monde extérieur ne vous serviront à rien pour avoir votre glace, alors ils ne joueront aucun rôle dans votre fantasme.

Une autre partie du devenir est votre rôle dans ce monde, autrement dit les choses que vous êtes prêt à faire pour obtenir la glace. C'est comme une pièce de théâtre avec trois personnages. Il y a le soi en tant que producteur, qui est capable de se rendre à Moustiers et d'acheter la glace. Il y a le consommateur, c'est-à-dire le soi qui anticipe le plaisir de manger la glace. Et enfin il y a le commentateur, qui va se demander si cela en vaut vraiment la peine.

Parfois, ces différents rôles sont en conflit. Il peut également y avoir un conflit entre plusieurs devenirs, car les désirs sur lesquels ils sont basés sont opposés. Ces conflits rajoutent du stress à la souffrance qui est inhérente à tout devenir. Cette

souffrance vient du fait que le désir qui sous-tend votre devenir est frustré. Il y a trois raisons possibles à cette frustration. Soit vous ne pouvez pas obtenir ce que vous voulez, soit vous l'obtenez mais ce n'est pas aussi bien que vous l'espérez, ou alors c'est vraiment bien mais cela ne dure pas.

Au niveau macro, dans le monde physique, les mêmes principes sont à l'œuvre. Par exemple, imaginez que vous êtes en train de mourir. Vous ne pouvez pas rester dans ce corps. Des images d'endroits où vous pourriez aller vont commencer à vous apparaître. Vous focalisez votre désir sur l'une d'elles, vous vous agrippez à ce désir, puis vous entrez dans ce monde et endossez une identité autour de ce que vous désirez. Pour illustrer ce processus le Bouddha utilise une image, celle d'un feu qui se transmet d'une maison à une autre. À cette époque, ils croyaient qu'un feu pour continuer de brûler devait s'agripper à quelque chose. Dans ce cas le feu s'agrippe au vent, et c'est le vent qui transporte le feu d'une maison à l'autre. Ainsi, vous vous faites porter par le vent du désir vers votre nouvelle existence. Vous pourriez vous dire que c'est bien, puisque vous allez là où vous vouliez vous rendre, mais en réalité, c'est très risqué.

Pensez à tous les dangers qui vous attendent au moment de la mort. D'abord, vous êtes désespéré. On vous chasse de chez vous, vous ne pouvez pas rester, alors vous iriez n'importe où. Parfois, en raison de votre *kamma* passé, vous ne voyez aucune bonne option se présenter à vous, alors vous êtes obligé de prendre ce qui est disponible.

Ensuite, le désir peut facilement se fourvoyer, se faire avoir en quelque sorte. Pensez à cet exemple de *L'âge de Glace 2* dont je vous parlais cet après-midi. Les sirènes ont l'air séduisantes, mais en réalité elles vont vous dévorer.

Enfin, il y a le fait que l'esprit et ses désirs peuvent changer de direction si rapidement que le Bouddha lui-même n'a pas trouvé d'analogie pour illustrer la vitesse de ce retournement. Même l'image d'un feu de forêt poussé par le vent serait trop lente. Alors si vous êtes soudainement assailli par le désir sexuel ou la colère à ce moment, ou par n'importe lequel des cinq empêchements, cet état d'esprit peut vous emmener vers une mauvaise destination.

Il est également possible qu'au moment de la mort vous ne soyez pas très lucide ou alerte. Vous avez probablement fait cette expérience de nombreuses fois : lorsque vous êtes en train de vous endormir, votre esprit est prêt à partir dans n'importe quel rêve sans se soucier de savoir s'il est bon ou mauvais, bien ou mal.

Vous voyez donc qu'il est impératif d'entraîner l'esprit, afin d'être capable de reconnaître les désirs malhabiles et d'apprendre à éviter leurs pièges.

Comme nous le disions hier soir, le Bouddha a enseigné qu'il existe trois types de désir qui mènent au devenir. Certains décrivent le désir malhabile comme étant simplement vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont, mais le Bouddha ne l'a jamais défini comme cela. Au moment de la mort, vous devrez donc faire très attention à ces trois types de désir.

Le premier est le désir de sensualité, c'est-à-dire, comme nous le disions précédemment, non pas les plaisirs des sens eux-mêmes, mais notre fascination pour les pensées sensuelles, les mondes mentaux que nous créons autour de ces désirs. Le devenir – votre identité dans ce monde imaginaire – joue souvent un rôle prépondérant dans ces fantasmes. Parfois vous jouez le rôle du séducteur, parfois de celui qui est séduit.

Il y a un exemple qui illustre bien ce point dans le *Therīgāthā*, le recueil des poèmes des nonnes du temps du Bouddha. Une nonne se promène dans la forêt et est accostée par un jeune libertin qui essaye de la convaincre de renoncer à être nonne et de devenir son épouse. Au lieu de parler de relations sexuelles, il lui parle de *ce qu'elle deviendra* si elle accepte de le suivre : « Vous serez comme une poupée d'or, habitant dans une demeure magnifique, entourée de serviteurs aimants, parée de bijoux et de beaux vêtements. » De fait, il crée un monde dans lequel elle pourrait s'imaginer exister. Vous avez probablement remarqué cela dans vos propres fantasmes sensuels : ils ont plus à voir avec le rôle que vous jouez dans ces mondes qu'avec les plaisirs eux-mêmes.

Je vais quand même vous raconter comment l'histoire se termine. Il se trouve que cette nonne est une *anāgāmi*, c'est-à-dire qu'elle a atteint le troisième stade de l'éveil. Elle a donc dépassé tout intérêt pour la sensualité et lui demande, « Qu'est-ce que tu imagines être séduisant dans ce corps dégoûtant ? » Il lui répond, « Tes yeux ». Alors elle lui dit, « Mais ces yeux sont pleins de sécrétions oculaires, deux petites boules hideuses plantées dans le visage. » Et lui, « Mais ils sont magnifiques. Je les désire, tes yeux. » Alors elle s'arrache un œil et le lui tend, « Dans ce cas, tiens, prends-le. » Évidemment, d'un coup cet œil n'est plus joli du tout, et la détermination farouche de cette nonne lui fait peur. Alors il s'excuse et s'en va. Elle poursuit son chemin et va voir le Bouddha, et au moment même où elle l'aperçoit, son œil réapparaît, intact.

Le deuxième type de désir est le désir de devenir, c'est-à-dire d'avoir une identité dans un monde quelque part.

Enfin il y a le désir de non-devenir, c'est-à-dire vouloir voir votre devenir présent être détruit. Vous n'aimez pas la personne que vous êtes, vous n'aimez pas le monde dans lequel vous vivez, alors vous voudriez qu'ils soient tous les deux anéantis. Cela peut sembler paradoxal que le désir de non-devenir puisse mener à un nouveau devenir, mais si vous continuez à penser à cette identité et à ce monde que vous aimeriez détruire, et combien vous prendriez plaisir à les voir disparaître, vous pensez encore en termes de devenir – vous jouez un rôle dans un monde – et cela crée les conditions pour un nouvel état de devenir. D'ailleurs, le Bouddha a dit qu'avoir vu qu'il y a un devenir dans le désir de non-devenir a été l'une des révélations les plus importantes de son éveil.

Ces trois types de désir peuvent se manifester de manière très forte au moment de la mort. Par exemple, si vous avez de la douleur dans vos derniers moments, l'esprit ira immédiatement vers la sensualité. Comme l'a dit le

Bouddha, pour la plupart des gens la seule échappatoire à la douleur est de penser aux plaisirs des sens. Ou alors, si vous avez peur d'être annihilé au moment de la mort, vous irez vers n'importe quel nouveau devenir qui se présente à vous. Ou bien encore, la haine de la souffrance, l'épuisement face à la douleur au moment de la mort, pourrait vous mener à vouloir disparaître, ce qui serait un désir de non-devenir.

Cela présente donc un défi stratégique. Si le désir de non-devenir mène à un nouveau devenir, que pouvons-nous faire pour sortir du devenir ? La réponse du Bouddha est de ne pas se focaliser sur le devenir, mais plutôt sur les processus qui mènent au désir avant qu'ils ne se cristallisent en devenir. Si vous pouvez développer la dépassion pour ces activités, le processus sera court-circuité. Quant à l'état de devenir dans lequel vous êtes actuellement, il s'arrêtera de lui-même.

C'est la raison pour laquelle la dépassion est un thème central dans les enseignements du Bouddha. Vous voyez que l'effort nécessaire pour continuer de fabriquer ces états de devenir à partir de matériaux bruts instables et incertains n'en vaut pas la peine. Ce serait comme se rendre compte que les briques que vous utilisez pour construire votre maison sont faites de viande surgelée. Vous réalisez que cette maison va fondre quand le soleil va briller et que tout cela sentira extrêmement mauvais, alors vous n'avez plus envie de construire cet igloo de viande.

Le Bouddha dit qu'il y a cinq étapes qui mènent à la dépassion.

Premièrement, essayer de voir la provenance des activités qui précèdent le désir, autrement dit vous cherchez à en identifier la cause. Généralement, lorsque le Bouddha utilise ce mot de provenance – *samuddaya* – il parle de causes qui se produisent dans l'esprit.

Deuxièmement, vous cherchez à voir comment ces activités cessent.

Troisièmement, vous regardez l'attrait qu'elles comportent, pourquoi elles vous attirent.

Quatrièmement, vous considérez également quels en sont les inconvénients.

Enfin, cinquièmement, lorsque vous voyez que les inconvénients l'emportent sur l'attrait, vous en concluez que cela n'en vaut pas la peine. Vous ressentez alors la dépassion, qui constitue l'échappatoire.

Plus tard dans la retraite, nous rentrerons dans le détail de ces cinq étapes.

Vous commencez à comprendre pourquoi la méditation est la préparation idéale pour la mort. Elle vous permet d'observer votre esprit et de voir ces mêmes activités se produire en temps réel, avant qu'elles ne s'unissent pour créer un état de devenir. Idéalement, vous devriez aspirer à mettre un terme à ces activités, de façon à ce qu'il n'y ait plus de vent soufflant vers la maison d'à côté, et plus de feu porté par le vent – c'est-à-dire le fait de s'identifier à l'être qui s'agrippe au désir.

Cependant, la plupart des gens ne parviennent pas à ce niveau de savoir-faire, alors la meilleure alternative est de vous assurer que la maison d'à côté est un bon

endroit où habiter. Pour cela il faut créer du bon *kamma* dans cette vie. C'est pourquoi le Bouddha recommande de pratiquer la vertu, la générosité, la bienveillance et le reste des perfections, comme nous l'avons enseigné dans notre retraite précédente, jusqu'à ce qu'elles deviennent une partie intégrante de votre caractère. De cette façon, même s'il y a encore du vent, il vous emmènera vers une bonne demeure. C'est la raison pour laquelle les instructions du Bouddha sur la préparation à la mort incluent des qualités que l'on développe dans la vie de tous les jours.

Comme je le disais hier soir, cet enseignement sur le bon *kamma* n'est pas si simple qu'il y paraît. Pour avoir une bonne renaissance, vous devez non seulement avoir fait de bonnes actions dans le passé, mais continuer d'agir ainsi toute votre vie et maintenir les vues justes jusqu'à la mort. Le Bouddha a vu le cas de personnes qui s'étaient très bien comportées durant leur vie, mais qui avaient eu au moment de mourir un changement d'attitude malhabile, qui les avait emmenées vers une mauvaise destination. À l'inverse, certaines personnes s'étaient mal comportées, mais avaient eu un changement d'attitude vers ce qui est habile, et étaient réapparues dans les paradis lors de leur vie suivante. Cela ne veut pas dire que les résultats de leurs mauvaises actions passées ont été détruits, mais simplement qu'ils ont été retardés.

Ce deuxième exemple est réconfortant. Si vous savez que vous avez commis de mauvaises actions dans le passé, vous n'êtes pas condamné à avoir une mauvaise renaissance. Mais le premier exemple nous rappelle qu'il faut être très vigilant au moment de la mort. Il est important de ne pas se contenter d'accepter les choses telles qu'elles sont, ou d'être un simple témoin de ce qui se passe. Vous devez réaliser que vous jouez un rôle dans la façon dont les événements se produisent, et que vous devez tout faire pour les façonner dans une bonne direction.

Ayez confiance. Lorsque la mort viendra vous ne serez pas démunis, vous serez capable d'avoir une influence positive sur ce qui se passera par la suite, après la mort. Quant au vieillissement et à la maladie, en apprenant à y faire face habilement, vous développerez les compétences dont vous aurez besoin au moment de la mort. Ainsi, quand vous êtes confronté au vieillissement, vous apprenez à ne pas vous laisser démoraliser par la faiblesse physique. Lorsque vous êtes aux prises avec la maladie, vous apprenez à ne pas vous sentir oppressé par la douleur. L'affaiblissement du corps et la douleur ont tendance à diminuer le champ d'action de votre devenir actuel. C'est comme si le monde commençait à rétrécir, vous offrant de moins en moins de possibilités. Vous devez apprendre à ne pas laisser votre esprit être restreint par les douleurs et la faiblesse physique dues au vieillissement et à la maladie. C'est pourquoi ce sont les deux thèmes que nous aborderons les deux soirs suivants.

Je vais finir par une histoire. En Thaïlande les funérailles peuvent durer plusieurs mois. Avant la crémation, un livre est imprimé en honneur du défunt

et distribué aux invités qui participeront à la cérémonie. Le contenu du livre peut être très varié. Cela peut être sur le *Dhamma*, sur l'art de cuisiner selon les anciennes méthodes, ou sur la manière dont les rois du passé punissaient leurs enfants. Toutes sortes de choses. Généralement le livre commence par une petite biographie. Elle décrit comment la personne est née, son éducation, quand elle s'est mariée et a eu des enfants, les succès qu'elle a rencontrés dans la vie. Ensuite, le récit mentionne une petite maladie qui est apparue ici ou là, puis celle-ci a progressé et les médecins ont fait de leur mieux pour aider la personne, mais il est arrivé un moment où même les meilleurs médecins ne pouvaient plus rien faire. Pour moi, c'était toujours la partie la plus intéressante de la biographie : le moment où plus personne ne peut vous aider. Qu'est-ce que vous faites ? Voilà à quoi sert la méditation : vous donner les savoir-faire dont vous aurez besoin à ce moment-là. Ainsi, lorsque plus personne ne pourra vous aider, vous pourrez venir à votre propre secours.

Troisième jour

Enseignement du matin

Sati de la Respiration : les Sensations

Ce matin nous allons continuer d'explorer les instructions du Bouddha concernant la méditation sur la respiration, en nous concentrant sur la deuxième tétrade, qui prend les sensations comme cadre de référence.

Comme je le faisais remarquer hier, il ne faut pas croire que les tétrades doivent être pratiquées dans l'ordre numérique, l'une après l'autre. En réalité, chaque tétrade aborde un aspect de notre expérience qui est toujours présent dans la méditation. Ainsi, bien que nous allions parler des sensations aujourd'hui, rappelez-vous que vous devez rester ancré dans la respiration pendant que vous observez le rôle que jouent les sensations dans le développement de la tranquillité et de la vision pénétrante.

Les quatre étapes de cette tétrade sont les suivantes : vous vous entraînez à inspirer et expirer en étant sensible au ravissement, à inspirer et expirer en étant sensible au plaisir, à inspirer et expirer en étant sensible aux fabrications mentales – c'est-à-dire les sensations et les perceptions – et enfin à inspirer et expirer en apaisant ces fabrications mentales.

En ce qui concerne la première étape, qui consiste à générer le ravissement, notez que le mot pali, *pīti*, peut également vouloir dire rafraîchissement. Pour certaines personnes ces sensations seront très intenses, presque extatiques. Pour d'autres, elles seront plus douces et simplement rafraichissantes. Cela n'est pas lié à la puissance de votre concentration. C'est simplement un indicateur du manque d'énergie dans votre corps, et de la façon dont il réagit quand cette énergie devient pleine.

Dans un autre passage, le Bouddha indique qu'il y a deux types de ravissements que vous essayez de faire naître. L'un est physique, l'autre mental. Pour faire apparaître le ravissement physique, cette sensation de plénitude dans le corps, vous utilisez la respiration. Pour faire naître le ravissement mental, vous cultivez certaines perceptions.

Côté physique, si vous expirez en exerçant une pression pour évacuer l'énergie du corps, cela ne va pas aider à produire cette sensation de ravissement. Vous devez expirer sans exercer de pression où que ce soit. Dites-vous, « Je vais concentrer mon

énergie sur l'inspiration et laisser le corps expirer de lui-même. Je n'ai pas besoin d'expulser l'air du corps. » Vous devez également faire attention à ne pas exercer de pression à la fin de l'inspiration ou à la fin de l'expiration. Voilà une autre erreur que beaucoup de gens commettent. Ils veulent qu'il y ait une ligne de démarcation très claire entre l'inspiration et l'expiration, et entre l'expiration et l'inspiration, alors ils rajoutent une petite pression entre les deux.

Vous devez résister à cette tentation. Vous n'avez pas besoin de cette ligne de démarcation ; imaginez plutôt que l'inspiration se fond dans l'expiration et l'expiration se fond dans l'inspiration suivante. De cette façon vous créez un flux continue de respiration. Si vous pouvez éviter d'expulser l'énergie quand vous expirez et que vous ne rajoutez pas de pression à la fin de l'inspiration ou à la fin de l'expiration, une sensation de plénitude commencera à se développer dans le corps. Voilà ce qu'Ajaan Lee identifie comme étant le ravissement : une sensation de plénitude, de rafraîchissement, d'énergie circulant librement.

Ensuite, vous pouvez faire la même chose avec le plaisir, *sukha*, qu'on peut également traduire par *aise*. Si vous ressentez des sensations d'aise dans le corps, essayez de respirer de façon à les protéger, sans les détruire, sans les écraser. Une fois que ces sensations de plaisir sont bien établies, essayez de les propager à travers tout le corps en utilisant les couloirs d'énergie respiratoire.

Ce faisant, vous façonnez intentionnellement la respiration et les sensations, et à leur tour ces sensations vont avoir un impact sur l'esprit. Percevoir les énergies et les sensations de plaisir circulant librement dans le corps rendra l'esprit plus concentré et heureux d'être dans le moment présent. Vous verrez les sensations et les perceptions comme des fabrications mentales en action. C'est la troisième étape de cette tétrade.

Ensuite, dans la quatrième étape, vous cherchez à voir quelles sensations et quelles perceptions calment l'esprit. Il peut arriver que les sensations de ravissement deviennent un peu trop intenses. Vous devez alors apprendre à changer vos perceptions. Ajaan Lee et Ajaan Fuang recommandaient d'imaginer que l'énergie circule le long des bras et qu'elle s'échappe par la paume des mains, ou alors qu'elle descend le long des jambes et qu'elle s'évacue par la plante des pieds. J'ai également trouvé qu'il peut être utile d'imaginer que l'énergie s'échappe par les espaces entre les doigts et entre les orteils. Cela dépend de l'endroit où vous avez un excédent d'énergie. Si c'est dans la tête par exemple, vous pouvez la faire sortir par les yeux. Gardez simplement ces perceptions à l'esprit – sans exercer de pression où que ce soit dans le corps – et cela permettra à l'excédent d'énergie de s'évacuer.

Vous pouvez également imaginer que le corps est une grande passoire et qu'il y a des petits trous dans les pores de la peau par lesquels l'énergie peut s'échapper. Ou bien encore, visualisez le corps comme une grosse éponge : l'énergie peut la traverser dans toutes les directions, il n'y a rien qui la retient à l'intérieur. Très souvent, lorsqu'il y a des sensations de ravissement très intenses, le problème vient d'une tendance à associer la respiration à la circulation du sang, ce qui a pour effet

de pousser le sang contre les parois des vaisseaux sanguins. Cela mène à une impression de pression et de confinement. Vous cherchez au contraire à maintenir à l'esprit une perception de perméabilité : tout est ouvert et l'énergie peut s'échapper librement.

Une autre manière d'apaiser ces fabrications mentales consiste à changer la perception du processus de respiration dans son ensemble. Lorsque nous commençons à méditer, nous avons l'impression que la respiration vient de l'extérieur du corps. Mais après un certain temps, nous réalisons que l'énergie respiratoire est déjà présente à l'intérieur du corps : seul l'air vient de l'extérieur. C'est en accord avec la façon dont le Bouddha analyse la respiration. Il ne dit pas qu'il s'agit d'une sensation tactile que l'on ressent par la peau, il l'associe à l'élément du vent dans le corps, c'est-à-dire le flux d'énergie tel que vous le ressentez de l'intérieur.

Alors, observez le corps avec attention afin de voir où commence la respiration. Ajaan Lee parle de certaines « aires de repos » de la respiration – le bout du nez, le milieu de la tête, la base du cou, la pointe du sternum, au-dessus du nombril – mais il y a également d'autres possibilités. Focalisez votre attention à l'endroit d'où vous avez l'impression que la respiration semble provenir, et ensuite imaginez que l'énergie rayonne depuis cet endroit sans effort. Si vous détectez des tensions qui semblent faire obstacle, visualisez l'énergie les dissoudre totalement.

Une perception qui est encore plus subtile : imaginez que chaque cellule de votre corps respire et que toutes ces cellules respirent à l'unisson. Aucun endroit du corps n'est plus important qu'un autre. Votre attention est alors distribuée de façon égale partout dans le corps. Un peu comme lorsqu'on prend une photo en montagne juste avant l'aube : la lumière est totalement diffuse et chaque détail dans le paysage à la même importance. Cette perception peut avoir un effet extrêmement calmant à la fois sur la respiration et sur l'esprit. Elle peut également vous aider à ne pas vous sentir menacé ou effrayé si la respiration s'arrête, car vous voyez que l'énergie respiratoire est pleine dans toutes les parties du corps. Vous savez que vous n'êtes pas en train de vous priver d'énergie respiratoire. Au contraire, elle est calme et pleinement satisfaisante.

Voilà donc quelques pistes à explorer pour faire naître ces sensations de plaisir et de ravissement, et ensuite pour apaiser l'effet que ces sensations, et les perceptions qui les accompagnent, ont sur l'esprit. Vous calmez l'esprit d'abord par la façon dont vous respirez, puis par les perceptions que vous conservez à l'esprit, jusqu'à ce que vous arriviez à une sensation d'équanimité, qui est la sensation la plus apaisante de toutes, et qui peut avoir un effet profondément relaxant sur l'esprit. Vous pouvez entrer dans des états de concentration très profonds de cette façon, en utilisant des perceptions de plus en plus reposantes.

Vous voyez donc que le processus est similaire à celui de la première tétrade. Comme je le disais hier, lorsque vous calmez les fabrications corporelles jusqu'au moment où la respiration semble s'arrêter, cela peut vous mener jusqu'au quatrième

jhāna. Dans cette tétrade, lorsque vous calmez les fabrications mentales, vous pouvez développer des états de concentration jusqu'aux états sans forme, où les sensations d'équanimité sont très raffinées et les perceptions si subtiles qu'il est difficile de dire si elles sont vraiment des perceptions ou pas. Dans le niveau de concentration le plus élevé, les textes disent que les perceptions et les sensations peuvent s'arrêter. De cette manière les deux tétrades s'aident l'une et l'autre.

Voilà pour la deuxième tétrade.

Ici, comme dans la première tétrade, vous remarquerez que l'accent est mis sur le rôle que joue l'esprit dans la composition des fabrications mentales. Dans le cas des perceptions, c'est évident, puisqu'elles sont produites par l'esprit. Mais c'est également le cas des sensations. Le Bouddha dit dans un autre passage que les sensations plaisantes de la concentration viennent d'une attention soutenue, qui est une faculté de l'esprit. Et bien sûr, ces sensations ne sont pas des plaisirs de la chair, elles ne peuvent donc se produire que lorsque vous avez l'intention de les faire naître.

Ainsi, bien que ces deux premières tétrades se focalisent explicitement sur le corps et les sensations, leur but réel est d'attirer votre attention sur le fait que l'esprit façonne votre expérience du corps et vos sensations : par la façon dont vous vous parlez à propos de la respiration, par la façon dont vous la changez intentionnellement, et par la manière dont vous générez des sensations de plaisir en dirigeant votre attention vers la respiration.

Plus vous développez votre sensibilité dans ce domaine, plus vous voyez que le principe de base énoncé par le Bouddha dans le premier verset du Dhammapada est exact : tous les phénomènes ont bien le cœur et l'esprit à leur source. Vous commencez à comprendre que l'esprit contient toutes les causes de la souffrance, mais qu'il contient également les potentiels pour y mettre fin.

Questions-Réponses

Question : Si j'ai bien compris les enseignements de ce matin, la respiration doit circuler de façon plaisante, sans blocage ni pression. Dans les pratiques de Yoga, il y a la respiration kapalbhati et la respiration alternée (pranayama), où l'on retient le souffle et où l'on compte seize, vingt ou plus de secondes, et ce n'est pas toujours plaisant. Les deux techniques indiennes et celle d'Ajaan Lee sont-elles liées ?

Réponse : La technique que nous enseignons ici est conçue pour donner de l'énergie à l'esprit en utilisant les fabrications corporelles et mentales, puis pour le calmer en lui procurant une sensation d'aise. Autrement dit, son but premier est d'avoir un impact sur l'esprit. Elle nous permet de développer ensemble la vision pénétrante et la tranquillité.

Les techniques de yoga, quant à elles, visent principalement à améliorer la santé du corps. Cela dit, vous pouvez également utiliser la technique d'Ajaan Lee pour soigner le corps. Lui-même a découvert cette méthode après avoir eu une crise cardiaque en pleine forêt. Grâce à cette technique il a réussi à guérir suffisamment pour être capable de marcher plusieurs kilomètres et sortir de la forêt. Je l'ai moi-même utilisé pour soulager les douleurs de la malaria et pour soigner mes migraines. J'avais des migraines assez fréquemment, et j'ai découvert que si j'inspirais le plus possible, en étirant le ventre au maximum, bien que ce soit inconfortable, cela me permettait de sortir de rythmes de respiration qui n'étaient pas très bons. Donc il est tout à fait acceptable d'utiliser cette technique pour améliorer votre santé.

Question : Rien dans l'existence n'échappe à la co-apparition en dépendance. Pourtant seule la mémoire semble y échapper. Pourquoi ?

Réponse : En fait la mémoire est composée de perceptions, *saññā*, et de fabrications, *saṅkhāra*, qui font toutes les deux parties de la co-apparition en dépendance. Ils appartiennent au sous-facteur des fabrications dans le facteur du nom et de la forme.

Question : Si j'ai bien compris, l'intention préexiste à la soif de sensualité, de devenir ou de non devenir, puis déclenche le processus des fabrications. L'intention préexiste donc au contact des sens avec un objet. Qu'est-ce qui déclenche l'intention ? Est-ce l'expérience passée, la mémoire ?

Réponse : Les choses qui influencent le moment présent peuvent venir du passé, comme la mémoire ou des expériences passées, mais comme l'esprit a la capacité de s'observer lui-même, parfois ce qui donne l'impulsion est une décision qui est prise dans le moment présent. C'est parce que nous avons la liberté d'agir dans le moment

présent que la voie de pratique qui mène à la fin de la souffrance est possible. Le Bouddha n'explique pas pourquoi nous avons cette liberté, mais il dit que puisque nous l'avons, nous devrions apprendre à en profiter. Il y a un passage dans lequel il dit que le *Dhamma* est nourri par l'engagement et la réflexion. Le *Dhamma* grandit à l'intérieur de vous grâce à ces deux qualités, et l'entraînement consiste à développer cette réflexion afin que vous puissiez devenir plus observateur et faire meilleur usage de la liberté que vos observations vous offrent.

Question : Quelles sont les différences entre les saṅkhāra et les kilesa ? Est-ce que ce sont des schémas de fonctionnement que l'on met en place de manière répétitive dans notre vie ? La méditation permet-elle de s'en rendre compte, et permet-elle de s'en libérer ?

Réponse : En fait, les *kilesa* sont un type de *saṅkhāra*. Souvenez-vous que *saṅkhāra* veut dire fabrications, et celles-ci peuvent être bonnes ou mauvaises. Parfois c'est répétitif, parfois non. Les *kilesa* sont en quelque sorte des *saṅkhāra* négatifs. Lorsque nous méditons nous apprenons à utiliser de bons *saṅkhāra* pour mettre un terme aux mauvais. La voie elle-même est un type de *saṅkhāra*. La vertu est une fabrication. La concentration, le discernement sont toutes deux des fabrications. Nous les utilisons pour nous débarrasser des mauvaises fabrications, et une fois qu'elles ont fini leur travail, nous les abandonnons elles aussi. Là encore je pense qu'il est utile de penser à l'image du radeau auquel vous vous accrochez pour traverser la rivière, et qu'ensuite, une fois arrivé sur l'autre rive, vous laissez de côté.

Questions : Deux questions. La première : quelque chose me paraît paradoxal depuis longtemps dans l'enseignement du Bouddha. Il nous enseigne à viser la sortie du cycle des existences, ce qui ressemble à un désir de non-existence qui est pourtant dénoncé par le Bouddha par ailleurs. N'est-ce pas un désir de non-existence que de vouloir sortir du cycle des existences ?

Réponse : Il y a une différence entre le désir de non-existence, ou plutôt de non-devenir, et ne plus désirer de *nouveau* devenir. Le désir de non-devenir est en fait le désir de voir votre devenir actuel détruit. Ne plus désirer de nouveau devenir est le désir de ne pas commencer de nouveau devenir après celui-là. C'est pourquoi la stratégie du Bouddha consiste à laisser ce devenir actuel aller à son terme de lui-même, tout en faisant attention à ne pas créer les conditions qui donneraient lieu à de nouveaux devenirs.

Remarquez que j'utilise le mot de devenir plutôt que celui d'existence pour traduire le mot pali *bhava*. Il est erroné de décrire le but de la pratique comme étant la non-existence, car l'état *d'arahant* après la mort ne peut pas être décrit comme existant, non-existant, les deux, ou ni l'un ni l'autre. Puisque les gens sont définis par leurs désirs et que *l'arahant* n'a plus de désir, il ne peut pas être défini ou décrit de quelque manière que ce soit. Dans le Canon ce point est illustré par une image :

l'arahant est indescriptible de la même façon que l'eau des océans ne peut pas être mesurée.

Question : Deuxième question : N'est-il pas plus généreux de vouloir rester en tant que Bodhisattva comme l'enseigne le Mahāyāna ?

Réponse : Quand vous libérez d'autres êtres, qu'essayez-vous de leur apprendre à faire ? Vous leur apprenez comment arrêter ce processus de création de souffrance, n'est-ce pas ? Nous souffrons tous à cause de notre manque de savoir-faire, mais nous ne pouvons pas rendre quelqu'un d'autre habile. Nous pouvons leur montrer comment être plus habile, mais chaque personne doit développer ses propres savoir-faire. Le meilleur moyen d'enseigner à quelqu'un comment faire cela est de montrer l'exemple, d'apprendre à développer ces savoir-faire soi-même.

Ici il est important de comprendre le mot *samsāra*. Nous avons l'habitude de penser que *samsāra* est un endroit où les êtres meurent et renaissent, mais en réalité c'est une activité. Littéralement le mot signifie « errer continuellement ». C'est quelque chose que nous faisons. Nous créons un état de devenir, nous entrons dedans, et quand il se désagrège, nous continuons d'errer et en créons un autre. Le Bouddha enseigne que cette activité est une mauvaise habitude. On pourrait dire que c'est comme fumer ou boire. Il a réussi à se débarrasser de cette mauvaise habitude et il nous montre comment nous pouvons nous en débarrasser aussi. Dire que ce serait être plus compatissant de continuer à errer pour aider les autres, au lieu d'arrêter l'errance, serait comme dire que ce serait faire preuve de plus compassion de continuer de fumer et de boire tout en enseignant aux autres comment arrêter.

Je dois admettre que l'image que j'ai de l'enseignement du Mahāyāna qui dit que vous ne devriez pas quitter le *samsāra* avant que tout le monde en soit parti est la suivante : Imaginez qu'un feu se déclare dans un cinéma. Tout le monde se rue vers la sortie. Un groupe de bodhisattvas est posté près de la porte et l'un dit aux autres : « Vous d'abord, » ce à quoi tous répondent, « Non, vous d'abord. » Le résultat est que tout le monde va brûler vif.

Question : Quel lien existe-t-il entre le kamma des parents et celui de leurs enfants ? Est-ce une illusion de vouloir réparer le kamma malhabile de nos parents ?

Réponse : Le fait que vous soyez nés de ces parents veut dire que vous avez du *kamma* en commun. Soit vous avez fait ce *kamma* ensemble, soit vous l'avez fait séparément à des endroits différents, mais c'est un *kamma* similaire. C'est la raison pour laquelle il y a cette phrase dans le chant que nous récitons « *kamma-bandhu* » : nous sommes reliés par notre *kamma*. Mais chacun d'entre nous a son propre *kamma*. Vos parents ne vous infectent pas avec leur *kamma*, et vos enfants ne portent pas en eux une part de votre *kamma*. En revanche, si vous êtes l'enfant et que vous voulez améliorer le *kamma* de vos parents, c'est possible. Montrez l'exemple. Vous savez combien il est difficile pour les enfants d'enseigner à leurs

parents, alors vous devez être extrêmement diplomate. Le meilleur moyen d'enseigner est de donner l'exemple.

Question : Peut-on formuler l'espoir qu'au moment du grand passage nous soyons accueillis par des « personnes » que nous avons aimées ? Des « personnes » pour qui nous avons eu de la dévotion ou des enseignants qui nous ont mis sur le chemin du Dhamma ? J'ai beaucoup de gratitude pour ces « gens ».

Réponse : Pas besoin de mettre des guillemets autour des mots « personnes » et « gens ». Certains croient que le Bouddha enseigne qu'il n'y a pas de personnes, alors qu'en réalité il dit qu'il y a des personnes tant que le processus du devenir est à l'œuvre. Nous continuons d'endosser des identités de gens, de personnes, par nos attachements, nos agrippements, en allant de vie en vie. C'est uniquement lorsque vous atteignez *Nibbāna* que vous allez au-delà d'être une personne.

Pour ce qui est de l'espoir d'être accueilli par les gens que vous aimez ou auxquels vous êtes dévoués, faites attention, car parfois les gens que vous avez aimé ne sont pas dans une très bonne destination. Il est possible qu'ils soient allés dans un monde inférieur. Si vous vous dites, « Je veux être avec eux, » cette aspiration pourrait vous tirer vers leur niveau.

Deuxièmement, le fait que vous vous soyez aimés dans cette vie ne veut pas nécessairement dire que vous vous aimerez dans la suivante.

En Thaïlande, je connaissais un moine et une nonne qui méditaient un jour, et tous les deux ont vu qu'ils avaient été mariés dans une vie passée. Alors ils ont quitté la robe et ont repris leur relation là où elle s'était arrêtée. Apparemment, dans cette vie passée ils s'étaient beaucoup aimés, mais dans cette vie-ci ils se sont séparés huit fois et ont eu huit enfants. Lorsque j'ai rencontré cette femme, elle avait l'air assez malheureuse. C'est la raison pour laquelle le Bouddha dit qu'il vaut mieux ne pas se focaliser sur les gens. Concentrez-vous plutôt sur les bonnes actions que vous avez faites. Il dit que vos bonnes actions seront comme des membres de votre famille vous accueillant dans votre nouvelle vie.

Question : Au moment de la mort, peut-il y avoir des êtres qui viennent chercher le défunt pour l'accompagner vers sa nouvelle vie ? Si oui, cela est-il bon ou mauvais ?

Réponse : Cela dépend des êtres en question. Il y a des histoires de dévas venant vous aider à monter vers les paradis, et il y a des histoires de gardiens des enfers venant vous emmener vers les mondes inférieurs. Il y a également des histoires de gens qui n'ont personne pour les guider. Soit ils vont vers une nouvelle vie de leur propre chef, soit ils se perdent et ils errent sans but précis pendant quelque temps. Il vaut donc mieux vous reposer sur vous-même. Mais si vous voyez les gardiens des enfers venir vous chercher, c'est le moment de faire venir à l'esprit toutes les bonnes

actions que vous avez accomplies dans cette vie : vos actes de générosité, de vertu et de méditation. Ce sera votre protection.

Question : Bien qu'il n'existe pas de traitement contre la vieillesse, ni donc de médecin, du point de vue de la pratique existe-t-il une différence entre la vieillesse et la maladie incurable, par exemple une maladie dégénérative ?

Réponse : Du point de vue de la pratique, vous les traitez de la même manière. Vous réalisez que puisque le corps faiblit, vous devez renforcer votre esprit. Ce sera le thème de l'enseignement de ce soir.

Question : La morphine étant considérée comme un stupéfiant, est-elle appropriée lorsqu'un être humain ou un animal souffre de la douleur au moment de la mort. Est-ce contraire au cinquième précepte ?

Réponse : Non, ce n'est pas enfreindre le précepte. Le cinquième précepte interdit la consommation de substances intoxicantes, comme l'alcool, mais il y a une exception. Pour les moines, l'usage de l'alcool est autorisé s'il fait partie d'un médicament. En se basant sur ce principe, la morphine ou d'autres drogues du même genre sont autorisées si on les utilise comme médicaments analgésiques.

Cependant, il est important d'être aussi alerte que possible au moment de la mort. Si vous êtes le patient, demandez au médecin de vous donner la dose minimum pour calmer la douleur sans vous rendre groggy. La quantité dépendra de l'intensité de la douleur et de la capacité de la personne à l'endurer. En Amérique, des études ont montré que si vous laissez le patient contrôler la quantité de morphine qu'il reçoit par perfusion, il en prendra moins. Souvent dans les hôpitaux, les infirmières sont surmenées. Comme elles n'ont pas le temps de revenir vous faire une autre injection dans les prochaines vingt-quatre heures, elles vous donnent une grosse dose pour tenir la journée.

Quant aux animaux, je leur donnerais la morphine. Ils ont moins besoin d'être très alertes, et vous ne pouvez pas leur demander, « Est-ce que cela suffit comme quantité, ou est-ce que c'est trop ? »

Question : Une de mes amies proches est en soins palliatifs. Elle est bien consciente que la morphine la rendra de moins en moins présente et réactive. Elle médite mais aucun des membres de sa famille ne médite. Que peut-elle faire pour elle-même ? Se souvenir de ses bonnes actions plutôt que des mauvaises, quoi d'autre ? Et moi-même que puis-je faire pendant que je suis là dans cette retraite ? Qu'arrive-t-il à l'esprit quand le corps est sous sédation puissante, ce qui arrivera probablement à mon amie.

Réponse : Les meilleures choses qu'elle puisse faire pour elle-même sont, un, se remémorer ses bonnes actions passées, et deux, apprendre à examiner sa douleur dans le moment présent afin de voir que les sensations douloureuses et sa conscience de la douleur sont deux choses différentes. C'est un point que nous avons

expliqué dans nos retraites précédentes et dont nous reparlerons demain soir. Si vous voulez lui faire la lecture pendant qu'elle est en soins palliatifs, lisez-lui les passages appropriés de *Bonté et Bonheur* et *Les Cinq Facultés*.

Ce que vous pouvez faire ici pendant cette retraite, c'est envoyer beaucoup de bienveillance dans sa direction. Lorsque le corps est sous sédation, l'esprit a tendance à être réprimé. C'est un peu comme s'il était dans le brouillard, alors il est difficile de prendre des décisions claires. Le pouvoir de votre bienveillance pourrait aider à dissiper un peu ce brouillard.

Quant à la question de savoir ce qui se passe exactement au moment de la mort pour les personnes qui sont sous sédation, cela dépend des cas. Certains se réveillent soudainement et sortent de leur torpeur quand ils réalisent qu'ils sont en train de mourir, d'autres non. Ce moment de la mort, bien que pour nous il ait l'air de ne durer qu'un instant, pour la personne qui le vit, cela peut être assez long, suffisamment pour que des choix puissent être faits.

Un jour, j'ai failli mourir électrocuté. Pour moi, cela a semblé durer cinq minutes, mais pour les gens qui l'ont vu, c'était comme une fraction de seconde. Cela paraît long parce que votre esprit tourne à pleine vitesse. Alors, si vous êtes auprès d'une personne qui est en train de mourir, même si elle a l'air d'être sous sédation ou dans le coma, il est bon de lui lire des passages de *Dhamma* ou de lui parler de ses bonnes actions. Ce genre de choses peut aider à percer le brouillard.

Question : Comment gérer la mort d'un de nos proches : un compagnon, une grand-mère qui nous est très chère, notre chat – le meilleur chat du monde ? Comment gérer l'absence, la solitude qui s'installe, le vide, le manque de contact et d'échange ? Cela me fait peur.

Réponse : C'est un thème que nous aborderons plus en détail dans quelques jours, mais la première chose à savoir est que la mort ne signifie pas la fin de votre contact avec cet être. Puisque vous avez du *kamma* en commun, il est très probable que vous vous croisiez à nouveau, à moins que l'un de vous n'atteigne *Nibbāna*. Alors ce n'est pas totalement la fin.

Deuxièmement, le plus difficile dans ce silence, c'est le sentiment d'impuissance, de ne pas pouvoir aider l'autre personne, mais comme l'explique le Bouddha, vous pouvez faire des actes méritoires et dédier ce mérite à la personne qui est décédée. Vous pouvez également le faire pour les animaux.

Lorsque vous quittez quelqu'un ou que quelqu'un vous quitte comme cela, c'est presque comme si une partie de vous – ce que vous identifiez comme « ce que je suis » – avait été arrachée, alors il faudra du temps pour guérir cette blessure. Quelle que soit la manière dont vous voulez exprimer votre deuil, faites-le jusqu'à ce que vous vous rendiez compte que cela devient de la complaisance. Ensuite, pensez au fait que cela touche tout le monde. Regardez autour de vous : tout le monde a perdu un être cher. Lorsque vous réfléchissez à cela, cela peut transformer votre chagrin en compassion pour tous les êtres qui souffrent dans le *samsāra*, ce

qui est une émotion bien plus habile que le chagrin. Nous continuerons d'en parler plus tard dans la semaine.

Est-ce que je peux raconter une histoire rigolote pour finir? Un jour, quand j'étais au monastère en Thaïlande et qu'Ajaan Fuang était en déplacement, l'un de nos voisins est venu nous voir disant qu'il avait besoin de deux moines pour venir chez lui réciter les chants funéraires. Je lui ai demandé, « Qui est mort ? » Il a souri. Surpris, je lui ai dit, « Si quelqu'un est mort, comment pouvez-vous sourire ? » Et il a répondu, « Vous allez voir. »

Nous sommes donc allés chez lui. Avec sa femme ils avaient planté des légumes comme on le fait en Chine, dans des platebandes surélevées, entourées de petits murets, et remplies de légumes. Dans plusieurs de ces platebandes tous les légumes étaient morts. La femme de ce voisin était convaincue que c'était un crime intentionnel, alors elle voulait que les moines récitent les chants funéraires pour les légumes. Ensuite, pendant que les moines récitaient le chant de bénédiction – vous avez peut-être déjà vu des Thaïs faire cela, ils versent de l'eau dans un petit bol pour dédier le mérite au défunt, puis vont verser l'eau au pied d'un arbre. Mais cette fois-ci, la femme allait mettre des piments et du sel dans l'eau, et jeter un sort à la personne qui avait tué ses légumes.

Alors nous lui avons dit, « Réfléchissez une minute. Et si votre mari avait utilisé un réservoir pour le pesticide et ensuite mis l'engrais dedans sans nettoyer le pesticide ? Est-ce que vous voulez jeter un sort à votre mari ? » Mon moment préféré dans cette histoire est qu'elle a semblé y réfléchir un instant avant de dire, « Non. » Mais ensuite les voisins, qui étaient venus pour assister à la cérémonie, nous ont dit, « Puisque vous êtes là, pourquoi ne pas réciter quand même le chant ? » Alors, nous nous sommes exécutés. Je crois que cet autre moine et moi-même sommes probablement les seuls moines à avoir jamais conduit des funérailles pour des légumes.

Enseignement du soir

Leçons sur le vieillissement

Ce soir nous allons parler du vieillissement à la lumière des leçons que le Bouddha a apprises lors de son éveil.

Dans le Canon pali on trouve le récit d'une conversation entre un jeune moine et un roi. Un jour, ce moine, le Vénérable Raṭṭhapāla, passait l'après-midi à méditer sous un arbre dans le jardin du plaisir du Roi Koravya. Lorsqu'il apprit cela, le roi alla à sa rencontre et lui demanda : « Pourquoi es-tu devenu moine ? » Il connaissait la famille de ce moine. Elle était aisée, ses parents étaient encore en vie, et Raṭṭhapāla lui-même était en bonne santé. Alors le roi se demandait pourquoi il s'était fait moine.

Raṭṭhapāla lui répondit qu'il avait entendu de la bouche du Bouddha quatre résumés du *Dhamma* qui l'avaient inspiré à se faire ordonner.

Le premier de ces résumés était celui-ci : « Le monde est emporté, il ne perdure pas. »

Le Roi lui demanda : « Qu'est-ce que cela veut dire ? » Alors le moine lui demanda en retour : « Quand vous étiez jeune, est-ce que vous étiez fort ? » Le roi lui répond : « Oui, j'étais très fort. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un dont la force soit égale à la mienne. » Alors le moine lui demande : « Et maintenant ? Est-ce que vous êtes encore fort ? » Et le roi lui dit : « Ah, non, maintenant j'ai quatre-vingts ans. Parfois je veux poser mon pied quelque part et il atterrit autre part. » Alors Raṭṭhapāla lui dit : « Et bien, voilà ce que veut dire 'le monde est emporté, il ne perdure pas.' » C'est une leçon sur *anicca*, c'est-à-dire l'inconstance. Et bien sûr, cela illustre également le vieillissement.

Le traitement de la question du vieillissement dans le Canon pali se focalise sur deux points. Le premier est la perte de la beauté physique et le deuxième la perte de la force physique. Dans les deux cas il recommande de compenser ces pertes en développant la beauté mentale et la force mentale. Comme Ajaan Lee l'avait dit à une de ses disciples qui était sur son lit de mort : la force physique se détériore, c'est inévitable, mais la force mentale, elle, ne se détériore pas obligatoirement. Elle peut continuer de se développer même lorsque le corps vieillit et s'approche de la mort.

La discussion que l'on trouve dans les écrits sur **la beauté mentale** est assez brève. Il y a deux qualités mentales que nous pouvons développer. La première est la vertu, qui consiste à se retenir de causer du tort. Nous accomplissons cela en suivant les cinq préceptes. Nous nous abstenons de tuer les êtres vivants, de voler, d'avoir des relations sexuelles illicites, de mentir et de consommer des produits intoxicants.

Dans chaque cas, il s'agit de s'abstenir de faire ces choses intentionnellement. L'accent est donc mis sur l'état d'esprit qui vous anime lorsque vous suivez ces préceptes.

Il y a un passage dans le Canon qui dit que la vertu vous rend beau quand vous êtes vieux. Le Bouddha dit également que la vertu est votre bien le plus précieux, et que perdre votre vertu est bien plus grave que perdre vos richesses, votre santé ou des membres de votre famille.

En suivant ces cinq préceptes nous sommes confrontés à un défi. D'un côté ces préceptes, pour être efficaces, doivent être suivis de manière ininterrompue et sans faire aucune exception. Mais en même temps, il faut que les préceptes vous aident à atteindre la concentration. Cela veut dire que vous devez suivre ces préceptes très fidèlement, tout particulièrement en ce qui concerne le mensonge, mais vous ne devez pas devenir obsessionnel au point d'avoir si peur de les enfreindre que vous vous mettiez à douter de tout, et à remettre en question chacun de vos gestes ou chacune de vos paroles. À mesure que vous apprenez à voir vos intentions plus clairement, vous allez prendre confiance et vous sentir plus en contrôle. Vous vous sentirez alors plus à l'aise en suivant ces préceptes, parce que vous serez sûr que vos intentions sont toujours bonnes. Et comme vous devenez toujours plus familier avec vos intentions par la pratique de la concentration, votre vertu sera de plus en plus solide. Ainsi les deux qualités s'aident l'une et l'autre.

La deuxième forme de beauté mentale est en fait un groupement de trois qualités : le calme, l'endurance et l'équanimité. Les défis que nous présente la vie ne deviennent pas plus faciles avec l'âge. Lorsque Than Lionel essayait de m'aider à ressusciter mon français, il m'a donné de nombreuses biographies des grandes figures de l'histoire de France, et l'une des leçons que j'ai apprises dans chacune d'entre elles est que la vie devient plus difficile à mesure qu'on vieillit. On pourrait penser que lorsqu'on devient âgé les gens seraient plus compréhensifs à notre égard, qu'ils seraient plus gentils envers nous. Mais en réalité, c'est le moment où les vautours commencent à vous tourner autour et vous attaquent.

L'un des exemples les plus frappants se trouve dans la biographie de Louis XIII et Richelieu. Vers la fin de sa vie, Louis avait pris un amant, au grand regret de Richelieu qui n'approuvait pas, alors l'amant avait comploté contre Richelieu et essayé de le tuer. Malgré tout ce que Richelieu avait fait pour aider Louis durant son règne, celui-ci n'est pas intervenu et a laissé faire le complot. Richelieu a dû prendre les choses en main alors qu'il était déjà très vieux et très malade. Au final, il a réussi à faire arrêter le comploteur et à le faire condamner à mort, mais cette mésaventure a failli le tuer.

Et Richelieu n'est pas un cas isolé. C'était comme si dans chaque biographie que je recevais de Than Lionel, plus la personne vieillissait, plus leur vie devenait difficile. Mazarin, Clemenceau, la liste est longue. En fait, c'est universel ; ce sera donc quelque chose que vous devrez accepter et apprendre à gérer de façon habile. Vous n'avez probablement pas de rois et d'amants jaloux qui complotent contre

vous, mais avec l'âge vous allez devenir plus dépendant des autres, et il est probable que ces personnes ne feront pas toujours ce que vous voudriez qu'elles fassent. Vous devez donc faire attention à retenir votre colère, de façon à ne pas faire fuir les gens qui essaient de vous aider.

C'est la leçon que nous enseignent le calme et la retenue. Il s'agit d'un type d'endurance. Vous seriez en droit de passer votre colère sur quelqu'un ou de le punir, mais vous choisissez de ne pas le faire.

Quant à l'équanimité, elle vous donne la capacité de tirer de la force du principe du *kamma*. Il y a certaines choses qui viennent du passé que vous devez simplement accepter, de façon à pouvoir focaliser votre énergie et votre attention là où elles peuvent être les plus utiles : dans le moment présent.

Cette perspective vient de l'éveil du Bouddha, et c'est là que les principes de la beauté mentale rejoignent la conviction, qui est le premier facteur dans le développement de **la force mentale**.

Le Bouddha enseigne deux listes différentes de forces mentales. Chacune est composée de cinq facteurs. Dans la première liste on trouve la conviction, la persévérance, sati, la concentration et le discernement. Dans la deuxième il y a la conviction, la honte, les scrupules, la persévérance et le discernement. En combinant ces deux listes on obtient en tout sept facteurs :

- la conviction,
- la honte,
- les scrupules,
- la persévérance,
- sati,
- la concentration,
- le discernement.

Les trois premiers facteurs – la conviction, la honte et les scrupules – forment un groupe, car ce sont les trois qualités qui vous motivent à agir de manière habile.

La conviction dans ce contexte est la conviction dans l'éveil du Bouddha, et tout particulièrement ce que cet éveil révèle de l'importance de vos actions. Si vous agissez avec des intentions habiles, les résultats seront bons. Si vous agissez avec des intentions malhabiles, les résultats seront mauvais. Le Bouddha a également découvert que la façon dont les actions produisent leurs résultats peut être très complexe et prendre beaucoup de temps. Cela veut dire que vous ne devez pas céder à la faiblesse quand vous avez l'impression que les résultats de vos intentions habiles ne viennent pas aussi rapidement que vous le vouliez. Ayez confiance, ils finiront par venir, alors concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire de plus habile à chaque instant, même si c'est simplement rester focalisé sur la respiration.

Un jour, une dame âgée à qui on avait diagnostiqué un cancer avait demandé à Ajaan Maha Boowa, dont elle était disciple, si elle pouvait venir méditer à son

monastère pendant trois mois pour se préparer à mourir. Il lui avait dit : « Je peux vous aider à prendre soin de votre esprit, mais pas de votre corps. Vous devrez trouver soit un médecin, soit un aide-soignant pour vous accompagner. » Cette dame avait une amie, elle-même âgée de quatre-vingts ans, qui était médecin à la retraite, et qui était d'accord pour venir avec elle. Elles sont donc venues toutes les deux et sont restées trois mois. Ajaan Maha Boowa leur a donné un enseignement presque chaque jour qu'elles étaient là, et elles ont enregistré tous ses enseignements.

Quelques mois après leur retour à Bangkok la première dame est décédée. Son amie médecin s'est retrouvée avec une pile de quatre-vingts cassettes contenant les enseignements. Elle a eu l'idée de les transcrire pour en faire un livre, mais sa vision étant très mauvaise, elle ne se sentait pas à la hauteur de la tâche. Lorsqu'elle a informé Ajaan Maha Boowa de son désir et de ses inquiétudes, il lui a dit, « Voyez combien de bonté vous pouvez extraire de ce corps avant que vous ne deviez vous en débarrasser. » Cette simple phrase a donné à cette dame la force de mener à bien ce projet, et le résultat est que nous avons maintenant deux énormes livres remplis d'enseignements précieux sur le vieillissement, la maladie et la mort. Certains d'entre eux ont été traduits en anglais dans le livre, *Straight from the Heart*.

La leçon de base est donc la suivante : lorsque vous vieillissez, ne vous focalisez pas sur ce que vous ne pouvez plus faire, mais plutôt sur ce que vous pouvez encore faire de bon.

Je ne sais pas si vous connaissez ce concept américain de « *bucket list* », la liste des choses que l'on aimerait faire avant de mourir. L'expression « *to kick the bucket* » en anglais veut dire mourir. On ne sait pas d'où vient cette expression, c'est un peu comme « casser sa pipe » en français. Pour la plupart des gens, c'est une liste d'endroits qu'ils aimeraient visiter, de choses qu'ils aimeraient manger, de célèbres tableaux qu'ils aimeraient voir, ce genre de choses. Mais pour vous qui pratiquez le *Dhamma*, la liste devrait contenir toutes les choses habiles que vous voulez accomplir avant de mourir. Cette attitude est basée sur la conviction que l'effort que vous allez déployer pour faire ces bonnes actions en vaut la peine.

Le fait que **la honte** soit une force doit être expliqué. En anglais il y a deux usages du mot honte (« *shame* »). L'un est l'opposé de la fierté : je suis fier d'avoir fait cela ; j'ai honte d'avoir fait cela. L'autre est l'opposé d'être éhonté, sans vergogne. Lorsque le Bouddha dit que la honte est une force, c'est de cette seconde signification qu'il parle. Ce type de honte saine est le désir de paraître respectable aux yeux des gens que vous respectez. L'envie de vous montrer digne de leur respect. Le Bouddha vous recommande de choisir les êtres nobles et d'essayer de mériter leur respect.

Souvenez-vous, les êtres nobles, c'est-à-dire les personnes qui ont atteint au moins le premier stade de l'éveil, ont pour vous de hautes exigences, mais ils le font par compassion à votre égard.

Il y a un passage dans le Canon où le Bouddha parle de différentes motivations pour s'encourager à rester sur la voie. L'une d'elle est appelée « utiliser le monde comme principe directeur ». Le Bouddha explique cela en disant que dans le monde il y a des gens qui peuvent lire dans les esprits des autres, et s'ils voyaient vos pensées au moment où vous avez envie d'abandonner votre pratique, que penseraient-ils de vous ? Autrement dit, demandez-vous, « Si je me laissais aller à avoir ces pensées, qu'en penserait Ajaan Chah ? Qu'en dirait Ajaan Mun, ou Upāsikā Kee ? » Si vous répondez que vous auriez honte d'avoir ce genre de pensées devant eux, alors arrêtez. Voilà comment la honte est une force : elle vous maintient sur la voie de pratique.

Cela est lié à ce que le Bouddha décrit comme étant le facteur externe le plus important pour atteindre l'éveil, à savoir *l'amitié admirable* : trouver des personnes admirables et devenir leur ami. Suivre leurs conseils et émuler leur exemple.

La force suivante sont **les scrupules**, c'est-à-dire avoir peur des conséquences d'agir de façon malhabile. Dans ce contexte, cela veut dire réaliser que si vous perdez votre temps en agissant de façon malhabile, vous allez souffrir plus tard. Vous vous causez de la souffrance inutilement simplement parce que vous employez mal votre temps. Comme nous le verrons plus tard, lorsque le Bouddha parle de la peur de la mort, cela se réfère souvent à la peur de se sentir impuissant face à elle. En revanche, avoir des scrupules, cela veut dire prendre conscience du pouvoir de nos actions, et avoir peur d'utiliser ce pouvoir à mauvais escient. Cela est lié au facteur interne le plus important pour atteindre l'éveil, celui que le Bouddha appelle *l'attention appropriée*. Vous vous rendez compte qu'il est impératif d'abandonner les actions malhabiles et d'agir de façon habile.

Cela est en lien direct avec la force suivante qui est **la persévérance**. Comprenez bien qu'il ne s'agit pas simplement d'un effort brutal. La persévérance consiste à générer le désir d'abandonner ce qui est malhabile et de développer ce qui est habile. Cela veut dire que cet effort est dirigé principalement vers les moyens que vous pouvez utiliser pour vous motiver à pratiquer.

Par exemple, une façon de vous motiver est d'utiliser la vigilance. Vous réalisez que vos actions ont un impact, alors vous avez à cœur de faire de votre mieux pour agir de façon habile. Rappelez-vous, « Si mes actions ne sont pas habiles, je rencontrerai des problèmes plus tard, mais si elles sont habiles, je peux faire une vraie différence. »

Une autre façon de vous motiver est d'utiliser la compassion. Est-ce que vous voulez souffrir des conséquences de vos mauvaises actions ? Est-ce que vous voulez faire souffrir les autres en leur causant du tort ? Si vous avez de la compassion pour vous-même et pour les autres, vous vous direz, « Non, je préfère ne faire de mal à personne et agir de la façon la plus habile qui soit. »

Bien sûr, tout cela va vous demander de l'énergie. On ne parvient pas à l'éveil en se relaxant.

Certaines personnes disent que l'état de l'être éveillé est très paisible, alors se fatiguer et produire un effort serait contre-productif, mais le Bouddha et les ajaans n'ont jamais dit cela. Vous êtes assis en méditation, vos genoux vous font mal, votre dos vous fait mal, et vous vous dites, « Est-ce qu'il n'y a pas un moyen plus facile d'atteindre l'éveil ? Est-ce que je ne peux pas plutôt m'allonger sur le radeau et me laisser porter par le courant ? » Mais le Bouddha dit, « Non. » Quand ils parlent de la pratique, le Bouddha et les ajaans comparent les méditants à des personnes qui travaillent à développer un savoir-faire, qui rencontrent des obstacles, mais qui se bagarrent pour les surmonter. Ils utilisent même l'image de guerriers au combat, qui livrent bataille contre leur *kilesa*. Ces images ont pour but de vous insuffler de l'énergie pour pratiquer même lorsque cela devient difficile.

Les quatre autres forces ont davantage trait à la méditation, alors nous en parlerons dans les enseignements du matin.

À présent, j'aimerais vous donner quelques exemples de la manière dont vous pouvez utiliser ces forces pour affronter les problèmes que vous rencontrerez en vieillissant.

Par exemple, avec l'âge, il est possible que vous vous sentiez découragé parce qu'il y a des choses que vous ne pouvez plus faire. Le futur vous semble bien sombre, alors vous avez tendance à vous tourner vers le passé. Cela peut vous mener à trois activités mentales qui vont saper vos forces et vous faire perdre votre temps : la nostalgie, le regret et le ressentiment.

Dans le cas de *la nostalgie*, les forces de la conviction, de la honte et des scrupules peuvent vous aider à voir qu'il ne s'agit pas d'un passe-temps innocent. L'esprit a tendance, lorsqu'il revient fréquemment à une certaine préoccupation, à prendre un pli dans cette direction. Avoir de la nostalgie, cela veut dire penser à de bonnes choses qui se sont produites dans le passé et qui ne sont plus là. En réalité, même si vous pouviez retourner à ces endroits et retrouver ces plaisirs, ce ne serait pas la même chose. Si vous pouviez retrouver les personnes avec lesquelles vous avez passé ces bons moments, ce ne serait plus les mêmes personnes. Pensez à l'histoire que je vous racontais cet après-midi à propos du moine et de la nonne qui voulaient se marier à nouveau, mais cela n'a pas fonctionné. Et même si vous pouviez retrouver ces plaisirs, inévitablement vous les perdriez de nouveau et ensuite ils vous manqueraient de nouveau. Souvenez-vous de cette remarque d'Ajaan Fuang à propos des plaisirs du passé : même si vous les retrouviez, vous les perdriez encore une fois, alors à quoi bon ?

Concernant *le regret*, vous devez réaliser que le *kamma* passé ne peut pas être changé par le regret. Nous avons cette idée, probablement héritée de l'enfance, que si nous montrons que nous avons beaucoup de regret, nous échapperons à la punition. Vous avez déjà vu des chiens se comporter ainsi, n'est-ce pas ? Ils font leurs besoins sur votre tapis persan, et ils savent qu'ils ont fait quelque chose qu'ils n'auraient pas dû, alors quand vous rentrez à la maison, ils se mettent sur le dos, pattes en l'air, pour montrer qu'ils sont vraiment désolés, afin que vous ne les

battiez pas. Certaines personnes aussi pensent comme cela, mais ce n'est pas le meilleur moyen de réagir quand nous regrettons nos mauvaises actions passées. Il vaut mieux, comme le dit le Bouddha, reconnaître que c'était une erreur et prendre la résolution de ne pas la répéter. « Je ne ferai plus jamais pipi sur le tapis persan. »

Ensuite, vous développez les *brahmavihāras* : la bienveillance envers vous-même, la bienveillance envers les personnes que vous avez blessées, puis la bienveillance pour tout le monde. En exprimant de la bienveillance envers vous-même, vous arrêtez de vous en vouloir pour ces erreurs passées. Si vous continuez de vous en vouloir, au bout d'un certain temps vous finirez par penser que l'erreur n'était peut-être pas si grave, et vous pourriez être tenter de recommencer. Il vaut mieux avoir de la bienveillance envers vous-même, envers ceux que vous avez heurtés, et envers tout le monde. Une fois la bienveillance fermement implantée dans l'esprit, elle vous aidera à ne pas commettre à nouveau cette erreur.

Quant à vous protéger des fruits de votre *kamma* passé, le Bouddha dit que l'impact de ces résultats peut être diminué par l'état de votre esprit. Le meilleur moyen d'améliorer votre état d'esprit est de développer les *brahmavihāras* et d'entraîner votre esprit en concentration et en discernement, de façon à ce qu'il ne soit pas facilement déstabilisé par le plaisir ou la douleur. Parfois on entend dire, « Évitez la concentration. C'est dangereux. C'est tellement plaisant que vous pouvez devenir accro. » Mais si vous développez vraiment la concentration, vous verrez que cela implique d'entraîner l'esprit à ne pas être emporté par le plaisir qu'elle génère.

Cette expérience vous est sans doute arrivée : vous êtes focalisé sur la respiration, celle-ci est très agréable, puis, sans vous en rendre compte, vous lâchez la respiration pour aller vers le plaisir et vous perdez le fil. Pour maintenir votre concentration vous devez arriver à ressentir ce plaisir sans porter votre attention dessus. Restez focalisé sur la respiration. De cette façon vous pouvez entrer dans des états de concentration profonds, où l'esprit ressent du plaisir et de l'équanimité, mais sans être déstabilisé.

Pour ce qui est de la douleur, dans un premier temps vous apprenez à rester focalisé sur le corps, bien qu'il soit douloureux. Puis, dans un deuxième temps, vous allez apprendre à décortiquer cette douleur, ce dont nous parlerons demain.

Si vous pouvez ressentir du plaisir sans vous faire emporter, et ressentir de la douleur sans être déstabilisé, alors lorsque les résultats de votre mauvais *kamma* passé se présenteront, ils n'envahiront pas l'esprit, même si vous n'êtes pas en concentration.

Quant au *ressentiment*, il s'agit d'un sentiment de malveillance envers les gens qui vous ont maltraités. C'est l'un des cinq empêchements dont nous parlerons dans quelques jours.

Le Bouddha veut vous faire comprendre que le vieillissement est un peu comme un signe précurseur des problèmes qui deviendront plus pressants à mesure que vous vieillirez davantage et que vous approcherez de la mort. Bien sûr, il vous

encourage à adopter un mode de vie permettant de rester en forme et dans la meilleure santé possible. Il recommande de marcher beaucoup et de manger sainement pour maintenir votre vitalité, mais en étant conscient que le corps va inévitablement faiblir avec l'âge, quoi que vous fassiez. Il est possible que vous vous sentiez trahi par le corps parce que vous avait fait tout votre possible pour retarder son vieillissement – et aux États-Unis c'est même devenu une obsession – mais le corps ne vous doit rien. Après tout, il n'a pas signé de contrat avec vous. Vous vous en êtes emparé et vous avez emménagé sans lui demander s'il était d'accord pour se soumettre à vos conditions. Alors ne vous sentez pas trahi quand il commencera à s'affaiblir.

Je connaissais un enseignant de *Dhamma* aux États-Unis qui était obnubilé par sa santé. C'était l'un des fondateurs de l'I.M.S. (*Insight Meditation Society*) dans le Massachusetts. À cette époque, à la fin des retraites de trois mois, les participants jouaient des sketches. Dans l'un des sketches, cet enseignant monte dans une voiture et va à Boston. Il va voir un acupuncteur, puis un masseur, et ensuite va se faire laver le colon. Cela lui prend toute la journée.

L'autre personnage du sketch était une femme connue dans le groupe pour être la personne qui marchait le plus lentement durant les méditations en marchant. Dans le sketch elle commence à marcher en même temps qu'il monte dans sa voiture et lorsque l'enseignant revient de ses soins à Boston, elle arrive à l'autre bout de la salle.

Et bien, cet enseignant, lorsqu'il était âgé a fait un AVC, et son premier réflexe a été de se dire : « Après tout ce que j'ai fait pour ce corps, il me trahit ! » C'est une attitude qu'il vaut mieux abandonner.

Au lieu de cela, concentrez vos efforts à développer vos forces mentales et votre beauté mentale. Ces forces-là vous aideront, quoi qu'il arrive à votre corps, et elles continueront de vous soutenir même après que vous vous en soyez séparé.

Le message à retenir est que vous n'êtes pas obligé de vous résigner à la souffrance qui accompagne le vieillissement. Vous pouvez refuser d'accepter les états mentaux malhabiles qui vous assaillent lorsque votre force et votre beauté physiques se fanent, et développer à la place une force et une beauté intérieures qui réduiront votre souffrance et vous prépareront aux défis encore plus grands qui vous attendent.

Quatrième jour

Enseignement du matin

Sati de la respiration : l'esprit

Aujourd'hui nous allons aborder la troisième tétrade des instructions du Bouddha sur *sati* de la respiration. Cette tétrade se focalise sur l'esprit, mais comme pour les sensations, rappelez-vous que votre but est de rester ancré dans la respiration tout en observant et en entraînant l'esprit.

L'un des aspects paradoxal de la méditation est que lorsque vous méditez, l'esprit entraîne l'esprit. Vous êtes à la fois le maître et le disciple, ou pour utiliser une image sportive, l'entraîneur et l'athlète. En tant que maître, l'esprit doit apprendre les instructions de l'extérieur et superviser l'entraînement. En tant que disciple, il doit suivre les instructions. Cela veut dire que lorsque vous méditez, l'esprit doit apprendre à se lire lui-même. Il doit d'abord diagnostiquer l'état dans lequel il se trouve lorsque vous vous asseyez pour méditer. Ensuite, il doit se motiver pour agir de façon à améliorer cet état et juger les résultats de son effort. Il fera alors les ajustements nécessaires jusqu'à ce qu'il arrive à un état qui lui semble parfait.

Deux points sont importants à noter. Premièrement, lorsqu'on pense à l'esprit comme entraîneur, il est bon de le voir non pas comme un coach, mais plutôt comme un comité, dont les membres jouent différents rôles. Ce sont vos différents soi qui sont en dialogue permanent. En méditation nous entraînon trois soi en particulier. Le premier est le soi qui veut profiter des résultats de la pratique et qui procure la motivation. Le second est celui qui va développer les savoir-faire requis pour obtenir ces résultats. Le troisième est le soi qui supervise le processus, juge de la performance des autres soi et suggère des améliorations si nécessaire.

Deuxième point important : pour que l'esprit puisse atteindre un état d'équilibre, il devra utiliser différentes techniques afin de résoudre les problèmes qu'il rencontre. Le Bouddha n'a jamais enseigné une seule méthode, que ce soit de *vipassanā* ou de concentration. Il a enseigné la méditation sur la respiration comme étant sa technique centrale, la décrivant plus souvent et avec plus de détails que les autres, mais il l'enseignait toujours en lien avec d'autres méthodes. Comme il l'a dit, si vous essayez de rester au contact de la respiration, mais qu'il y a « une fièvre » dans le corps ou dans l'esprit, vous devez trouver un autre thème de méditation qui vous

inspire et qui vous permette d'apaiser le corps et l'esprit. Vous pourrez alors retourner à la respiration.

Pour employer une image d'Ajaan Lee, la respiration est le campement de base de l'esprit, tandis que ces autres thèmes sont des endroits où il va chercher de la nourriture que la respiration ne lui procure pas.

Ainsi, lorsque vous pratiquez, il est bon de temps en temps de prendre du recul et d'observer l'état de votre esprit. S'il ne correspond pas aux trois états idéaux qui sont décrits dans cette tétrade – réjoui, concentré ou libéré – vous devez faire des ajustements dans votre pratique. Souvenez-vous que vous méditez sur la respiration non pas pour améliorer la respiration, mais pour améliorer l'état de votre esprit. Gardez toujours en tête que le bien-être de votre esprit est votre priorité absolue.

Les étapes de cette troisième tétrade sont les suivantes : la première est d'inspirer et d'expirer en étant sensible à l'état de votre esprit, la deuxième d'inspirer et d'expirer en réjouissant l'esprit, la troisième d'inspirer et d'expirer en concentrant l'esprit, et la quatrième d'inspirer et d'expirer en libérant l'esprit.

La première étape consiste simplement à prendre note de l'état de votre esprit lorsque vous vous asseyez pour méditer, et à l'observer quelque temps pour voir si vous arrivez à rester au contact de la respiration. Est-ce que l'esprit est content de retrouver la respiration, ou y a-t-il quelque chose qui lui barre la route ?

Cela paraît simple, mais c'est un savoir-faire essentiel dans la pratique, celui de prendre du recul par rapport à vos humeurs et de pouvoir reconnaître si elles sont habiles ou malhabiles. Si elles sont malhabiles, vous devez être prêt à les changer.

Le Bouddha a dit que sa propre pratique s'est mise sur la bonne voie lorsqu'il a été capable de prendre du recul par rapport à ses pensées et de les diviser en deux sortes, celles qui étaient habiles et celles qui étaient malhabiles. Au lieu de les juger en se demandant si elles lui plaisaient ou pas, il a cherché à savoir d'où elles venaient et où elles menaient. Si ses pensées venaient d'attitudes malhabiles – le désir de fantasmer sur les plaisirs sensuels, la malveillance ou la cruauté – il savait qu'elles mèneraient à des actions malhabiles, et que cela lui causerait du tort à long terme. Dans ce cas il a dû se convaincre de ne pas se laisser aller à suivre ces pensées. Si au contraire ses pensées venaient d'attitudes habiles – comme la renonciation, la bienveillance et la compassion – alors il s'autorisait à les penser jusqu'à ce que son esprit soit prêt à se poser en concentration.

Comme vous l'avez probablement remarqué, vous ne réussirez pas à arrêter les pensées malhabiles simplement parce que vous leur dites de s'arrêter. Vous devez d'abord vous convaincre qu'une partie de vous n'est pas secrètement de leur côté, et que vous voudriez vraiment qu'elles partent. C'est là qu'intervient la prochaine étape, réjouir l'esprit : vous cherchez délibérément à faire en sorte que vous preniez du plaisir à abandonner les pensées malhabiles et à cultiver à leur place des pensées habiles.

Si vous voyez que l'esprit n'a aucun mal à rester au contact de la respiration, qu'il semble heureux d'être là, vous pouvez maintenir votre focalisation sur les étapes des deux premières tétrades.

Si au contraire il n'est pas content, et qu'il a du mal à rester au contact de la respiration, alors vous devez lui parler pour le mettre dans la bonne humeur. C'est ce que le Bouddha appelle les fabrications verbales : la pensée dirigée et l'évaluation. Vous vous rappelez pourquoi il est bon de méditer, de profiter de cette opportunité d'observer votre corps et votre esprit, afin de vous libérer de cet attachement à des pensées dont vous savez qu'elles ne sont pas bonnes pour vous.

Parfois, vous pouvez mettre l'esprit dans la bonne humeur simplement en changeant la façon dont vous respirez, pour donner au corps et à l'esprit plus d'énergie. Concentrez-vous sur les étapes qui consistent à respirer de façon à faire naître des sensations de plaisir et de ravissement, et continuez ainsi jusqu'à ce que la bonne attitude imprègne l'esprit tout entier.

Dans certains cas, il est possible que vous deviez abandonner la respiration pour un temps et vous focaliser à la place sur d'autres thèmes pour donner de l'énergie à l'esprit. Par exemple, vous pouvez penser au Bouddha, au *Dhamma*, au Sangha, à l'inspiration qu'ils vous procurent. Vous pouvez également cultiver les attitudes sublimes : la bienveillance, la compassion, la joie empathique et l'équanimité illimitées. Une fois que vous avez réussi à réjouir l'esprit avec l'une ou l'autre de ces contemplations, vous pouvez retourner à la respiration.

La troisième étape de cette tétrade consiste à inspirer et expirer en concentrant l'esprit. Vous essayez de faire en sorte que l'esprit soit plus stable et mieux focalisé. Parfois, lorsque l'esprit a trop d'énergie, vous devez serrer un peu la vis, afin qu'il soit moins éparpillé.

Là encore, votre premier outil pour accomplir cette tâche, est d'utiliser la respiration pour concentrer l'esprit. S'il est trop difficile de vous focaliser sur l'ensemble du corps, cherchez un endroit plus restreint et faites en sorte que la respiration y soit très agréable. Concentrez toute votre énergie à cet endroit. Si la pression a tendance à monter, imaginez que l'énergie rayonne de cet endroit dans toutes les directions. Ne la suivez pas. Restez focalisé au centre de ce rayonnement. Dans ma propre pratique, j'ai découvert que le milieu de la tête se prête bien à cette technique. Ensuite, une fois que l'esprit semble mieux établi, vous pouvez laisser le champ de votre conscience graduellement s'élargir, afin qu'il remplisse le corps tout entier. Votre concentration sera alors fermement établie dans un cadre de référence plus large.

À d'autres moments, pour concentrer l'esprit, vous devez lui parler, afin qu'il perde son intérêt pour ses autres préoccupations. Dans ce cas, vous pouvez faire intervenir un thème de méditation qui aura un effet dégrisant, comme la contemplation de la mort. Vous ne savez pas quand vous allez mourir, mais vous savez que lorsqu'elle viendra, vous aurez besoin d'être bien préparé, car votre esprit pourrait facilement s'agripper à un désir vagabond. Si vous ne contrôlez pas votre

esprit à ce moment-là, ce serait un peu comme donner vos clefs de voiture à un fou dans la rue. Vous n'avez aucune idée où il va vous conduire. Vous devez donc impérativement reprendre le contrôle de votre esprit. Ce genre de réflexion peut vous aider à ancrer votre esprit plus solidement et à l'apaiser.

Enfin, la dernière étape de cette troisième tétrade est d'inspirer et d'expirer en libérant l'esprit. Il y a plusieurs niveaux de libération. Dans un premier temps, vous libérez l'esprit des cinq empêchements : la fascination pour la sensualité – c'est-à-dire les pensées de plaisir sensuels, les planifier ou s'en rappeler – la malveillance, la torpeur et la somnolence, l'agitation et l'anxiété, et le doute. Une fois que vous pouvez arrêter votre fascination pour ce type de pensées, l'esprit peut entrer dans le premier *jhāna*.

Après y être resté pendant quelque temps, vous revenez à l'étape qui consiste à être sensible à votre esprit. Est-ce qu'il y a encore des perturbations dans cet état de concentration ? Ici nous ne parlons pas de perturbations qui viendraient de l'extérieur, mais dans la concentration elle-même.

Il peut s'agir de petits bourgeons de pensées qui vous feraient perdre votre focalisation. Dans ce cas, une fois que le champ de votre conscience englobe la respiration circulant dans le corps tout entier, vous pouvez faire le guet. Cela commence généralement par un petit frémissement dans l'énergie à un certain endroit, et il est difficile de dire s'il s'agit d'une sensation physique ou mentale. C'est un peu des deux. Si vous décidez que c'est mental, vous lui collez une étiquette – « C'est une pensée à propos de telle ou telle chose » – puis vous rentrez dans ce monde et vous vous laissez emmener.

Votre devoir est d'arrêter ce processus aussi rapidement que possible. Un peu comme une araignée au milieu de sa toile. Tous les fils de la toile étant connectés les uns aux autres, l'araignée est immédiatement alertée où que la perturbation apparaisse. Dès que la moindre vibration se fait sentir, elle se précipite et va emmailloter le petit insecte qui s'est fait prendre, puis elle retourne à son poste.

De la même manière, dès que vous détectez une petite perturbation dans l'énergie respiratoire, vous quittez le centre de votre focalisation et vous allez zapper ce petit frémissement afin de le disperser. Après quoi vous pouvez retourner à votre QG.

Voilà un premier type de perturbation.

Un autre type de perturbation se trouve dans l'état de concentration lui-même. Par exemple, lorsque vous êtes établi dans le premier *jhāna*, vous utilisez encore la pensée dirigée et l'évaluation. Mais au bout d'un moment vous en arrivez au point où vous n'en avez plus besoin. La respiration est déjà très satisfaisante. Il n'est plus nécessaire de faire des ajustements pour l'améliorer ou la faire circuler ici ou là. Vous pouvez abandonner la pensée dirigée et l'évaluation, tout en restant au contact de la respiration. Vous vous installez alors encore plus solidement dans la respiration, en ayant la sensation de ne faire plus qu'un avec elle.

Un processus similaire se poursuit à mesure que vous traversez les différents niveaux de *jhāna* : vous libérez l'esprit du ravissement, vous le libérez du plaisir, puis du besoin de respirer – ce n'est pas que vous forciez la respiration à s'arrêter, simplement que l'énergie dans le corps est tellement pleine, tellement bien connectée, que vous ne ressentez pas le besoin de respirer.

Vous pouvez même libérer l'esprit du besoin de se focaliser sur le corps. Une sensation d'espace, ou de conscience peut devenir votre thème de concentration.

Voilà donc quelques-unes des manières dont vous pouvez libérer l'esprit, jusqu'à ce que vous parveniez à la libération totale.

De cette façon vous utilisez l'esprit pour entraîner l'esprit à détecter ses humeurs, à faire en sorte qu'il soit content d'abandonner les pensées malhabiles et de développer les pensées habiles, à être plus concentré, et à se libérer étape par étape des différents fardeaux qui l'accablent.

Ainsi, bien que nous soyons focalisés sur la respiration, nous apprenons inévitablement à connaître et à entraîner l'esprit dans le même temps. C'est d'ailleurs tout l'enjeu de la pratique. Nous ne sommes pas là pour apprendre à mieux respirer, nous utilisons la respiration pour arriver à l'esprit. Et si vous pouvez apprendre à faire en sorte que l'esprit soit heureux d'être ici, alors vous aurez fait un grand pas pour retirer le bénéfice maximum de votre pratique.

Questions-Réponses

Question : Si l'air n'entre ni par la bouche, ni par le nez, y a-t-il encore une énergie respiratoire ? Autrement dit, est-ce que l'énergie respiratoire veut dire respirer à l'intérieur du corps ?

Réponse : Oui, il y a toujours une énergie dans le corps tant que vous êtes en vie. Quand l'esprit devient très concentré dans le quatrième *jhāna*, l'inspiration et l'expiration s'arrêtent, mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de respiration. En fait, l'énergie respiratoire remplit le corps de façon très intense à ce stade.

Question : Concernant la respiration lorsqu'on médite, comment inspire-t-on ? Est-ce par le corps tout entier, par tous les pores de la peau, ou par un endroit, comme la plante des pieds, par exemple ?

Réponse : En réalité l'énergie entre et sort par tous les pores de la peau en même temps, mais il y a des moments où vous cherchez à accentuer l'énergie à un certain endroit du corps – lorsque vous voulez lui donner plus d'énergie par exemple. Vous vous focalisez sur cet endroit, et vous le visualisez s'ouvrant pour faciliter le passage de l'énergie.

Question : Je n'arrive pas à m'établir totalement dans le corps ou la respiration, j'ai toujours une pensée qui est présente. Je vois cette pensée et à chaque fois je pars quelques secondes avant de revenir à la respiration ou au corps. Je suis présent à tout cela mais je n'arrive pas à m'établir complètement dans la sensation du corps ou de la respiration. Pourtant je n'ai pas l'impression d'être agité, j'ai l'esprit calme. Comment faire ?

Réponse : Lorsque vous commencez à méditer, il y aura des petites pensées qui vont mordiller les bords du champ de votre conscience, et l'une des stratégies que vous pouvez employer est simplement de les ignorer. Si elles se présentent, imaginez qu'elles sont comme un chien errant qui vient quémander de la nourriture. Si vous lui en donnez, il reviendra. Si vous ne lui en donnez pas, il reviendra une ou deux fois de plus, poussera quelques gémissements, mais il finira par comprendre que vous n'êtes pas intéressé, et il partira. Le simple fait de prêter attention à ces petites pensées suffit à les nourrir. Alors ne leur prêtez aucune attention. Au début, elles diront sans doute des choses provocantes pour attirer votre attention, mais si vous continuez de refuser de les nourrir, au bout d'un moment elles partiront.

Un jour, j'enseignais la méditation dans une université aux États-Unis, et il y avait dans la salle qu'on nous avait donnée une horloge très bruyante. À la fin de notre première séance de méditation, tous les étudiants ont ouvert les yeux et se

sont exclamés, « Cette horloge ! » Alors, je leur ai dit, « L'horloge n'a pas détruit votre respiration, n'est-ce pas ? C'est simplement que vous y prêtez attention. Contentez-vous de laisser le son vous traverser. » Il en va de même pour vos pensées, laissez-les simplement passer sans vous en préoccuper.

Question : Après deux jours de méditation, cela devient plus difficile pour moi. J'ai beaucoup de tension dans la tête et mon esprit devient plus lourd. Peut-être fais-je trop d'effort, ou peut-être trop de focalisation au niveau de la tête. Comment puis-je dissiper cette tension quand je médite ?

Réponse : Il y avait un moine Zen du nom de Hakuin qui souffrait du même problème. Sa façon de le résoudre était d'imaginer une grosse boule de beurre placée sur sa tête, qui était continuellement en train de fondre et de dégouliner le long de son corps. Ainsi, lorsque vous vous focalisez sur la respiration, imaginez que l'énergie descend le long du corps au lieu de monter. Une autre manière d'éviter que trop d'énergie ou de tension ne s'accumulent dans la tête est de focaliser votre attention sur les mains et les pieds. Vous pouvez aussi imaginer, pardonnez-moi, que l'énergie entre ressort par votre arrière-train, votre coccyx. Ainsi, vous contrecarrez la sensation d'avoir à faire venir l'énergie par le nez quand vous respirez.

Question : Ajaan, je n'ai pas compris comment vous avez été capable de stopper vos migraines. J'ai le même genre de problème. Pouvez-vous l'expliquer en détail ?

Réponse : Quand j'avais des migraines, j'ai découvert qu'elles étaient étroitement liées au rythme de ma respiration. Et il y avait comme un cercle vicieux. La douleur de la migraine restreignait la façon dont je pensais pouvoir respirer, et plus la respiration était restreinte, plus la douleur empirait.

Les migraines peuvent être un maître très strict. Vous trouvez un rythme de respiration qui guérit celle d'aujourd'hui, mais qui ne sera pas efficace contre celle de demain. Vous devez donc expérimenter. Cependant, il y a deux choses qui ont marché pour moi assez régulièrement : la première était de casser le cercle vicieux en inspirant autant que je pouvais, gonflant l'abdomen dans toutes les directions aussi loin que possible, et ensuite en expirant autant que je pouvais. Si je pouvais maintenir ce rythme pendant quelques minutes, cela semblait rompre le cercle vicieux. La deuxième chose était de dissiper autant de tension que possible dans le bas du dos. L'un des principes de base qui peut aider est de réaliser que si, lorsque vous inspirez, vous avez l'impression que le souffle doit se frayer un chemin autour de la douleur parce que celle-ci est déjà là, vous restreignez la respiration et aggravez les maux de tête. Pour contrecarrer cela, dites-vous que la respiration est présente dans le corps avant la douleur. Si vous maintenez cette perception à l'esprit, cela vous donnera plus d'espace pour respirer. Voilà deux pistes à explorer.

Question : Hier soir vous avez dit qu'il ne fallait pas être obsédé par les détails lorsqu'on observe les préceptes et cela m'a interpellé car je crois que c'est mon cas, ce qui peut parfois exaspérer mes proches. J'ai du mal à faire la différence entre ce qui est de l'ordre du détail ou non en la matière. Quels sont les critères auxquels je dois me fier ? Lorsque je ne suis pas les préceptes dans le détail, dois-je comprendre que cela n'aura pas de conséquences ou que les conséquences seront minimales ?

Réponse : L'élément important, lorsque vous suivez les préceptes, est d'être sûr de vos intentions. Les personnes qui ont tendance à être obsédé par les détails sont aussi celles qui ne sont pas sûres de leurs intentions. C'est l'une des raisons pour lesquelles la pratique de la méditation aide à maintenir les préceptes. Cela vous aidera à voir que même si vous avez peut-être marché sur une fourmi, vous êtes sûr que vous n'en aviez pas l'intention. Lorsque vous pouvez être sûr de vos intentions, les questions autour des préceptes deviennent beaucoup plus faciles.

Question : Quand je ne suis pas en train de pratiquer ou en retraite, il m'est difficile de suivre le cinquième précepte, ne pas boire ou fumer. Particulièrement quand je suis avec des amis ou quand je veux me détendre et m'amuser un peu. Quels conseils ou suggestions pouvez-vous me donner ?

Réponse : Tout d'abord, fumer (du tabac) n'est pas interdit par le cinquième précepte.

Quant au fait de boire, lorsque vous rentrez du travail, au lieu de vous servir un verre, allongez-vous par terre et relaxez tous les muscles de votre corps, en commençant par le sommet de votre tête, et en allant jusqu'aux pieds. Voilà comment vous pouvez vous détendre sans boire d'alcool. Pour ce qui est de socialiser, ce groupe m'a déjà entendu faire cette suggestion, mais je vous la donne à nouveau : dites à vos amis que votre docteur vous interdit de boire. Ne leur dites pas que votre docteur est le Bouddha. C'est une image ancienne qu'on trouve dans le Canon pali, que le Bouddha était le meilleur de tous les docteurs, alors comme ça vous ne mentez pas.

Question : Un fugitif me demande protection. J'accepte de le cacher dans ma maison. Ce fugitif est un opposant politique d'un régime que je juge oppressif et tyrannique. La police sonne à la porte et me demande si le fugitif est chez moi. Je réponds, non. Serait-ce un mensonge ?

Réponse : Oui, ce serait un mensonge, alors pour vous sortir de cette situation vous devez trouver le moyen de ne pas donner cette information à la police sans pour autant mentir. C'est un défi pour chacun d'entre nous qui pratiquons les préceptes. D'après mon expérience les manières dont vous pouvez éviter de donner l'information aux policiers seront différentes selon les cultures et selon les langues. Ce serait difficile pour moi de vous dire ce qui marcherait en France, mais je pourrais vous dire comment faire aux États-Unis : regardez le policier droit dans les

yeux, agissez comme si vous étiez indigné, et dites-lui que vous ne dissimulez rien de honteux dans votre maison et que s'ils veulent vérifier par eux-mêmes, ils sont les bienvenus. Cependant, cette stratégie ne serait peut-être pas du tout la bonne en France.

Suivre les préceptes requiert que vous utilisiez votre imagination et votre discernement. Alors la prochaine fois que vous vous réveillez au milieu de la nuit sans pouvoir vous rendormir, essayez de trouver votre propre réponse à cette question.

Question : Comment cultiver des états d'esprit habiles lorsque le corps va mal sans avoir recours à la nostalgie.

Réponse : L'une des choses les plus faciles est de cultiver des pensées de bienveillance : Puissent tous les êtres trouver le bonheur. Si vous pouvez rester focalisé sur cette pensée, dans quelque mesure que ce soit, continuez. Cela donnera de l'énergie à l'esprit.

Question : Une préoccupation qui me cause des soucis : Que faire de toutes les photos entassées au fil du temps. Personne ne souhaite les prendre. Je suis en train de me détacher de tout ce qui m'encombre, étant sur le dernier temps de ma vie (maladie plus début de vieillesse, mort en vue). Je souhaite partir libre de tout passé. Merci et gratitude pour vos réponses qui avec une touche d'humour permettent de voir l'essentiel.

Réponse : Il y a deux choses que vous pouvez faire de ces photos. La première est de toutes les brûler. La deuxième est de les cacher quelque part, en vous disant que peut-être quelqu'un les découvrira dans deux générations et les trouvera fascinantes et précieuses. Quant à vous, vous pouvez très bien vous dire, « J'en ai assez de tout ça, » et vous rappeler le conseil d'Ajaan Maha Boowa, « Pensez à toute la bonté que vous pouvez encore extraire de ce corps dans la dernière partie de votre vie. » Lorsque vous pensez à la mort comme étant la fin de tout, vous avez l'impression qu'il vous reste de moins en moins de temps et d'opportunités de faire le bien. Mais si vous pensez à la mort comme étant une transition vers un nouveau chapitre, vous pouvez vous demander comment opérer au mieux cette transition et bien commencer le chapitre suivant.

Autrement dit, pensez à votre prochaine vie et au meilleur moyen de la préparer. C'est un peu comme préparer un voyage. Lorsque je viens en France, je réfléchis à ce que je vais y faire avant de boucler mes bagages. Vous préparer pour votre prochaine vie est un peu comme vous envoyer un colis à vous-même à l'avance.

Question : Par rapport à la fin de vie d'une personne qui a des souffrances incommensurables, avec un corps crispé sur la douleur, un corps qui n'est plus que douleur. Dans cette circonstance où l'esprit serait altéré au moment de la mort, ne peut-on pas bénéficier de calmer la douleur par la morphine ou d'autres analgésiques.

L'esprit pourrait alors se concentrer sur ses bonnes actions.

Réponse : Oui, c'est possible. Assurez-vous simplement de ne pas donner tant de morphine que la personne ne peut plus du tout penser clairement.

Question : Le ravissement, pīti, la joie intense ou la béatitude qui peuvent être ressenties sont-elles liées à notre nature véritable, à la nature de Bouddha en nous. N'est-ce qu'un jeu de l'esprit, là où l'hindouisme ou le christianisme verraient l'intervention d'une grâce divine. Comment le Bouddhisme interprète-t-il ces états plus ou moins extatiques ?

Réponse : Le bouddhisme les interprète comme étant le résultat de vos actions : soit de votre kamma passé, soit de vos actions présentes. Ce qui apparaît comme étant de la grâce est en fait le résultat de vos actions passées.

Question : Comment savoir quel type d'être nous étions dans nos vies passées et à quel niveau d'existence nous habitions ? Est-ce que notre première naissance peut avoir commencé par être autre chose qu'un être vivant, par exemple un rocher ?

Réponse : Vous n'avez pas vraiment besoin de savoir quel genre d'être vous étiez dans vos vies passées. Le plus important est de vous concentrer sur ce que vous faites maintenant. Quant à savoir comment le processus de la renaissance a commencé, le Bouddha dit que c'est au-delà de notre compréhension. Ce processus se déroule depuis très, très, très longtemps, dans de très, très nombreux univers. Cela dure depuis bien plus longtemps que l'univers dans lequel nous sommes en ce moment. Alors, la question n'est pas, « Comment tout ça a commencé ? » mais, « Voulez-vous continuer à répéter ce processus encore et encore ? » Si vous voulez vous en sortir, le Bouddha vous montre comment trouver la sortie.

Question : Toute chose est conditionnée, toute chose est produite en dépendance, toute chose est création de l'esprit.

Réponse : Peut-être pas. Le Bouddha dit que tous les Dhamma sont précédés par l'esprit, autrement dit, votre expérience des choses est basée sur vos intentions. Quant aux choses telles qu'elles sont en elles-mêmes là-bas dehors, le Bouddha n'en parle pas.

Question : (Suite de la même question) Le soi est-il donc instantané et éphémère ? Comment sinon expliquer anattā ? Comment comprendre le titre du livre d'Ajaan Chah « Il n'y a pas d'Ajaan Chah » ? La notion de personne que vous avez évoquée hier n'est pas claire pour moi.

Réponse : Le Bouddha n'a jamais dit qu'il n'y avait pas de soi ; il n'a jamais dit qu'il y avait un soi. Ce qu'il a dit, c'est que les choses auxquelles nous nous agrippons ou auxquelles nous nous identifions, nous causent de la souffrance.

L'enseignement sur le pas-soi nous apprend donc à discerner ce à quoi il vaut la peine de s'agripper et de s'identifier, et ce qui n'en vaut pas la peine. Au début, vous devez vous identifier au soi qui est responsable et compétent pour pratiquer, et qui retirera les bénéfices de votre pratique. Puis, à mesure que vous progressez, vous verrez qu'il y a de moins en moins de choses qui valent la peine de s'y accrocher – jusqu'à ce que vous arriviez au bout du chemin, et là vous pourrez également abandonner la voie de pratique qui vous y a mené. C'est le moment où vous voyez tout comme étant pas-soi. Lorsque l'esprit se libère par cet acte de lâcher-prise, alors vous abandonnez aussi la perception de pas-soi. C'est la dernière étape qui mène à l'éveil. Dans ce cas, *Nibbāna* ne serait ni soi ni pas-soi. Il y a un livre sur la table au fond de la salle qui s'appelle *Les soi et le pas-soi*. Je vous recommande vivement sa lecture.

Quant au livre sur Ajaan Chah : au moment de sa rédaction, Ajaan Chah n'était plus Ajaan Chah. Il avait tout lâché, bien qu'il fut encore vivant. Les personnes sont définies par leurs attachements. Quand il n'y a plus d'attachement, alors vous ne pouvez plus rien dire à propos d'elles.

Question : Puisqu'il n'y a ni de personne ni d'être, pourquoi y a-t-il cette illusion d'une personne ou d'un être ? Elle est si forte et si difficile à dépasser. Qu'elle est selon vous la meilleure pratique pour voir qu'il n'y a pas de personne.

Réponse : Tant que le processus du devenir est en activité, il y a une personne qui est créée par ce processus. La pratique ne consiste pas tant à voir qu'il n'y avait jamais eu quelqu'un. Il s'agit de voir comment vous créez cette personne en permanence, et de vous demander si vous voulez continuer à la créer ou pas. Le Bouddha vous donne des instructions pour pouvoir arrêter, en vous assurant que lorsque vous aurez arrêté, ce ne sera pas l'annihilation. Ce qui reste, c'est le bonheur ultime. Et comme l'a dit un jour Ajaan Suwat, une fois que vous avez trouvé ce bonheur ultime, le fait de savoir s'il y a un être là ou pas vous indiffère totalement. Tout est satisfait.

Question : À propos d'anicca, quelle différence faites-vous entre impermanence et inconstance ?

Réponse : L'impermanence se réfère aux choses qui sont plutôt stables, comme les montagnes. Vous savez qu'un jour la montagne sera détruite sous l'effet de forces géologiques, mais vous vous dites, « Elle ne sera pas détruite de mon vivant, alors je peux y construire ma maison en toute sécurité. » En pali il y a un autre mot pour impermanence : *adhuva*. L'inconstance serait plutôt comme une montagne qui est sujette aux tremblements de terre en permanence : Voudriez-vous quand même y construire votre maison ? Non, c'est trop incertain. Voilà ce qu'est l'inconstance.

Question : Quand se produisent les visions pénétrantes ? Pendant la méditation, à

un autre moment durant la journée, pendant les rêves ? Est-ce une compréhension intellectuelle d'un phénomène de la vie ? Comment savoir si ce n'est pas le fruit de notre imagination ?

Réponse : Pour commencer, les réalisations authentiques ne se produisent pas dans les rêves.

Une véritable réalisation consiste à voir que vous vous créez de la souffrance alors que ce n'est pas nécessaire. Vous pouvez donc en arrêter la cause. La véracité de cette réalisation se mesure par le degré dont la souffrance diminue. La vision pénétrante ne consiste pas à voir les choses telles qu'elles *sont*, mais plutôt comment elles *fonctionnent*, et particulièrement par quels mécanismes elles causent de la souffrance et comment vous pouvez les arrêter. Nous sommes ceux qui créons les causes de la souffrance, et la vision pénétrante nous montre d'une part que nous en sommes les artisans, et d'autre part, comment nous pouvons y mettre un terme.

Question : Comment différencier *samādhi* de *nimitta* ?

Réponse : Le mot *nimitta* a deux significations. Dans les commentaires, c'est une vision que vous avez lorsque vous êtes en concentration. Dans les suttas, c'est le thème de votre concentration, l'objet de votre focalisation, comme le corps en lui-même, par exemple. *Samādhi* est la solidité de votre esprit en concentration.

Méditation

Cet après-midi, quelqu'un nous a posé une question qui était assez longue. Je vais vous en donner les grandes lignes, car je pense qu'elle pourrait intéresser tout le monde. Cette personne a dit qu'un membre de sa famille avait fait quelque chose de très difficile à pardonner. Il n'avait jamais demandé pardon et était à présent décédé. L'auteur de la question disait qu'il ou elle lui en voulait encore et essayait de lui envoyer des pensées de bienveillance, mais cela ne venait pas du cœur.

Pour trouver la solution, il convient d'abord de comprendre ce que pardonner veut dire, et ensuite ce qu'avoir de la bienveillance signifie. Pardonner ne veut pas dire que vous faites table rase du passé ou que vous passez l'éponge. Cela veut simplement dire que vous ne chercherez pas à vous venger. Quant à la bienveillance, souvenez-vous que c'est un vœu de bonheur, et lorsque vous adressez ce vœu à quelqu'un, vous lui dites, « Puisses-tu comprendre les causes du bonheur véritable et être capable d'agir en conséquence. » Alors, si quelqu'un s'est très mal comporté, vous souhaitez qu'il comprenne qu'il a mal agi et qu'il prenne la résolution de ne jamais recommencer. Vous ne dites pas, « Puisses-tu être heureux tel que tu es, » mais « Puisses-tu être heureux en apprenant à agir de façon habile. »

Quant au fait que cette action s'est produite, souvenez-vous de ce que le Bouddha a dit à propos de nos vies passées : nous avons traversé de nombreux univers. Le Bouddha n'a pas enseigné de théorie du big bang, pour lui ce serait plutôt de multiples bangs. Lorsque le Bouddha a décrit ses souvenirs de vies

passées, il a fait remarquer que ceux qui sont capables de se souvenir de quarante univers de vies passées ont la mémoire courte.

Alors pensez à toutes les choses que nous nous sommes fait les uns aux autres au cours de toutes ces existences. Imaginez simplement le nombre de vies que vous avez vécu pendant ce vaste temps. Vous avez fait un nombre incalculable de bonnes actions, et un nombre incalculable de mauvaises actions. Je suis sûr que vous aimeriez bien qu'on vous pardonne pour ces mauvaises actions. Alors essayez d'avoir la même attitude envers les gens qui se sont mal comportés. Quand vous pouvez voir les choses de cette façon, il est beaucoup plus facile d'abandonner votre colère et de ressentir de la bienveillance.

Pendant cette dernière méditation de l'après-midi, passez quelque temps à adresser des pensées de bienveillance à tous les êtres vivants, et à offrir votre pardon à vous-même pour toutes les mauvaises actions que vous avez commises, même celles, très nombreuses, dont vous ne vous souvenez pas.

Enseignement du soir

Leçons sur la maladie

Ce soir nous allons parler des leçons que nous pouvons tirer de l'éveil du Bouddha pour nous aider à faire face à la maladie. Continuons tout d'abord l'histoire du Vénérable Raṭṭhapāla et du roi Koravya. Vous vous souvenez que le Vénérable Raṭṭhapāla avait parlé au roi des quatre résumés du *Dhamma* qui l'avaient inspiré à devenir moine. Voici le second de ces résumés : « Le monde n'offre pas d'abri, il est sans protecteur. » Vous imaginez ce que le roi a pensé en entendant cela.

Alors Raṭṭhapāla lui demande : « Est-ce que vous avez une maladie chronique ? » et le roi lui répond : « Oui, j'ai ce qu'on appelle une maladie du vent » (une maladie provoquant des douleurs vives partout dans le corps). Puis il ajoute, « Parfois, allongé dans mon lit, j'entends mes courtisans autour de moi dire : 'Peut-être que cette fois il va mourir. Peut-être que cette fois il va mourir.' Alors, Raṭṭhapāla lui demande : « Pouvez-vous leur ordonner de prendre une partie de votre douleur et de la partager, afin que vous en ressentiez moins vous-même ? » Et le roi répond : « Oh non, je dois ressentir cette douleur tout seul. »

« Voilà ce que veut dire 'Le monde est sans abri, il est sans protecteur.' »

C'est une leçon sur *dukkha*, le stress et la douleur de cet état de devenir. Et bien sûr, c'est une leçon sur la maladie.

Le Canon, dans son traitement de la maladie, identifie la faim comme en étant le principal exemple. C'est quelque chose qui nous affecte tous et qui procure un modèle sur la façon de traiter d'autres maladies. La faim provient d'un manque, d'un déséquilibre dans les propriétés physiques. Vous la traitez quand vous le pouvez, mais vous apprenez aussi à l'endurer quand vous ne pouvez pas la satisfaire. Ajaan Fuang raconte une histoire du temps où il résidait avec Ajaan Mun. Lorsqu'un moine était malade et qu'il n'y avait pas de médicament pour le soigner, s'il suppliait d'aller se procurer ce médicament, Ajaan Mun le réprimandait : « Tu es un méditant, utilise ton discernement. » En revanche, quand ils avaient le médicament et que le moine refusait de prendre, Ajaan Mun le réprimandait aussi : « Pourquoi te rends-tu si difficile à soigner ? »

Cela donne l'impression que vous êtes admonesté quoi que vous fassiez, mais le message est le suivant : Soignez votre maladie avec le médicament si celui-ci est disponible, mais utilisez les forces de votre esprit quelles que soient les circonstances.

Commencez par la force de **la conviction** dans l'éveil du Bouddha. Pensez aux enseignements sur le *kamma* : En accord avec les principes de la conditionnalité ceci/cela, certaines maladies viennent du *kamma* passé, d'autres du présent et d'autres encore d'un mélange des deux. C'est la raison pour laquelle même si vous avez débarrassé l'esprit de ses *kilesa*, toutes les maladies ne disparaissent pas. Le *kamma* passé a encore un rôle à jouer. Même le Bouddha, la personne la plus avancée spirituellement, était malade de temps à autre en raison de son *kamma* passé.

Il a classé les maladies en trois catégories :

- 1) Celles qui disparaissent sans médicament.
- 2) Celles qui ne disparaissent pas même si vous avez le médicament.
- 3) Celles qui disparaissent si vous prenez le médicament, mais pas si vous ne le prenez pas.

Comme vous ne savez pas à l'avance à laquelle de ces trois catégories votre maladie appartient, traitez la comme si elle faisait partie de la troisième. C'est pour cela que le Vinaya, l'ensemble des règles monastiques, est rempli d'instructions sur la façon de traiter différentes maladies et de préparer certains médicaments.

On y trouve également une description du patient idéal.

« Un malade doté de cinq qualités est facile à soigner. Il fait ce qui facilite son traitement. Il connaît les bonnes quantités des choses qui facilitent son traitement. Il prend ses médicaments. Il décrit ses symptômes tels qu'ils sont au soignant qui désire son bien-être, lui disant qu'ils se sont aggravés lorsqu'ils se sont aggravés, qu'ils s'améliorent lorsqu'ils s'améliorent, ou qu'ils sont stationnaires lorsqu'ils sont stationnaires. Enfin, il est le type de personne qui peut endurer des sensations corporelles douloureuses, vives, lancinantes, répulsives, désagréables, et qui mettent la vie en danger. Un malade doté de ces cinq qualités est facile à soigner. »

Bien sûr, la plus difficile de ces cinq qualités est d'endurer la douleur. C'est là que la force de **la persévérance** entre en jeu. Votre attitude doit être de vous dire : le corps peut être malade, mais l'esprit lui ne le sera pas.

Il y a trois points importants à comprendre.

- Le premier est que vous devez avoir la bonne attitude envers votre maladie. Si vous vous demandez, « Pourquoi est-ce que cette maladie m'arrive à moi ? » la réponse est, « Parce que vous êtes nés. » Cela arrive à tout le monde, alors vous devez considérer la maladie comme étant normale, et vous dire qu'elle vous donne une opportunité de renforcer votre esprit face à l'adversité.

- Le deuxième point important est de voir la valeur d'apprendre à endurer la douleur. Il n'est pas bon de laisser votre esprit être l'esclave de la peur de la douleur. Sinon, des personnes malintentionnées pourraient en profiter. D'autre part,

apprendre à endurer la douleur de la maladie vous aidera à affronter les douleurs de la mort.

À ce stade, vous faites intervenir les forces des **scrupules** et de **la honte**. Pensez aux méditants du passé qui ont fait preuve de courage face à la douleur, et dont les esprits ont obtenu des réalisations importantes en conséquence. Mes deux maîtres, Ajaan Fuang et Ajaan Suwat, ont dit qu'ils avaient fait des progrès considérables quand ils étaient malades. Pour Ajaan Fuang, il s'agissait de migraines chroniques, et pour Ajaan Suwat, c'était la malaria. Un jour, il a dit que si la malaria était une personne, il se prosternerait devant elle par reconnaissance. Rappelez-vous que la mort sera encore plus douloureuse, vous devez donc vous entraîner à supporter la douleur, afin que votre esprit ne soit pas tiré vers le bas à ce moment.

- Le troisième point est de vous rappeler que votre but n'est pas simplement d'endurer la douleur, mais de la comprendre, de façon à ce qu'elle ne déstabilise pas l'esprit. Idéalement, vous voulez être capable de ressentir la douleur comme si vous en étiez disjoint : la douleur est présente, mais vous la voyez comme étant séparée de votre corps et de votre esprit. En réalité, nous ne nous agrippons pas à la douleur elle-même, mais plutôt à des choses que nous aimons et qui sont juste autour d'elle. Pour séparer la douleur de ces choses, il ne suffit pas de serrer les dents et d'endurer. Vous devez être proactif et expérimenter avec la douleur, afin de voir qu'elle est bien distincte des événements physiques et mentaux qui l'entourent.

Nous développons alors la force du discernement en nous souvenant de l'analyse des sensations donnée dans la co-apparition en dépendance, et en appliquant ensuite cette connaissance à nos douleurs spécifiques.

La co-apparition en dépendance décrit les facteurs qui sont autour des sensations dans deux des premiers facteurs de la liste : les fabrications et le nom et la forme.

Dans les fabrications, la pensée dirigée et l'évaluation sont juste à côté des sensations. Dans ce contexte, la pensée dirigée et l'évaluation se réfèrent à la façon dont vous vous parlez de la douleur. Dans le facteur des fabrications on retrouve aussi le sous-facteur des perceptions, c'est-à-dire vos images mentales de cette douleur, et les étiquettes que vous lui appliquez.

Dans le facteur du nom et la forme, à côté des sensations, vous avez les propriétés physiques du corps ainsi que les perceptions, les intentions et les actes d'attention. Chacun de ces facteurs peut rendre difficile le fait d'endurer la douleur, mais si vous les entraînez correctement, ils peuvent au contraire vous aider.

Parfois on entend dire qu'il ne faut pas vouloir que la douleur s'en aille, parce que ce serait avoir un désir. C'est en partie vrai, mais cela doit être nuancé. Si vous voulez séparer la douleur des facteurs qui l'accompagnent, et la ressentir comme étant disjointe, vous devez voir ce que vous faites qui aggrave la douleur inutilement, que ce soit physiquement ou mentalement, afin de pouvoir arrêter.

Dans Majjhima 101, le Bouddha dit qu'il ne faut pas s'accabler de douleur inutile. Et par définition, de son point de vue, toutes les douleurs mentales sont inutiles.

Ainsi, le désir de ne pas souffrir mentalement de la douleur fait partie de la voie. Et si votre souffrance physique diminue par la même occasion, alors tant mieux.

En référence à ces deux groupes de facteurs dans la co-apparition en dépendance, vous pouvez voir que la méditation sur la respiration est très utile, puisqu'elle met l'accent sur les trois types de fabrication. Cette pratique est également utile pour voir en action les sous-facteurs qu'on trouve dans le nom et la forme : les quatre propriétés physiques ou éléments, et la façon dont les intentions de l'esprit et ses actes d'attention façonnent son expérience présente.

C'est ici que vous développez les trois forces restantes pour faire face à la douleur : sati, la concentration et le discernement.

Si vous vous souvenez bien, les quatre étapes concernant les sensations dans l'établissement de *sati* de la respiration sont les suivantes :

inspirer et expirer en étant sensible au ravissement (ou rafraîchissement),
 inspirer et expirer en étant sensible au plaisir,
 inspirer et expirer en étant sensible aux fabrications mentales,
 inspirer et expirer en calmant les fabrications mentales.

Dans le contexte de la méditation en général, ces étapes ont pour but d'établir l'esprit dans des niveaux de concentration de plus en plus profonds en cultivant le ravissement, le plaisir et l'équanimité. Mais les grands maîtres de la tradition de la forêt ont montré que l'on peut utiliser ces mêmes étapes dans la contemplation de la douleur et de la maladie.

Les deux premières étapes sont traitées en détail par Ajaan Lee. Ses instructions de méditation se focalisent sur les énergies respiratoires qui accompagnent l'inspiration et l'expiration. Il montre que vous pouvez utiliser ces énergies pour comprendre ce que vous faites qui pourrait contribuer à la douleur physique.

Sa première recommandation, lorsque la douleur est présente quelque part dans le corps, est de ne pas vous focaliser directement dessus. Au lieu de cela, portez votre attention à un endroit que vous pouvez rendre agréable par la façon dont vous respirez, et en laissant les énergies respiratoires circuler librement dans cette région du corps.

Parfois, le meilleur endroit où se focaliser est une partie du corps qui se trouve à l'opposé de la région douloureuse. Par exemple, si vous avez une douleur quelque part à droite dans le corps, focalisez-vous au même endroit, mais de l'autre côté. Si vous avez une douleur dans le dos, focalisez vous sur le devant du torse.

Il est également possible qu'une douleur dans une partie du corps soit lié à un blocage de l'énergie respiratoire à un autre endroit. Dans mon propre cas, j'ai découvert que je pouvais soulager mes migraines en me focalisant au bas du dos et en dissipant les blocages d'énergie qui s'y trouvaient.

Bien sûr, à terme, vous devrez vous focaliser directement sur la douleur, mais les instructions d'Ajaan Lee accomplissent trois choses.

Premièrement, cela vous donne un refuge ou venir vous abriter lorsque la douleur devient trop forte et vous déstabilise.

Deuxièmement, cela donne à l'esprit une base solide en **concentration**, afin que vous soyez bien nourri pour faire le travail de contemplation de la douleur.

Troisièmement, cela permet de vous entraîner à vous focaliser sur une partie du corps sans la contracter, ce qui vous aidera, le moment venu, à pouvoir vous focaliser directement sur la douleur sans l'aggraver.

Travailler ainsi sur la respiration fait également intervenir votre **discernement**, car vous explorez les trois types de fabrication en relation à la douleur. D'abord il y a les fabrications corporelles, c'est-à-dire le rythme et la texture de votre respiration lorsque vous inspirez et que vous expirez. Ensuite vont intervenir les fabrications verbales : comment vous parler pour faire en sorte que la respiration soit agréable, pour maintenir cette sensation d'aise, et pour la propager dans différentes parties du corps.

Bien sûr, les fabrications mentales interviennent également, puisque vous utilisez certaines perceptions pour faire circuler les énergies dans le corps. Ajaan Lee recommande deux perceptions pour vous aider lorsque vous êtes confronté à la douleur. La première consiste à penser au corps comme à une maison dont certaines parties du plancher sont pourries. Si vous voulez vous asseoir ou vous allonger par terre, choisissez un endroit où les lattes ne sont pas abîmées. La seconde est de penser au corps comme à une mangue dont une partie est pourrie. Laissez cette partie aux asticots et mangez le reste.

Une fois que la respiration est solidement confortable et que l'esprit se sent prêt, vous pouvez abandonner ces deux images. Visualisez les énergies respiratoires passant au travers de la douleur. Par exemple, si vous avez une douleur dans le genou, imaginez que ces énergies agréables descendent le long de la jambe, traversent le genou et s'échappent par les orteils. Faites attention à ne pas percevoir la douleur comme faisant barrage à la respiration. Rappelez-vous que la respiration est une énergie et que l'énergie peut tout traverser. Une perception que j'ai trouvée utile est de penser à l'endroit douloureux comme étant composé d'atomes, des atomes essentiellement fait d'espace que la respiration peut donc facilement traverser. Cette perception de la douleur comme un blocage vient du fait que vous l'associez à la solidité de l'élément terre dans le corps. Tant que vous agripperez au corps, cela aura pour effet de permettre à la douleur d'envahir l'esprit et d'y demeurer.

Il y a également d'autres questions que vous pouvez vous poser au sujet de la douleur et de sa relation avec les perceptions. Est-ce que vous percevez la douleur comme étant isolée de la respiration ? Utilisez-vous certaines parties du corps qui sont douloureuses pour respirer ? Si c'est le cas, laissez-les se détendre et permettez à d'autres parties du corps de faire ce travail. Vous pouvez également imaginer que la respiration va directement dans la douleur dès qu'elle entre dans le corps. Voyez quel résultat cela produit sur votre expérience de la douleur.

Parfois, en utilisant cette perception, la douleur disparaîtra ou sera nettement diminuée. Même si ce n'est pas le cas, l'expérience reste importante, car elle vous aura permis d'établir une nouvelle relation avec la douleur : Vous pouvez être proactif. Vous n'avez pas peur de la douleur. Vous n'êtes pas sa victime. Lorsque vous prenez les devants de cette manière, vous n'êtes pas une cible immobile, alors elle ne peut pas vous atteindre si facilement.

Dans le même temps, en apprenant à questionner vos perceptions de la respiration et de la douleur, vous découvrez combien certaines d'entre elles sont arbitraires. En vous sensibilisant au rôle que joue la perception – les fabrications mentales – dans la façon dont vous abordez la douleur, vous découvrez quelles perceptions soulagent la douleur, et cette réalisation va faire des incursions dans les troisième et quatrième étapes de la contemplation de la douleur.

Ce sont les étapes auxquelles Ajaan Maha Bua consacre beaucoup d'attention. Il recommande tout un éventail de questions que vous pouvez vous poser sur la façon dont vous percevez la douleur. Par exemple, percevez-vous la douleur et la partie du corps douloureuse comme étant la même chose ? Si vous avez mal au genou, est-ce que vous voyez la douleur et le genou comme une seule et même chose ? Cette question peut paraître étrange, mais souvenez-vous que nous avons sans-doute adopté des idées étranges à propos de la douleur lorsque nous étions enfants. Et souvent, ces idées sont encore là dans notre subconscient. C'est pourquoi, la meilleure façon de les faire venir à la surface est de poser ce genre de question.

Si vous avez l'impression que la douleur et l'endroit où elle se situe sont la même chose, rappelez-vous que votre expérience du corps est composée des quatre éléments (la terre, l'eau, le vent et le feu) et que la douleur est quelque chose d'autre. La douleur peut vous sembler solide ou chaude, mais rappelez-vous que la solidité et la chaleur sont des propriétés du corps que vous avez amalgamées à la douleur. Pouvez-vous percevoir la douleur comme étant séparée de la solidité et de la chaleur ? Pour contrecarrer cette impression que la douleur est solide, essayez de la voir comme étant composée de moments distincts les uns des autres qui apparaissent et disparaissent en succession rapide.

Une autre question que vous pouvez vous poser : la douleur a-t-elle une forme ? Si c'est le cas, cela veut dire que là encore vous avez assimilé la douleur à une des propriétés du corps.

De façon similaire vous pouvez vous demander s'il y a des douleurs dans plusieurs parties du corps qui semblent connectées les unes aux autres par des lignes de tension. Là encore, c'est une manière de donner une forme physique aux douleurs et de les assimiler au corps. Alors, essayez de voir les douleurs comme étant séparées les unes des autres. Vous pouvez également essayer de contrecarrer cette perception de connexion en imaginant que vous avez un couteau avec lequel vous coupez les connexions dès qu'elles apparaissent.

Autre question : percevez-vous la douleur comme ayant l'intention de vous faire du mal ? Rappelez-vous que la douleur n'est pas un agent conscient. Elle n'a

aucune intention. Il s'agit juste d'un événement qui dépend d'autres événements. Si vous avez l'idée qu'elle vous veut du mal, vous créez une identité autour de la perception que vous êtes victime d'une intention malveillante. Lorsque vous abandonnez cette perception, demandez-vous pourquoi vous vous identifiez comme étant une cible.

Une autre question : Où est l'endroit où la douleur est la plus intense ? Si vous regardez attentivement, vous verrez qu'il se déplace. Alors, essayez de le suivre.

Ce type de questions non seulement vous aide à remettre en cause certaines perceptions que vous avez de la douleur, mais vous donne aussi l'opportunité de faire preuve de courage face à la douleur. Au lieu d'essayer de la fuir, vous la pourchassez, et c'est elle qui vous fuit. Cet exercice vous aide également à vous assurer que lorsque vous contemplez la douleur, vous ne laissez pas le désir de la voir disparaître devenir votre intention première. La bonne intention est de vouloir la comprendre.

En plus d'utiliser ces questions et ces perceptions, vous devez également inventer vos propres moyens d'interroger les représentations mentales que vous vous faites de la douleur. L'idée étant de détecter certaines perceptions dont vous n'aviez pas conscience et de commencer à vous en défaire. Une question que j'ai trouvée utile, une fois que vous arrivez à percevoir la douleur comme une suite de moments distincts les uns des autres, est de vous demander : « Lorsque ces moments de douleur apparaissent, est-ce qu'ils viennent vers moi ou est-ce qu'ils s'éloignent de moi ? » Voyez si vous parvenez à maintenir à l'esprit cette perception qu'ils s'éloignent de vous. Faites comme si vous étiez dans un train, assis de dos par rapport au sens de la marche. Vous regardez par la fenêtre, et dès que quelque chose apparaît dans votre champ de vision, elle disparaît tout de suite en s'éloignant de vous. Cette perception permet également de se défaire de l'idée que la douleur vous vise. Ainsi vous pouvez arrêter de vous agripper à la perception que vous êtes la cible de la douleur.

Quand vous commencez à abandonner certaines des perceptions que vous avez de la douleur, il est possible que la douleur disparaisse, et ce parfois de façon étrange. Un jour j'étais en train de méditer et ayant réussi à séparer la perception de la douleur de la douleur elle-même, je l'ai vu se déplacer le long du corps depuis l'endroit où elle était apparue jusqu'au cœur, où elle a complètement disparu. Mais même si la douleur ne disparaît pas avec cette analyse, vous arriverez à un état d'esprit complètement séparé d'elle. Le corps est une chose, la douleur en est une autre, et votre conscience une troisième. Elles sont au même endroit, mais séparées les unes des autres, comme les ondes radio émises depuis Marseille, Nice et Aix, qui circulent dans l'air qui nous entoure. Elles sont au même endroit, mais sur des fréquences différentes. Vous pouvez régler votre poste de radio sur l'une ou l'autre de ces fréquences sans avoir à le déplacer.

Ajaan Maha Boowa a fait remarquer qu'une stratégie qui est efficace pour une certaine douleur aujourd'hui ne marchera peut-être pas pour une autre demain. Et

étant donné ce que le Bouddha enseigne à propos des nombreux facteurs qui sont autour de la douleur, on comprend facilement pourquoi. Un jour la douleur envahit l'esprit parce que vous avez amalgamé la douleur à un des agrégats, par exemple la forme du corps ou une perception, mais le lendemain ce sera une autre douleur et un autre amalgame.

Si vous comparez les stratégies des différents ajans avec les groupes de facteurs décrits dans la co-apparition en dépendance, vous verrez qu'elles ne posent pas seulement des questions concernant les perceptions, qui sont sous le facteur des fabrications, mais aussi des questions d'attention et d'intention, présentes sous le facteur du nom et de la forme.

L'attention détermine non seulement l'endroit du corps où votre intérêt va se focaliser, mais également quelles questions vous allez vous poser.

L'intention, bien sûr, ce sont les raisons que vous avez de contempler la douleur. Comme je l'ai dit précédemment, votre but est de faire en sorte que l'esprit ne soit pas submergé par la douleur, ce qui inclut le désir d'y mettre un terme, mais il ne faut pas que ce désir soit votre priorité. Pour que votre contemplation soit efficace, le désir de comprendre la douleur doit toujours être prioritaire.

Comprendre ainsi ces exercices vous donnera des idées de questions à essayer dans votre propre investigation de la douleur, afin de développer la dépassion pour les deux raisons qui font que la douleur peut envahir votre esprit et y demeurer : ce que vous faites qui aggrave la douleur, et ce à quoi vous vous agrippez et que vous amalgamez avec la douleur. Quand vous aurez clairement vu ces deux raisons, vous aurez fait un grand pas dans votre compréhension du problème de la souffrance.

Le plus important est de ne pas utiliser la faiblesse physique ou la maladie comme une excuse pour ne pas prendre les choses en main et chercher à comprendre la douleur. Comme je le disais précédemment, Ajaan Fuang et Ajaan Suwat ont tous deux obtenu des compréhensions importantes sur le fonctionnement de l'esprit en contemplant la douleur pendant qu'ils étaient malades. De nombreuses autres personnes dans la tradition de la Forêt, ordonnées et laïques, ont déclaré avoir obtenu des résultats similaires. S'ils en sont capables, alors vous aussi.

Cela veut dire que bien que la douleur et la maladie soient inévitables, vous pouvez y faire quelque chose. Et ce faisant, vous renforcez votre esprit pour qu'il soit capable de relever les défis encore plus grands qui vous attendent à la fin de votre vie.

Cinquième jour

Enseignement du matin

Sati de la respiration : les qualités mentales (1)

Ce matin nous allons commencer notre discussion de la quatrième tétrade des enseignements du Bouddha sur la méditation sur la respiration : les quatre étapes concernant les qualités mentales, ou dhammas.

On pourrait se demander quelle est la différence entre cette tétrade et la troisième, qui prend l'esprit comme cadre de référence.

Il y a deux façons de répondre à cette question. La première utilise l'image du comité de l'esprit. Si vous considérez l'esprit comme ayant de nombreuses voix et de nombreuses opinions, alors le troisième cadre de référence correspond à l'esprit dans son ensemble – les moments où le comité a pris une décision – tandis que les qualités mentales se réfèrent aux différents membres du comité. En particulier, lorsque vous vous focalisez sur cette tétrade, votre but est de vous débarrasser des membres du comité qui font obstacle au développement de *sati* et de la concentration, et d'encourager ceux qui vont aider l'esprit à s'apaiser.

Cela est lié directement à la deuxième manière de répondre à cette question. Rappelez-vous l'instruction de base du Bouddha pour établir *sati* : « Restez focalisé sur le corps en lui-même, ardent, alerte et doté de *sati*, mettant de côté l'avidité et la détresse en ce qui concerne le monde. » Cette formule décrit deux activités : rester focalisé sur le thème de votre concentration, et mettre de côté toutes les pensées ayant trait au monde qui vous feraient perdre votre focalisation. Les trois premières tétrades se focalisent en grande partie sur la première activité : maintenir ensemble votre respiration, les sensations plaisantes qu'elle procure et votre conscience de la respiration, puis faire en sorte qu'elles remplissent le corps tout entier.

La quatrième tétrade est plus concernée par la deuxième activité : mettre de côté les pensées liées au monde. Cela est directement lié à la dernière étape de la troisième tétrade. Si vous vous souvenez, cette étape consiste à inspirer et expirer en libérant l'esprit. La quatrième tétrade explique plus en détail comment libérer l'esprit, d'abord de ses préoccupations concernant le monde qui détruirait votre concentration, puis, à terme, des pensées ayant trait au monde de votre concentration elle-même. De cette façon la quatrième tétrade protège votre

concentration et ensuite protège votre esprit du danger de rester attaché à la concentration ou au discernement. Ainsi elle mène jusqu'à la libération totale.

Les quatre étapes de cette tétrade sont les suivantes :

Premièrement, vous inspirez et expirez en vous focalisant sur l'inconstance, *anicca*, ce qui inclut également *dukkha* et *anattā*, le stress et le pas-soi. Deuxièmement, vous inspirez et expirez en vous focalisant sur la dépassion. Troisièmement, vous inspirez et expirez en vous focalisant sur la cessation ; et quatrièmement, vous inspirez et expirez en vous focalisant sur le lâcher-prise.

Il y a beaucoup à dire sur ces étapes, alors nous discuterons des deux premières ce matin et des deux autres demain.

Commençons par cette première étape : se focaliser sur l'inconstance. Le mot pali *anicca* est souvent traduit par « impermanent », mais ce n'est pas tout à fait exact. *Anicca* est l'opposé de *nicca*, qui veut dire constant, comme une activité qui est constamment en train de se produire, et ce de façon fiable. Il est possible de savoir que quelque chose est impermanent, comme les Alpes par exemple, mais d'être confiants qu'elles sont suffisamment fiables pour puissiez y aller sans avoir peur qu'elles vous tombent dessus. Mais si une montagne est constamment secouée de tremblements de terre, alors vous déciderez sans doute qu'il est trop dangereux de vous y promener.

Ainsi, lorsque vous vous focalisez sur l'inconstance, vous essayez de voir que vous ne pouvez pas vraiment vous fier aux choses sur lesquelles vous vous reposez pour trouver votre bonheur. Il est important de comprendre cette focalisation : constater que les choses en général, telle que la respiration, sont toujours en train de changer n'a pas vraiment d'impact sur l'esprit. C'est comme voir des maisons qui glissent le long d'une colline. Tant qu'il ne s'agit pas de votre maison, vous ressentirez sans doute de la compassion pour les gens qui y vivent, mais il est assez facile d'accepter que cela fait partie de la vie. Il y a tout le temps des choses qui glissent le long des collines.

En revanche, si c'est votre maison qui glisse, cela aura un impact beaucoup plus fort sur votre esprit. De la même manière, pour que votre contemplation de l'inconstance mène à l'étape suivante – contempler la dépassion – vous devez la trouver dans les domaines qui sont importants pour vous, là où vous allez chercher votre bonheur. À ce moment-là cette réflexion aura véritablement un impact sur l'esprit.

Lorsque vous suivez ces deux premières étapes, ne croyez pas que vous pouvez passer directement de l'inconstance à la dépassion. En d'autres termes, vous ne pouvez pas simplement vous dire, « Mon corps est inconstant. Il n'arrête pas de changer, je vais simplement abandonner tout attachement à son égard. ». Cela ne marche pas. Ce serait comme se dire, « La nourriture, ce n'est pas efficace. À chaque fois que je mange, j'ai de nouveau faim après, alors autant arrêter. » Si vous faisiez cela, vous ne tiendriez pas très longtemps. Soit vous mourriez de faim, soit vous

recommenceriez à manger. En réalité, il y a des étapes supplémentaires entre l'inconstance et la dépassion afin de pouvoir répondre à l'argument, « D'accord, c'est peut-être inconstant, mais pourquoi devrais-je m'en priver ? »

Pour découvrir de quelles étapes supplémentaires il s'agit nous devons aller chercher ailleurs dans le Canon. On trouve plusieurs passages où le Bouddha décrit un processus composé de cinq étapes qui mènent à la dépassion. Premièrement, vous identifiez la provenance. Par exemple, lorsque la colère surgit, vous essayez de comprendre d'où elle vient. Ce mot de « provenance » a deux aspects qui le rendent différent de la simple « apparition ». Le premier est que vous essayez de voir ce qui engendre l'apparition. Autrement dit, vous ne vous contentez pas de voir les choses apparaître, vous cherchez à découvrir ce qui les fait apparaître. Le deuxième est que, lorsque le Bouddha parle de provenance, il parle quasiment toujours de causes qui viennent de l'intérieur de votre propre esprit. Alors demandez-vous : que fait l'esprit pour donner naissance à telle émotion ou à telle pensée ?

La deuxième étape consiste à voir cet état d'esprit disparaître. Ici la question à se poser est : qu'est-ce que l'esprit est en train de faire quand la colère disparaît ? Qu'est-ce qui a changé dans l'esprit ? Et voyez si l'esprit se saisit à nouveau de la colère.

Ces deux premières étapes ont pour but de réfuter cette impression que lorsqu'un désir ou une émotion surgissent dans l'esprit, ils sont là en continu. Ce n'est pas le cas. Ils viennent et puis ils s'en vont, mais l'esprit s'en saisit à nouveau. Voilà le problème.

Vous pouvez voir cela clairement dans le cas de la colère. Quand la colère embrase l'esprit, il y a une composante physique : votre respiration change et des hormones sont libérées dans le corps. L'esprit, en revanche, ne peut maintenir une pensée de colère qu'un bref moment, après quoi elle s'estompe. Mais les hormones sont encore dans le sang, accélérant le rythme cardiaque, changeant votre respiration, et créant des tensions dans la poitrine, dans l'estomac ou dans vos mains. Vous voyez cela et vous l'interprétez comme un signe que vous êtes encore en colère. Alors vous vous saisissez à nouveau de la colère. Cela peut sembler naturel, mais si vous ne voulez plus être l'esclave de la colère, vous devez remettre en question cette tendance. Vous n'êtes pas obligé de vous en ressaisir. Vous pourriez simplement laisser les hormones finir leur chemin dans le sang et progressivement disparaître. Alors pourquoi avez-vous envie de vous saisir à nouveau de cette colère ? Quel en est l'attrait ?

C'est la troisième étape : une fois que vous avez vu la provenance et la disparition, vous cherchez l'attrait. Pourquoi cet état d'esprit vous attire ? Qu'est qui vous donne envie de vous en saisir, ou vous fait croire que ce serait une bonne chose ? Souvent vous découvrez que bien que certains aspects de la colère soient clairement détestables, une partie de l'esprit l'aime bien. Vous pouvez avoir l'impression que la colère vous libère de certaines contraintes sociales, et que vous allez enfin pouvoir dire et faire ce que vous voulez sans vous préoccuper des

conséquences. Il y a également des moments où vous sentez que vous devez être loyal à votre colère. Vous avez l'impression que si vous abandonniez d'un coup votre colère, ce serait un aveu de faiblesse, comme si vous étiez lâche. Ou bien ce serait comme admettre que vous avez eu tort de vous mettre en colère. Parfois, nous avons cette idée que nous devons être fidèle à nos émotions.

Quel que soit l'attrait, vous devez le rechercher scrupuleusement et l'admettre à vous-même quand vous le voyez. Parfois il est difficile de reconnaître que nous aimons bien nos *kilesa*, c'est pourquoi l'honnêteté est si importante. Tant que vous ne comprendrez pas pourquoi un certain *kilesa* vous attire, vous n'arriverez jamais à vous en débarrasser.

Ensuite, dans la quatrième étape, vous observez les inconvénients de ce *kilesa*. « Si je vais dans cette direction, quels seront les inconvénients ? Si je continue à dépenser mon énergie en maintenant cette émotion, quelle conséquence cela aura sur la façon dont je vais agir ? Et même si je n'agis pas sous le coup de cette émotion, quel sera l'effet sur mon esprit si je suis constamment en train de revenir à ce type d'avidité, d'aversion ou d'illusion ? » Le Bouddha dit que cela aura pour effet d'incliner votre esprit dans la direction de ces *kilesa*. En anglais on dit que l'on creuse un sillon dans l'esprit. Comme prendre un pli. Dès qu'une pensée de ce type se présentera, vous tomberez automatiquement dans ce sillon, vous suivrez le pli que vous avez pris.

Une autre manière d'identifier les inconvénients de ce *kilesa* est de voir que quelle que soit la satisfaction ou le bénéfice que vous en retirez, ils seront inconstants, stressants et pas-soi. Il faut dépenser beaucoup d'énergie pour maintenir ce *kilesa* en activité, et la satisfaction qu'il procure n'est pas vraiment substantielle ou durable.

Une fois que vous êtes bien conscient de ces inconvénients, vous pouvez les comparer à l'attrait. Lorsque vous pouvez vous dire : « J'investis tout cet effort et cette énergie, mais ce que j'en retire n'est pas vraiment ce que je recherche. Je crée du stress et de la souffrance sans obtenir de réelle satisfaction pour compenser l'énergie que je fournis, » à ce moment-là, vous arrivez à un jugement de valeur : Fabriquer cela n'en vaut pas la peine. Une fois arrivé à ce jugement, vous pouvez alors développer la dépassion pour cette fabrication. Vous l'abandonnez. C'est comme si vous aviez fait un investissement qui vous coûte plus qu'il ne vous rapporte. Vous retirez votre argent. Vous pouvez aussi prendre l'image d'un jeu auquel vous jouiez quand vous étiez enfant. Quand le jeu ne présente plus aucun défi, aucun intérêt, vous le laissez de côté. Comme disent les ajans thaï, vous dégrisez. Quand vous pouvez vous dire, « J'en ai marre », la dépassion vous permet de vous libérer de cet état d'esprit.

Voilà comment nous arrivons à la cinquième étape de ce processus et à la deuxième étape de cette tétrade, c'est-à-dire la dépassion : vous vous entraînez à inspirer et expirer focalisés sur la dépassion.

Certaines personnes ne se sentent pas bien lorsqu'elles ressentent cette dépassion. Alors, rappelez-vous que c'est une bonne chose.

Nous aborderons les deux autres étapes de cette tétrade demain matin.

Questions-Réponses

Question : Pourquoi méditons-nous ?

Réponse : Idéalement, nous devrions méditer parce que nous réalisons que nous créons de la souffrance inutilement et que nous aimerions arrêter.

Question : Quand on est face à une personne qui souffre, mais qui n'est pas dans une démarche spirituelle, on ne peut pas lui parler de tout ce que vous avez enseigné sur la douleur. Que peut-on lui dire ? Comment l'aider ?

Réponse : Ce dont nous parlions hier sont des techniques pour quelqu'un qui pense qu'il est utile d'apprendre comment endurer la douleur sans en souffrir. Alors, quelles que soient les croyances de cette personne, utilisez-les pour lui faire comprendre qu'il est vraiment bénéfique d'apprendre comment ne pas souffrir de la douleur.

Question : Une personne peut être convaincue que sa douleur est méritée par un mauvais kamma et que du coup rien ne pourra l'aider.

Réponse : Vous devez convaincre cette personne que ce dont nous faisons l'expérience n'est pas seulement le résultat du *kamma* passé. Ce que nous faisons en ce moment même joue également un rôle dans notre expérience présente. Pensez au Bouddha. Avant d'enseigner aux gens comment mettre un terme à la souffrance, est-ce qu'il leur demandait, « Méritez-vous de souffrir ? » Non, il n'a jamais posé cette question. Il leur disait simplement, « Si vous êtes en souffrance, voilà comment vous pouvez y mettre fin. » D'ailleurs, il n'a jamais dit que quiconque « mérite » de souffrir. Il est vrai qu'il a dit que certaines actions passées auront tendance à produire certains résultats, mais il voulait surtout convaincre les gens qu'ils ont entre leur mains le pouvoir de ne pas souffrir, quoi qu'ils aient fait par le passé.

Question : Tout cet enseignement sur la douleur était très riche. Mais avec toutes ces méthodes, toutes ces stratégies, tous les questionnements présentés, la première question qui m'est venue à l'esprit est : Par où dois-je commencer ? Y a-t-il des stratégies adaptées à certains types de douleur, ou faut-il les essayer un peu au hasard et voir ce qui fonctionne ?

Réponse : Commencez par la première étape d'Ajaan Lee : lorsque vous avez une douleur, ne vous focalisez pas directement dessus. Portez votre attention sur un autre endroit du corps, et essayez de faire en sorte qu'il soit aussi agréable que

possible. Deuxième étape, une fois qu'une sensation d'aise s'est développée à cet endroit, imaginez qu'elle se répand à travers la douleur et qu'elle s'échappe du corps dans la direction opposée. Après cela, vous pouvez vous focaliser directement sur la douleur et la questionner. Quant aux types de questions que vous allez poser, il est difficile de savoir à l'avance lesquelles donneront les meilleurs résultats. Vous devrez faire des expériences et explorer différentes pistes.

Question : J'ai une douleur musculaire permanente dans le bas du dos. Quand je visualise la respiration, la douleur s'amplifie avec l'inspiration. Je tente de réduire la longueur du souffle pour réduire la douleur, mais mon esprit se plaît davantage dans une inspiration et une respiration allongées. Pour contourner la douleur, j'emmène mon esprit et ma respiration vers une zone insensible, mais au bout d'un moment l'esprit revient à la douleur. Que faire pour neutraliser cette perturbation et pouvoir consacrer mon attention et mon énergie à la méditation ?

Réponse : Vous devez entraîner votre esprit à rester là où vous voulez qu'il reste. C'est l'une de ces occasions où vous devez utiliser la perception du pas-soi. Dites-vous, « Cette partie du dos n'est pas à moi. Si la douleur veut l'avoir, je la lui laisse. Moi, je vais m'installer à un autre endroit du corps qui n'est pas douloureux. » Lorsque vous pouvez faire en sorte que l'esprit reste focalisé de cette façon et que vous disposez d'une fondation solide à un autre endroit du corps, alors vous pouvez retourner délibérément à la douleur et commencer à la questionner comme nous l'avons expliqué hier. Pour ce faire, vous utiliserez les perceptions qui vont vous aider à vous rappeler que la douleur est une chose, mais que le dos et la respiration en sont une autre. Si tout ce à quoi vous pouvez penser est que vous voulez que la douleur disparaisse, cela va créer un obstacle et vous empêcher de la dépasser.

Autre point important, pour vous assurer que la douleur ne restreint pas la respiration, essayez d'utiliser la perception que la respiration est là avant la douleur, de façon à ce qu'elle n'ait pas à la contourner. La respiration est déjà présente. Si vous pouvez maintenir cette perception, cela vous aidera à respirer de façon agréable, que la douleur soit là ou pas.

Question : Peut-il être utile d'avoir un désir pour sa prochaine vie ? Par exemple être moine ou être un grand bienfaiteur.

Réponse : Le meilleur désir pour votre prochaine vie, si vous devez renaître, est de vous dire, « Puissé-je aller à un endroit où je peux pratiquer le *Dhamma*. » Si vous mettez trop de stipulations sur le lieu ou les circonstances de votre renaissance, cela pourrait faire obstacle à cet objectif qui est plus important. Par exemple, supposez qu'au dix-neuvième siècle vous vous apprêtiez à renaître en Thaïlande. Il s'avère qu'à cette époque les couches les plus élevées de la société étaient convaincues que la voie vers *Nibbāna* était fermée, de même que la voie des *jhāna*. Vous auriez pu être tenté de vous dire, « J'aimerais naître dans une classe élevée de la société, afin

d'avoir le pouvoir de faire le bien, » mais si cette aspiration s'était exaucée, vous auriez grandi dans un environnement plein de vues erronées. En revanche, si vous étiez né comme paysan dans le Nord-Est de la Thaïlande, vous auriez eu une meilleure chance de pratiquer le *Dhamma*.

Question : Vous nous avez dit qu'il n'est pas utile de connaître ses vies passées, mais si quelqu'un ayant une vie difficile voit que cela est dû à une vie antérieure où il a mal agi, cela pourrait l'inciter à changer de comportement et devenir bienveillant.

Réponse : Il est possible que cela soit bénéfique. Cela dit, si vous comprenez le principe général que votre statut dans votre vie actuelle dépend en grande partie de vos actions passées, alors vous pouvez simplement accepter ce principe sans savoir tous les détails.

Je connais un moine qui était très fier de lui. Il avait une haute opinion de lui-même, suivait ses envies, et refusait d'écouter les autres. Un jour, il résidait seul dans la forêt. Alors qu'il était en train de prendre son repas, quelque chose l'a agrippé par la nuque, lui a tiré la tête en arrière, et a dit, « Regarde ! » C'était comme si, sur le mur en face de lui, un film était projeté. Et le message était, « Voilà ce que tu as fait dans tes vies passées. » Il a vu qu'il avait fait beaucoup de choses horribles. Il est sorti de sa hutte et a vomi. Après cette expérience, il est devenu une autre personne. Alors, si vous êtes très prétentieux, peut-être que vous pouvez essayer ça.

Question : Je pensais être venu dans une retraite en silence. Peut-être avais-je tort. Le groupe m'apporte souvent du soutien, mais que faire de ces pointes d'agacement qui me traversent ?

Réponse : C'est bien d'écrire un message comme celui-là de temps en temps, cela me permet de rappeler à tout le monde, « S'il vous plaît, gardez le silence. » C'est quelque chose qui est tellement rare et si facile à rompre. Le Bouddha a dit que l'une des conditions pour maintenir le *Dhamma* est d'avoir du respect pour la concentration, la vôtre et celle des autres. Cependant, si vous voyez que certaines personnes n'observent pas le silence, imaginez que votre esprit est comme une moustiquaire sur une fenêtre. Le vent peut traverser la moustiquaire, car elle ne le retient pas. Ensuite, envoyez à tout le monde des pensées de bienveillance.

Question : À travers de mon expérience avec mes parents et mes grands-parents, j'ai plutôt vu dans la vieillesse l'ennui, l'inactivité, la solitude, le vide des jours qui s'écoulent, que d'affreuses douleurs. Comment s'applique l'enseignement du Bouddha alors que les structures sociales de l'époque du Bouddha n'existent plus aujourd'hui ?

Réponse : La pratique s'appuie sur votre conviction. Si vous êtes convaincu que la vie ne s'arrête pas à la mort et qu'il y a une suite, alors, que les structures sociales vous soutiennent ou non, vous pouvez décider de consacrer votre énergie à faire des

choses qui vous seront utiles lorsque vous prendrez de l'âge. Si vous croyez qu'il y a encore des opportunités de faire le bien, pensez à cet enseignement d'Ajaan Maha Boowa : essayez d'extraire le maximum de bonté de ce corps avant que vous ne deviez vous en débarrasser. Bien que la société n'ait plus besoin de vous lorsque vous devenez vieux, vous pouvez quand même retirer beaucoup de bénéfice du temps qu'il vous reste. Même si vous êtes seul, vous pouvez méditer sur votre respiration pour renforcer votre esprit et envoyer des pensées de bienveillance. Cela sera une contribution positive au monde.

Question : Concernant les quatre formes d'agrippement – aux plaisirs sensuels, aux habitudes et aux pratiques, aux opinions et aux doctrines du soi – certains enseignants disent qu'elles se ramènent toutes à une forme d'appropriation, c'est-à-dire à l'idée de moi, de mien ou d'identification. Est-ce le cas ?

Réponse : Tout agrippement s'accompagne d'un sentiment de « moi. » Cependant, il y a un problème quand les gens se disent, « Pourquoi ne pas aller directement à la racine de l'agrippement et éviter d'avoir à m'occuper de ces autres formes d'agrippement ? Je n'aurai pas besoin de me défaire de mon attachement à la sensualité parce que je me serai d'abord débarrassé du soi. » L'esprit ne fonctionne pas de cette manière. Vous devez commencer par affaiblir votre désir sensuel, sans quoi il sabotera vos efforts pour éliminer les formes plus subtiles d'agrippement.

Question : Je comprends que je fabrique mes sensations et mes perceptions, en revanche je n'ai pas l'impression de fabriquer mes pensées qui arrivent en nombre. D'où viennent-elles ?

Réponse : Elles viennent de votre *kamma* passé : les actions que vous avez faites, les habitudes que vous avez prises, toutes sortes de choses liées à vos actes passés. Des pensées qui semblent venir de nulle part viennent en fait de votre *kamma* passé.

Question : Dans mon comité résident plusieurs soi, mais aucun ne préside. L'esprit va les départager sur le long terme. Une personne peut-elle être définie comme plusieurs soi, ou comme un des soi qui finit par dominer les autres ? Si oui, est-ce cela que l'on définit comme la tendance d'une personne ?

Réponse : Le Bouddha n'a jamais voulu que nous définissions ce que nous sommes. Il a simplement dit d'observer ce que nous faisons. Si vous avez l'impression qu'il y a différents membres dans le comité de votre esprit, commencez par vous identifier à ceux qui sont les plus habiles, et les autres envoyez-les pâtir. Comme des chevaux dont vous n'avez plus l'usage, vous les mettez dans une prairie, de façon à ne plus avoir à les nourrir. Progressivement, vous allez voir que le nombre de membres du comité diminue de plus en plus, jusqu'à ce que vous n'ayez

plus besoin de personne. Vous aurez alors fini votre travail. À ce moment-là les différents soi n'auront plus aucun rôle à jouer.

Question : Mes amis me disent : « Pourquoi se préoccuper de ce que « je » vais devenir, quelle incarnation j'aurai dans ma nouvelle vie, puisque cette incarnation ne se souviendra pas de moi ? » Effectivement, je n'ai pas de souvenir de mes vies passées. Peut-être ces vies étaient bien meilleures, mais je n'en souffre pas. Ce système semble dire que toutes les bonnes choses que j'aurais faites, c'est quelqu'un d'autre qui en profitera. Que dois-je répondre à mes amis ? PS : Personnellement, je médite et je pratique la vertu parce que cela m'apporte un bénéfice maintenant.

Réponse : Êtes-vous la même personne que lorsque vous étiez enfant ? Oui et non. Cependant, vous bénéficiez de nombreuses choses que vous avez faites dans l'enfance, comme aller à l'école par exemple. Quand vous étiez enfant, vous vous disiez, « Je suis moi. » À présent aussi vous vous dites, « Je suis moi, » bien que vous soyez une personne très différente, qui n'agit et ne pense pas de la même manière.

Le même genre de principe s'applique dans la vie ou d'une vie à l'autre. Vous aurez toujours l'impression d'être vous. Vous ne vous sentirez pas comme étant quelqu'un d'autre. Donc, ce n'est pas comme si vous faisiez de bonnes actions pour quelqu'un d'autre. Vous les faites pour ce que vous allez devenir. Si vous méditez pour le bien que cela vous mène à faire dans cette vie, c'est parfait. Mais préparez-vous également au fait qu'il vous suivra dans votre prochaine vie.

Question : Questions sur l'inconstance et l'impermanence. Première question : L'inconstance peut-elle se définir comme la permanence sur un temps court ?

Réponse : L'inconstance est simplement le fait que les choses sont instables et que vous ne pouvez pas vous y fier. Elles peuvent changer à tout moment.

Deuxième question : L'inconstance caractériserait-elle une vie, tandis que l'impermanence s'appliquerait à la succession de nos renaissances ?

Réponse : Nous utilisons le mot inconstance, car il nous rappelle que ce sur quoi nous basons notre bonheur n'est pas fiable. Le Bouddha vous demande d'utiliser ses concepts dans le but pour lequel il les a formulés. De cette façon, vous en retirez le bénéfice maximum. Ici, le but recherché est de développer la dépassion pour les activités auxquelles vous vous livrez et qui causent de la souffrance.

Question : Au cours des méditations durant cette retraite, je revois ma petite enfance et d'autres temps de ma vie, adolescence, etc. Est-ce une vue de ce qui m'attend lorsque je quitterai ce corps ? Dois-je le cultiver, l'approfondir ou le laisser apparaître au cours de la pratique ?

Réponse : C'est très courant lorsque les gens commencent une retraite. Lorsqu'il y a moins de choses qui se produisent dans le moment présent, des souvenirs ont tendance à apparaître dans l'esprit. Vous devez apprendre à avoir la bonne attitude envers eux, car il est vrai qu'à la fin de la vie des visions d'évènements passés commenceront à vous apparaître. Il est bon de vous préparer et de vous dire, « C'est juste du passé, je n'ai pas besoin d'y revenir. » Sinon, vous vous y attachez, et cela vous mènera à renaître dans le même genre d'endroit, ce qui n'est pas forcément une bonne chose. Si c'est un bon souvenir, cet endroit, ou les gens qui y vivaient, ne seront peut-être plus aussi bons, alors il vaut mieux ne pas s'attarder sur ces pensées. Si c'est un mauvais souvenir, apprenez à cultiver la bienveillance pour toutes les personnes concernées, de façon à ne pas renaître sous l'influence de pensées de revanche ou de regrets.

Question : *Peut-on croire dans le bouddhisme Theravāda à quelque chose de transcendant qui agirait dans l'invisible en provoquant des événements dans notre vie, et qui aurait pour but de nous faire progresser spirituellement ? Quelque chose de plus grand que soi auquel on pourrait se soumettre avec confiance. La volonté et les efforts n'ont-ils pas de limites ? N'y a-t-il aucun aspect dévotionnel dans cette tradition ?*

Réponse : Si, il y a un aspect de dévotion. Nous ressentons de la dévotion pour le Bouddha qui nous a montré la voie, pour le *Dhamma* qu'il a enseigné, et pour le Sangha qui a maintenu le *Dhamma* en vie. Mais le message principal du *Dhamma* est que vous avez en vous la capacité de mettre un terme à la souffrance, alors apprenez à avoir votre confiance dans vos propres efforts.

Il est vrai que dans notre tradition il est fait mention de l'aide qui peut parfois venir des dévas. Il peut y avoir des dévas qui étaient des membres de votre famille dans une vie passée et qui veulent votre bien – et dans certains cas, elles peuvent vraiment vous aider. Et puis il y a aussi certains ajaans qui ont atteint le non-retour (le troisième stade de l'éveil), et eux peuvent également vous aider. Dans ma propre vie, par exemple, dès que je suis arrivé en Thaïlande, j'ai eu l'impression que tous les évènements semblaient arrangés pour que je finisse par rencontrer Ajaan Fuang. Comme si c'était prédestiné. Cependant, vous devez vous rappeler que les dévas ne sont pas totalement fiables. Certains ne sont pas très sages, et même ceux qui le sont peuvent être un peu capricieux.

On trouve dans le Canon l'histoire d'un moine qui vient se baigner dans un étang. Dans l'eau se trouve un lotus, alors le moine se baisse pour en sentir la fleur. Immédiatement, une *deva* apparaît et lui dit, « C'est une infraction, » (à l'une des règles du code monastique.) Et le moine répond, « Oh, c'est vraiment mineur. » Alors la *deva* lui dit, « Si tu es vraiment sérieux dans ta pratique, même les choses mineures ont une importance majeure. » Le moine réalise qu'elle a raison et lui dit, « Merci beaucoup. » Puis il ajoute, « Si tu me vois faire ce genre de choses à nouveau, n'hésite pas à me le faire savoir. » Alors la *deva* répond, « Je ne suis pas ta bonne. Débrouille-toi tout seul ! » Et elle disparaît.

Question : Quand mes pensées sont agitées je pratique mettā. Outre le fait de développer la bienveillance et la compassion j'ai l'impression d'avoir moins de pensées. Mais n'est-ce pas l'arbre qui cache la forêt ? Les pensées ne sont-elles pas simplement réprimées ? Comment utiliser mettā avec habileté ?

Réponse : Lorsque vous cultivez des pensées de bienveillance, il y a de nombreuses manières de les utiliser. En parallèle, quand vous essayez de faire entrer l'esprit en concentration, votre première tâche est simplement de mettre de côté les pensées afin que l'esprit puisse développer la solidité dont il a besoin pour pouvoir, à terme, gérer ses pensées avec discernement. Il arrivera un moment où vous voudrez examiner ces pensées pour voir quels *kilesa* se cachent derrière. Mais en attendant, pour arriver à calmer l'esprit, tout ce qui peut vous aider à balayer les pensées est une partie nécessaire de la pratique, de façon à ce que l'esprit puisse devenir suffisamment solide pour pouvoir résister avec habileté aux *kilesa*, et ne pas se laisser bousculer.

Quant aux pensées de bienveillance, elles ont de nombreux usages. Rappelez-vous simplement ce que la bienveillance veut dire : « Puissent tous les êtres comprendre les causes du bonheur véritable et être capables d'agir en conséquence. » Dans toute circonstance où vous avez l'impression que cette pensée pourrait être utile, n'hésitez pas à vous en servir.

Quelqu'un nous a posé une question à propos d'une vision qu'il a eu pendant sa méditation. Quand cela se produit, la question à vous poser est toujours : puis-je apprendre de cette vision une leçon à propos du *Dhamma* ? S'il y a une leçon, testez-la pour voir si elle est fiable. N'oubliez pas que tout ce qui apparaît dans un esprit calme n'est pas forcément digne de confiance. En revanche, si ce n'est pas le genre de message que vous pouvez tester – comme lorsqu'il s'agit de quelque chose à l'extérieur de vous – alors ne vous en préoccupez pas. Ou alors, s'il ne semble pas y avoir de leçon pratique que vous pouvez utiliser, mettez tout ça de côté.

Une deuxième question concernait la prière et demandait, « Si vous priez pour les autres, est-ce que cela a un impact sur eux, et si oui, comment cela s'intègre-t-il dans la doctrine du *kamma* ? »

Dans le bouddhisme on ne parle pas de prière, mais on peut adresser des pensées de bienveillance à quelqu'un, ce qui revient à souhaiter le bien de cette personne. Quand l'esprit a une pensée, il envoie des courants d'énergie, et parfois un de ces courants peut avoir un impact sur une autre personne, particulièrement si vous avez du *kamma* en commun et que le *kamma* de cette personne à ce moment est tel qu'elle peut recevoir une influence positive de l'extérieur.

Quant à votre *kamma*, c'est comme avoir une station de radio. Plus votre esprit est concentré, plus le signal que vous envoyez est fort.

Pour ce qui est des personnes qui le reçoivent, si leur poste de radio est éteint, ils ne peuvent rien recevoir. S'il est allumé, mais branché sur une autre station, ils ne le recevront pas non plus. Mais si votre *kamma* à tous les deux est aligné, c'est-à-dire que le signal que vous envoyez est bon et que la personne peut le recevoir, alors cela aura un impact – particulièrement sur l'état de leur esprit.

Enseignement du soir

Sati de la mort (1)

Ce soir nous commençons une série de trois enseignements sur *sati* de la mort.

Tout d'abord, continuons l'histoire du Vénérable Raṭṭhapāla et du Roi Koravya. Raṭṭhapāla donne au roi son troisième résumé du *Dhamma*, « Le monde n'a rien qui lui soit propre, on doit partir laissant tout derrière soi. »

Le roi lui répond, « Comment pouvez-vous dire que je n'ai rien qui me soit propre ? J'ai des entrepôts remplis d'or et d'argent. » Alors Raṭṭhapāla lui demande, « Est-ce que vous pourrez les emmener avec vous quand vous mourrez ? » Et le roi lui répond : « Ah non, je devrai les laisser derrière moi et continuer mon parcours en suivant mon *kamma*. »

C'est une leçon à la fois sur la mort et sur le pas-soi. Au bout du compte, vos biens matériels ne vous appartiennent pas réellement. En revanche, les qualités de votre esprit sont réellement vôtres et vous pourrez les emmener avec vous. Ajaan Lee dit que c'est comme si vous étiez expulsé de votre pays : vous devez partir immédiatement et vous ne pouvez emporter aucun bagage avec vous. Alors, que pourrez-vous emmener ? Simplement vos savoir-faire – autrement dit les qualités de votre esprit, bonnes ou mauvaises.

Dans le Canon il est dit que vos bonnes et vos mauvaises actions vous attendront de l'autre côté. Vos bonnes actions seront comme des membres de votre famille qui vous accueilleront les bras ouverts. Vos mauvaises actions seront comme un chariot lourd que vous devrez tirer derrière vous.

Le Bouddha nous donne une autre image pour illustrer la re-naissance, celle d'un feu emporté d'une maison à une autre en s'agrippant au vent. Le feu représente vous en tant qu'être, le vent est le désir insatiable, et l'autre maison symbolise votre prochaine vie.

Remarquez que le Bouddha ne dit pas qu'il n'y a pas véritablement d'être. Il dit que vous, en tant qu'être, êtes un processus. Sa définition d'un être est : tout désir, passion, délectation ou envie pour les cinq agrégats. Si vous êtes pris là, attaché là, alors on peut dire de vous que vous êtes un être. En d'autres termes, un être est une activité qui fait partie du processus de devenir.

Ainsi, au moment de la mort, trois facteurs importants sont en jeu. Le feu, c'est-à-dire l'être ; le vent qui maintient le feu, c'est-à-dire le désir ; et la maison voisine, c'est-à-dire votre prochaine vie. Vous avez donc trois options :

1. Vous assurer qu'il y a une bonne maison à côté.

2. Arriver à contrôler la direction du vent.
3. Éteindre le feu.

Les deux premières options ont pour but d'avoir une bonne renaissance. La troisième vise à mettre un terme à la re-naissance, à s'en libérer. Nos enseignements de ce soir et des deux soirées suivantes vont explorer chacune de ces trois options.

L'option de ce soir est de vous assurer la possibilité d'une bonne maison à côté et, dans le même temps, de commencer à contrôler le vent du désir, de façon à ce que vous ayez une meilleure chance qu'il vous amène à cette maison. Autrement dit, nous allons nous focaliser sur la façon de se préparer à mourir à l'avance, en vivant notre vie d'une manière qui augmente nos chances d'avoir une bonne mort et une bonne renaissance.

Il y avait une question à laquelle je n'ai pas répondu plus tôt, qui faisait allusion à l'idée qu'une mauvaise mort serait une mort accidentelle, tandis qu'une bonne mort serait une mort naturelle. Cependant, du point de vue du Bouddha, ce n'est pas la définition d'une bonne ou mauvaise mort. Ce qui fait qu'une mort est bonne ou mauvaise, c'est là où va l'esprit.

Alors, pour vous préparer à avoir une bonne mort, il recommande de pratiquer *sati* de la mort. Il y a deux points sur ce thème que nous devons clarifier dès maintenant.

Le premier est que *sati* de la mort ne veut pas dire penser tout le temps « mort, mort, mort... » « je vais mourir, je vais mourir ... » C'est réaliser que la mort est une chose à laquelle vous devez vous préparer, et comme elle peut survenir à tout moment, vous devez profiter de l'opportunité que vous avez maintenant de développer les qualités d'esprit qui vont minimiser votre souffrance au moment de la mort. Rappelez-vous que même avec une seule inspiration et expiration vous pouvez accomplir beaucoup, alors ne gaspillez pas le moment présent.

Deuxième point, *sati* de la mort ne veut pas dire simplement contempler le fait que vous allez mourir, car cela pourrait avoir des implications très variées en fonction de votre idée de ce qui se passe à la mort. Si vous pensez que la mort est l'annihilation, vous pourriez vous dire, « Buvons, mangeons et soyons joyeux » comme dit une vieille chanson paillardes. Pratiquer *sati* de la mort de façon habile nécessite de prendre en considération les enseignements du Bouddha sur ce qui se passe au moment de la mort, et sur ce que vous aurez besoin de faire pour vous préparer. La bonne façon de développer la force de votre *sati* autour de la mort dépend donc en premier lieu de la force de votre conviction. Vous devez être convaincu des leçons tirées de l'éveil du Bouddha concernant la vérité de la renaissance et du principe de causalité selon lesquels votre *kamma* passé crée des options qui vous seront disponibles au moment de la mort.

Certaines personnes se plaignent, « Pourquoi devons-nous penser à la mort ? Ne pouvons-nous pas simplement profiter de la vie ? » Mais le Bouddha ne dit pas qu'il ne faut pas profiter de la vie. Il enseigne aux personnes laïques qu'ils devraient profiter de leur richesse et ne pas être avare, sinon ils développeront une attitude qui n'est pas saine envers le plaisir, le leur et celui des autres. Mais vous devez vous rappeler que la façon dont vous profitez de ces plaisirs aura des conséquences à long terme sur votre futur.

Parfois le *samsāra* donne l'impression d'être une mauvaise blague qui se retourne contre vous. Vous travaillez dur pour développer des qualités nobles telles que la vertu et la générosité, et vous êtes récompensé par une renaissance dans les paradis, mais si vous vous contentez de jouir des plaisirs qui s'y trouvent, ceux-ci vont éroder les qualités de votre esprit. Cela aura pour effet de vous faire redescendre, et parfois plus bas que le niveau humain. C'est en voyant cela que le Bouddha a développé *samvega* (l'effroi, l'urgence) lorsqu'il a obtenu sa deuxième connaissance la nuit de son éveil – celle qui a trait au processus de la renaissance.

L'attitude qu'il recommande envers le plaisir est de ne pas s'accabler inutilement de douleur. Vous profitez des plaisirs qui sont en accord avec le *Dhamma*, c'est-à-dire ceux qui ne vont pas faire naître d'états d'esprit malhabiles. Cela varie d'une personne à l'autre. Le Bouddha donne deux exemples de plaisirs habiles, celui de la nature sauvage et celui de vivre dans une communauté harmonieuse et éthique. Il y a aussi du plaisir dans le fait d'agir habilement pour préparer les conditions de votre vie future. Autrement dit, vous n'êtes pas simplement en train de travailler sans relâche en espérant qu'un jour vous serez récompensé. Il est possible de trouver de la joie maintenant en étant généreux, en étant vertueux, et en méditant. De cette façon, vous faites en sorte que la maison dans laquelle vous vivez soit agréable, tout en vous assurant que les maisons d'à côté seront confortables.

Alors, quel type de maison souhaitez-vous construire ? Comme vous demanderiez à votre architecte, « Quels sont les différents modèles que vous proposez ? », vous pouvez vous renseigner sur les différents niveaux d'existence dans le cosmos tels que le Bouddha les a vus.

La première chose à noter est que le cosmos bouddhiste est plus grand, à la fois en termes d'espace et de temps, que le cosmos des physiciens et des astronomes modernes. Nous pouvons commencer par les niveaux inférieurs. Il y a de nombreux enfers bouddhistes. La grande différence avec les enfers enseignés par le christianisme est que dans le Bouddhisme les enfers ne sont pas permanents. Lorsque vous avez épuisé votre mauvais *kamma*, vous les quittez et retournez dans les niveaux supérieurs. Cela dit, ils peuvent être assez diaboliques.

Mon enfer préféré est une boîte en fer dont les murs, le plafond et le sol sont brûlants et incandescents. Est-ce que ça vous plairait comme maison ? Des flammes sont projetées du côté droit vers le côté gauche, du côté gauche vers le côté droit, du plafond vers le sol, et du sol vers le plafond. Des habitants des enfers courent à l'intérieur de ce cube. Leur chair est brûlée vive, et quand il n'en reste

plus, elle réapparaît pour pouvoir brûler à nouveau. De temps en temps une porte apparaît dans l'un des murs. Les êtres se précipitent vers la porte, mais dès qu'ils l'atteignent, elle se referme devant eux. Ensuite une autre porte s'ouvre sur le mur opposé. Ils se précipitent à nouveau et la porte se referme à nouveau dès qu'ils l'atteignent. Cela continue ainsi pendant très longtemps. Finalement, arrive un jour où la porte reste ouverte ; ils se précipitent pour la franchir et se retrouvent alors dans l'enfer de l'excrément. Voilà une possibilité.

Au niveau suivant il y a les animaux. Nous les voyons autour de nous : les royaumes des chiens et des chats et ceux des animaux sauvages, grands et petits. Ensuite, au niveau juste au-dessus, il y a les fantômes affamés, qui peuvent vivre dans des conditions très variées. Certains sont constamment pauvres ; d'autres vivent dans des lieux agréables le jour, mais doivent errer la nuit. Ensuite on trouve les êtres humains. Vous pouvez regarder autour de vous et voir une énorme diversité d'êtres humains dans le monde, vivant dans des conditions qui varient grandement en termes de richesse et de santé.

Au niveau plus élevé se trouvent les dévas, et là encore il y a une grande diversité. Leurs plaisirs sont plus raffinés que les plaisirs humains. Pour certains, ces plaisirs sont un peu supérieurs à ceux des rois, pour d'autres, ils sont beaucoup plus continus et extrêmes. Au dessus des *devas* sensuels il y a le niveau des *brahmās*. Leurs plaisirs sont comparables à ceux de la concentration.

Les niveaux inférieurs dans ce cosmos commencent par les vies humaines qui contiennent beaucoup de souffrance, et vont jusqu'au plus bas des enfers. Ce qui mène à ces mondes inférieurs est d'enfreindre les préceptes – tuer, voler, avoir des relations sexuelles illicites, mentir et consommer des substances intoxicantes – ou de se livrer à trois formes de paroles erronées : celles qui divisent, les mots durs ou méchants et les bavardages inutiles.

Ce qui mène à la sûreté – commençant par les renaissances humaines favorables et allant jusqu'au monde des *brahmās* – est de ne pas prendre plaisir à faire ces activités malhabiles. La voie vers les niveaux supérieurs commence par suivre les préceptes, pratiquer la générosité et méditer. Comme je le disais cet après-midi, le plus sûr, si vous devez renaître, est d'avoir cette aspiration d'aller dans un endroit où vous pourrez continuer de pratiquer le *Dhamma*.

Les forces de base dont vous allez avoir besoin pour viser les niveaux supérieurs, en plus de la conviction et de *sati* que nous avons déjà mentionnés, sont la persévérance, la honte et les scrupules. La nécessité de la persévérance est évidente : vous devez vous motiver à fournir l'effort d'abandonner les comportements malhabiles et de développer ceux qui sont habiles.

Quant à la honte, je vais vous raconter une histoire illustrant comment elle peut être utile lorsqu'on pense à la renaissance.

On trouve dans le Canon l'histoire de deux moines et d'une dame laïque. Cette dame leur avait procuré de la nourriture pendant toute leur vie. Tous les trois ont

fini par mourir. La dame est allée renaître dans un niveau assez élevé de dévas. Elle a regardé autour d'elle et s'est demandé, « Où sont allés les moines ? ». Elle a découvert qu'ils étaient allés renaître chez les gandhabbas, un niveau inférieur de dévas. Ils sont un peu comme les adolescents dans le monde des dévas : obsédés par la musique, le sexe et les voitures rapides. (On trouve dans certains temples en Thaïlande des peintures murales de gandhabbas au volant de voitures volantes de dévas.) Bien sûr cela ne lui a pas plu. Elle est allée leur parler et les a réprimandés, « Je vous ai nourri toute votre vie, et voilà le résultat de votre pratique ? » L'un des deux a eu honte, alors il est allé méditer quelque temps et est remonté à un niveau supérieur de dévas. Mais l'autre s'en fichait, alors il est resté chez les gandhabbas. Vous voyez donc que la honte peut être une motivation utile pour aller vers les niveaux supérieurs.

Les scrupules peuvent également être une vraie force dans ce processus. Souvenez-vous ce que cela veut dire : il s'agit de la peur de faire quelque chose de malhabile, car cette action aurait des conséquences préjudiciables. C'est une peur que le Bouddha recommande, contrairement à ce qu'il appelle les quatre peurs de la mort. Nous en parlerons en détail demain, mais pour l'instant en voici la liste :

- la peur d'être privé des plaisirs des sens,
- la peur de perdre votre corps,
- la peur d'être puni pour les mauvaises actions que vous avez commises dans cette vie, et enfin
- la peur qui vient de ne pas savoir ce qui va se passer au moment de la mort.

Ces quatre peurs viennent de l'ignorance et d'un sentiment d'impuissance. En revanche, les scrupules sont une peur qui vient d'être conscient de la puissance de vos actions. Vous réalisez que vous avez le pouvoir, par vos actions, de façonner votre vie et votre renaissance, mais vous avez peur d'abuser de ce pouvoir ou de mal l'utiliser. Le Bouddha dit que c'est une forme de peur habile et la recommande.

Revenons un moment sur cette force de la persévérance. Dans le but d'atteindre une bonne renaissance, la persévérance veut dire développer quatre qualités :

- la conviction,
- la vertu,
- la générosité, et
- le discernement.

La conviction, nous en avons déjà parlé en détail. Cela veut dire, en résumé, que vous êtes convaincu que le Bouddha est véritablement éveillé. Cela se traduit dans votre vie par la conviction que si vous faites le bien, cela vous mènera au bonheur, à la fois maintenant et dans le futur. Le simple fait d'avoir cette conviction vous rend heureux, parce que cela met le pouvoir entre vos mains.

Je lisais il y a quelque temps un livre d'un psychologue qui avait étudié les bébés, et qui avait remarqué qu'ils étaient très heureux lorsqu'ils découvraient qu'ils pouvaient répéter une action et à chaque fois obtenir les mêmes résultats. Vous avez probablement remarqué comme ils aiment faire un bruit et le refaire plusieurs fois de suite. Cela peut vous rendre fou, mais pour eux c'est un exercice de pouvoir. Ils comprennent, « Si je fais telle action, j'obtiens tel résultat. Je peux avoir un impact sur mon existence. » C'est un principe qui nous rend heureux toute notre vie : avoir la capacité d'agir et de pouvoir changer le cours de notre vie. Heureusement, en grandissant nous le faisons de manière plus habile.

C'est pourquoi il est important de ne pas écouter les gens qui disent que les causes et les conditions façonnent votre vie sans que vous puissiez y faire quoi que ce soit, et que vous devez accepter cette réalité. Cette croyance vous rend déprimé. Le message du Bouddha est que vous pouvez comprendre les principes qui sous-tendent ces causes et ces conditions, de façon à ce que vous puissiez les diriger habilement. Lorsque vous pratiquez la voie, vous vous emparez de la joie que procure ce pouvoir d'agir, et vous apprenez à le diriger vers le meilleur but possible.

La deuxième qualité que vous développez par la persévérance est **la vertu**. Celle-ci peut également vous rendre heureux dans le moment présent, car elle nourrit votre estime de soi. Vous avez des valeurs qui sont nobles et vous pouvez vous y tenir, même quand les autres autour de vous ne le font pas. Vous élevez le niveau de votre cœur et de votre caractère. Avoir une confiance en soi qui est saine est un élément indispensable de la voie. Cela sera également nécessaire pour aborder la mort avec confiance, car elle vous permettra de contrecarrer cette peur d'être puni pour vos mauvaises actions.

La troisième qualité, **la générosité**, peut-elle aussi vous rendre heureux dans le moment présent, car elle rend votre esprit plus large. Quand vous êtes avare, vous vivez dans un endroit confiné, tandis que lorsque vous êtes généreux, comme dit Ajaan Lee, le monde est votre maison. Partout où vous allez, vous êtes chez vous, parce que les gens que vous avez aidés sont comme des membres de votre famille qui vous accueillent à bras ouverts. Cela vous donne le sentiment d'avoir de la valeur et facilite vos rapports avec les autres. Quand vous repensez à vos actes de générosité passés, cela vous procure une joie et un plaisir qui ne deviendront jamais rances.

C'est tout l'inverse des plaisirs des sens. Parfois en repensant à des plaisirs passés, vous ressentez une certaine amertume parce que ces plaisirs ont disparu. Ou bien vous éprouvez des remords, car les choses que vous avez faites pour obtenir ces plaisirs n'étaient pas très habiles.

Pour que la générosité ne devienne jamais rance, le Bouddha insiste sur le fait qu'elle doit être volontaire. Les moines ont pour règle que si quelqu'un leur demande, « À qui devrais-je faire un don ? » ils doivent répondre, « Donnez là où vous vous sentez inspiré, et où vous pensez que votre don sera bien utilisé. »

La générosité est un bon exercice pour votre imagination. Des différentes parties de la voie du Bouddha, c'est celle qui donne le plus de latitude à votre créativité. A qui voulez-vous faire un don ? Qu'est-ce que vous aimeriez donner ? Comment voulez-vous faire ce don ? Utilisez votre imagination. C'est amusant et cela vous donne le sentiment de pouvoir procurer du bonheur à ceux qui vous entourent.

La quatrième qualité que vous développez par la persévérance est le **discernement**. Dans ce contexte, le Bouddha décrit le discernement comme étant « une connaissance pénétrante de ce qui apparaît et disparaît, menant au terme de la souffrance et du stress. » Ici le mot clé est « pénétrante ». Cela veut dire comprendre que les choses n'apparaissent et ne disparaissent pas d'elles-mêmes. Elles ont leurs causes et elles produisent des effets qui peuvent être très variés. Certains seront bons et d'autres mauvais, votre but est donc de ne faire que les actions dont les résultats seront bons. Pour que votre discernement soit pénétrant et mène à la fin de la souffrance, vous ne pouvez pas vous contenter de regarder les choses aller et venir. Vous devez apprendre à reconnaître, en expérimentant, quelles activités sont habiles et mènent au bonheur, et quelles actions sont malhabiles et conduisent à la souffrance.

Pour cela vous vous appuyez sur votre honnêteté et sur votre capacité d'observation. Le Bouddha a dit que ce sont les deux qualités qu'il recherchait chez un disciple.

Pour apprendre le *Dhamma*, il ne suffit pas de suivre des instructions. Vous jouez un rôle actif en utilisant les deux qualités dont le Bouddha a dit qu'elles nourrissent le *Dhamma* : l'engagement et la réflexion. Ces deux activités sont liées aux qualités qu'il recherchait chez un disciple, en ce sens qu'idéalement, vous êtes honnête dans votre engagement, et vous essayez d'être honnête et observateur dans votre réflexion.

L'engagement veut dire que vous pratiquez du mieux que vous pouvez, car c'est la seule façon d'apprendre. Si vous ne faites pas de votre mieux, comment pourriez-vous apprendre de vos actions ?

Lorsque j'étais laïc, j'enseignais l'anglais à l'université de Chiang Mai. La deuxième année on m'a demandé d'enseigner la littérature anglaise. L'un des livres que j'ai donné à lire aux étudiants était *Le Bon Soldat* de Ford Maddox Ford. C'est un livre assez difficile, même pour un lecteur dont l'anglais est la langue maternelle, car le narrateur ne raconte pas l'histoire d'une façon directe et honnête. Il fait des allers-retours entre des évènements qui n'ont pas l'air connectés les uns aux autres. Ce qui rend le livre intéressant est de se rendre compte que le narrateur essaie de dissimuler sa participation peu honorable dans certains des évènements qu'il raconte. Pour des étudiants en littérature, c'est un cas d'école intéressant d'un narrateur qui n'est pas fiable.

J'ai donc expliqué à l'avance l'histoire aux étudiants en leur donnant la chronologie des évènements qui se sont réellement passés, et en expliquant que le narrateur est souvent le personnage le plus intéressant de l'histoire. Mais même

avec toute l'aide que je leur ai donnée, les étudiants se sont plaints. Un jour, l'un d'entre eux a fini par demander : « Pourquoi nous donnez-vous des livres si difficiles à comprendre ? » et je lui ai répondu : « Si je vous donnais des livres faciles, qu'est-ce que vous apprendriez ? » Et là, c'est comme si une petite ampoule s'était allumée dans sa tête. À partir de ce moment ses notes sont passées de C à A.

Voilà comment vous apprenez, en donnant le meilleur de vous-même. Lorsque vous envisagez de faire quelque chose, demandez-vous, « Que va-t-il résulter de cette intention ? » Agissez uniquement si les résultats que vous anticipez sont habiles. S'il s'avère que vous vous êtes trompé, vous aurez au moins appris quelque chose.

Toutes ces qualités – les forces de la conviction, de *sati*, de la persévérance, de la honte et des scrupules, aidés de l'honnêteté, de votre capacité d'observation, de votre engagement et de votre réflexion – deviennent des trésors que vous accumulez dans votre esprit. Elles vous procurent une maison où il est agréable de vivre maintenant, mais également une maison confortable où le feu pourra aller lorsqu'il sera emmené par le vent. Dans le même temps, elles créent des attachements sains auxquels le feu pourra s'agripper habilement. Cela vous donnera une meilleure chance qu'il puisse s'agripper à un vent qui va dans la bonne direction.

En plus des quatre qualités de base qui mènent à une bonne renaissance – la conviction, la vertu, la générosité et le discernement – le Bouddha a identifié deux qualités étroitement liées aux renaissances dans les paradis. La première est d'apprendre le *Dhamma* et la seconde sont les *brahmavihāra*, ou les attitudes sublimes.

Apprendre le *Dhamma* signifie le lire, l'écouter régulièrement, et en mémoriser des passages que vous trouvez particulièrement inspirants. Dans le Canon il est également dit qu'il est bénéfique d'en discuter avec d'autres personnes qui essaient d'en comprendre le sens. Lorsque le Bouddha compare la pratique du *Dhamma* aux différentes façons dont une forteresse est protégée, l'apprentissage est la réserve de munitions utilisées par les soldats de l'effort juste.

Il est assez facile de comprendre que ce type d'apprentissage peut être utile pour se préparer à la mort. Lorsque le désir viendra vous murmurer à l'esprit ses mensonges, la connaissance du *Dhamma* vous donnera des outils pour pouvoir les contrer. Ce type d'apprentissage est particulièrement utile dans le monde moderne, où l'esprit des gens exposés à la culture de masse, est rempli de jingles, de pubs et de chansonnettes. Vous en avez sans doute des exemples dans votre tête. Lorsque vous serez en train de mourir, souhaitez-vous que ces bêtises vous envahissent l'esprit ? Votre meilleure arme contre cela est d'apprendre des passages du *Dhamma*. Que ce soit eux qui envahissent votre esprit.

Le Canon dit que ce type d'apprentissage se révélera également utile lorsque vous arriverez dans le monde des dévas, car une fois entouré de plaisirs divins, il est très facile d'oublier le *Dhamma*. Mais si vous avez mémorisé le *Dhamma* au niveau

humain, cela agira comme un rappel dans ce monde paradisiaque, et vous encouragera à rester vigilant et à continuer de pratiquer.

Concernant les *brahmavihāra* ou les attitudes sublimes, elles incluent la bienveillance universelle, la compassion universelle, la joie empathique universelle et l'équanimité universelle. Ce sont des attitudes qu'il est bon de cultiver tout votre vie. Elles vous encouragent à vous comporter de manière habile dans toutes les situations, et particulièrement lors de vos interactions avec des personnes difficiles. Elles vous aident à ne pas laisser leurs actions malhabiles vous infecter du désir de leur faire du mal en retour.

Notez que ces quatre attitudes doivent être *développées*. Vous devez délibérément leur donner naissance et les maintenir. Après tout, elles sont considérées comme des attitudes de *brahmā*, pas des attitudes d'êtres humains. À notre niveau nous avons naturellement tendance à ressentir de la bienveillance, de la compassion, etc. pour certaines personnes, mais pas pour d'autres, ce qui veut dire que vous ne pouvez pas vous faire confiance dans toutes les situations. Vous devez donc élever le statut de votre esprit. Le Bouddha appelle également ces *brahmavihāra* des « déterminations » que vous devez conserver à l'esprit en permanence. Cela prouve que la bienveillance universelle, la compassion universelle, etc., ne sont pas innées, car si elles l'étaient, vous n'auriez pas besoin de les garder en tête.

Ce sont également des attitudes qu'il est très utile de développer en préparation à la mort. Elles protègent votre esprit contre les attaques de souvenirs de moments où l'on vous a maltraité, et elles peuvent également vous élever au-dessus de vos inquiétudes autour de la mort, car vous voyez que celle-ci est universelle. Il sera très important dans vos derniers moments d'avoir de l'équanimité pour toutes les choses que vous ne pourrez pas changer à ce stade.

Le Bouddha donne l'image de bandits qui vous attaquent avec une scie à deux poignées – j'ai toujours aimé ce détail que la scie a deux poignées. Ils vous ont immobilisé et cloué au sol, et deux d'entre eux travaillent ensemble à vous découper en petits morceaux. Et bien, même dans ce cas, le Bouddha dit que vous devez avoir de la bienveillance à leur égard, puis envers l'univers tout entier, et ce pour vous changer les idées, car vous êtes en train de mourir, et vous ne voulez pas partir avec de la malveillance dans votre esprit. Alors, lorsque vous souffrez parce qu'on vous traite de façon indigne ou que vous rencontrez des difficultés, dites-vous, « Au moins ils ne me découpent pas en petits morceaux avec une scie à deux poignées. » Cela vous aidera à remettre les choses en perspective.

Il y a également une histoire concernant le cousin du Bouddha, Mahānāma. Le Bouddha s'apprête à quitter l'endroit où il a passé la retraite des Pluies, et Mahānāma, qui résidait non loin, vient le voir et lui demande : « Supposez qu'un de vos disciples laïcs soit mourant et que vous soyez absent. Que devrais-je lui dire ? » Le Bouddha lui répond : « Dis-lui, 'Si vous êtes inquiet à propos de votre famille ou de quoi que ce soit d'autre que vous allez devoir laisser derrière vous, dites-vous

qu'il n'y a rien que vous puissiez y faire à présent, car vous êtes en train de mourir, alors mettez ces pensées de côté. »

Vous devez donc développer l'équanimité pour toutes les choses que vous devrez laisser derrière vous, afin de pouvoir focaliser votre esprit sur ce qui vous attend.

Il est important de se souvenir que lorsque le Bouddha enseigne l'équanimité, il ne vous demande pas d'être défaitiste ou simplement de vous résigner à accepter les choses comme une fatalité. L'équanimité qu'il recommande est la capacité à élever votre esprit là où les douleurs et les souffrances ne le touchent pas.

La façon dont il vous conseille de la développer est de commencer par essayer de créer un sentiment de joie à l'intérieur. Cela peut être la simple joie de savoir vous avez le pouvoir d'agir, car même au moment de la mort il y a des choses que vous pourrez faire dans le moment présent. Ou mieux encore, vous essayez de développer l'équanimité basée sur le plaisir de la concentration ou celui qui vient du fait de voir à travers vos *kilesa* avec discernement et d'être capable de les abandonner.

Si vous arrivez à développer ce type d'équanimité grâce à votre discernement, cela sera l'un des trésors que vous pourrez emporter avec vous. D'ailleurs, toutes ces qualités dont nous avons parlé – la conviction, la vertu, la générosité, le discernement, l'apprentissage et les *brahmavihāra* – sont des trésors que vous pourrez emmener avec vous au moment de la mort, contrairement aux richesses dans les entrepôts du roi Koravya. Et avec ces trésors dans votre esprit, vous pourrez prendre les choses en main et agir, de façon à ce qu'au minimum vous ayez une bonne maison où aller après la mort et où vous pourrez continuer de pratiquer le *Dhamma*.

Sixième jour

Hier soir on nous a posé deux questions très basiques sur la méditation. Je ne voulais pas attendre cet après-midi pour y répondre.

La première question est : Quelle est la différence entre *sati* et la concentration ?

Sati est la capacité de conserver quelque chose à l'esprit. La concentration est la solidité de l'esprit. Les descriptions du Bouddha de *sati* juste sont également les instructions pour faire entrer l'esprit en concentration juste. Vous restez focalisé sur le corps en lui-même – avec ardeur, alerte et doté de *sati* – mettant de côté l'avidité et la détresse concernant le monde.

Par exemple vous vous souvenez de rester au contact de la respiration : cela, c'est le devoir de *sati*.

Ensuite, vous êtes alerte, vous observez la respiration et vous voyez si l'esprit arrive à rester à son contact.

L'ardeur, c'est mettre tout son cœur à vouloir accomplir cette tâche du mieux possible. Si vous voyez que l'esprit s'égaré et s'éloigne de la respiration, ramenez-le immédiatement. Lorsque vous parvenez à rester à son contact, essayez d'être aussi sensible que vous pouvez au ressenti de la respiration, afin qu'elle soit aussi agréable que possible.

En persévérant de cette manière, vous amenez l'esprit à la concentration juste. Vous faites naître une sensation de plaisir et de rafraîchissement en utilisant votre dialogue intérieur pour rendre la respiration la plus agréable possible. Une fois qu'elle est confortable, vous essayez de maintenir cette sensation de confort et vous la laissez se propager dans le corps tout entier. Vous continuez à maintenir l'ardeur, l'alerte et *sati* pour préserver cet état d'aise et de rafraîchissement. De cette façon, *sati* juste et la concentration juste convergent.

La seconde question est : quelle image visuelle essayez-vous d'obtenir lorsque vous faites entrer l'esprit en concentration ?

Vous n'avez pas besoin de générer une image visuelle, quelle qu'elle soit. Le point de focalisation de la concentration est la sensation de la respiration et le bien-être que vous pouvez maintenir dans le corps. Il n'y a pas besoin d'avoir une image visuelle de lumière ou de formes.

Il est vrai que certaines personnes verront ce genre d'images apparaître dans leur esprit lorsqu'il s'apaise, mais même si vous avez une vision de ce type, n'y prêtez pas attention. Maintenez votre attention sur la respiration. Pour les personnes qui ont ce genre d'image, c'est le signe que leur esprit commence à s'établir en

concentration. Comme un panneau sur le bord de la route indiquant que vous entrez dans Auriol : Si vous voyez le panneau, vous restez sur la route, n'est-ce pas ? Vous ne vous dirigez pas vers le panneau lui-même. Mais si ce genre de signes ne vous vient pas, ce n'est pas grave. La route est encore là ; vous pouvez quand même la suivre et arriver à Auriol. L'esprit peut tout-à-fait s'établir en concentration, car la respiration lui procure un point de focalisation stable et une sensation de bien-être. Contentez-vous de maintenir ces deux éléments quand ils se présentent.

Enseignement du matin

Sati de la respiration : *Les qualités mentales (2)*

Hier nous avons discuté des deux premières étapes de la quatrième tétrade sur la respiration, celle qui aborde les dhammas, ou qualités mentales. Nous avons vu comment ces étapes permettent de mettre de côté l'avidité et la détresse concernant le monde. Autrement dit, cette quatrième tétrade explore plus en détail la dernière étape de la troisième tétrade, celle qui consiste à libérer l'esprit.

Dans la première étape de la quatrième tétrade vous inspirez et vous expirez en contemplant l'inconstance. Nous avons vu comment cette étape mène à la suivante – contempler la dépassion – en utilisant les cinq étapes intermédiaires du Bouddha pour arriver à la dépassion : se focaliser sur la provenance de ce à quoi s'agrippe l'esprit, se focaliser sur la disparition, voir l'attrait, voir les inconvénients, et enfin arriver au jugement de valeur que les inconvénients l'emportent sur l'attrait. Ce jugement mène à la dépassion qui vous permet de lâcher ce à quoi vous vous agrippiez. Souvenez-vous que dans l'analyse du Bouddha nous sommes pris, nous sommes piégés par les choses auxquelles nous nous agrippons, mais cela ne veut pas dire que ce sont elles qui nous piègent. Ce qui nous piège, c'est notre propre action de nous agripper. Ainsi, lorsque nous lâchons prise, nous sommes libérés.

En fait, il s'avère que vous fabriquez vous-même ces choses auxquelles vous vous agrippez. Vous les fabriquez parce que vous avez du désir – soit pour ces choses que vous créez, soit pour l'acte de création lui-même. C'est d'ailleurs pour cette raison que contempler la dépassion mène à la troisième étape de cette tétrade, contempler la cessation.

Alors, comment arrive-t-on de la dépassion à la cessation ? On pourrait faire une comparaison avec la télévision. Vous pensiez que vous étiez un simple spectateur d'une série télé, mais à présent vous réalisez que vous en êtes le créateur. Vous êtes en coulisse et c'est vous qui dirigez les acteurs, qui jouez les différents rôles, qui vous occupez des caméras et des changements de décor derrière le rideau.

En plus de cela, vous vous rendez compte que c'est une série B, le scénario est nul, les acteurs sont mauvais, alors vous vous demandez : « Pourquoi est-ce que je continue de produire cette série ? » Si vous n'en étiez qu'un spectateur, le fait que la série ne vous intéresse plus et que vous éteigniez votre télévision n'en arrêterait pas la fabrication. Elle continuerait à être diffusée sans que vous la regardiez. Mais comme vous en êtes le créateur et qu'elle ne vous intéresse plus, elle devra s'arrêter parce que vous ne voyez plus aucune raison de continuer à la produire.

Une autre analogie qu'on peut utiliser est celle de faire la cuisine. Imaginez qu'à la maison on vous serve de la nourriture américaine bas de gamme, et que cela fasse longtemps que vous vous en plaigniez. Mais à présent vous réalisez, « C'est moi qui suis en cuisine et qui prépare cette nourriture. Je dépense toute cette énergie pour la cuisiner et je ne m'en rendais même pas compte. Il doit y avoir quelque chose de mieux à faire. » À ce moment-là vous lâchez prise. Vous arrêtez de préparer cette nourriture, et les plats disparaissent.

Vous comprenez alors que ce qu'enseigne le Bouddha à propos du pouvoir de l'esprit est vrai : il est véritablement responsable de votre expérience des sens. Lorsqu'il arrête de fabriquer dans le moment présent, toute expérience sensorielle stoppe. Ce qu'il reste est une expérience du sans-mort, quelque chose qui est totalement non-fabriqué. Vous savez qu'elle n'a pas de provenance parce que vous n'avez rien fait pour qu'elle apparaisse ou pour la façonner. C'est quelque chose qui se situe en dehors du temps et de l'espace, et que donc aucun changement ne peut affecter. Même le premier aperçu que vous en avez au moment de l'entrée dans le courant est véritablement incroyable.

Ensuite, dit le Bouddha, après la cessation, la quatrième étape de cette tétrade consiste à inspirer et expirer en vous focalisant sur l'abandon, sur le lâcher-prise. Vous lâchez non seulement les *kilesa* qui ont été l'objet de votre analyse, mais également l'effort que vous avez fourni pour faire cette analyse. En d'autres termes, vous vous défaites de l'attachement aux *kilesa* et à la voie de pratique – la concentration et le discernement – que vous avez utilisée pour mettre un terme à ces *kilesa*.

À un niveau plus quotidien, lorsqu'on cherche à se détacher de *kilesa* plus ordinaires dans les premières étapes de la pratique, voilà ce qui se passe : Vous avez utilisé vos outils – votre sati, votre capacité d'analyse – pour vous aider à régler un problème particulier. Une fois ce problème résolu, vous rangez vos outils et vous revenez au thème de votre concentration. Si vous rencontrez un nouveau problème, vous les ressortez.

Une fois que vous vous êtes débarrassé de tout ce qui faisait obstacle à votre concentration, vous pouvez vous focaliser sur votre attachement à la concentration elle-même et au discernement, voyant que cet attachement aussi est un problème, car le discernement et la concentration sont des fabrications. Une fois que vous avez décortiqué cet attachement, vous pouvez ranger tous les outils de la voie une fois pour toutes. Vous lâchez même vos actes de discernement.

Prenez, par exemple, cette phrase, « Tous les phénomènes sont pas-soi. » Lorsque vous êtes en train de cultiver la dépassion, vous l'utilisez pour voir les inconvénients de tous vos attachements. Vous vous en servez pour lâcher tout le reste. Mais une fois qu'elle a terminé son travail, vous vous apercevez que cette vue, cette idée que tous les phénomènes sont pas-soi, est également un phénomène. Lorsque vous avez cette réalisation à ce stade de la pratique, alors vous abandonnez tous les facteurs de la voie. C'est le lâcher-prise ultime.

Le mot que le Bouddha emploie pour parler de cette étape, *paṭinissago*, signifie non seulement lâcher-prise, mais également rendre. Vous vous êtes attachés à ces choses comme à des outils, mais à présent vous pouvez les rendre à la nature, en vous disant : « Voilà nature, tu peux les avoir à nouveau, je n'en ai plus besoin ». Et ce, parce qu'à ce stade vous avez trouvé quelque chose de mieux. Comme le dit le Bouddha, vous avez acquis la connaissance claire qu'il existe quelque chose de sans-mort. Lorsque vous lâchez tout, vous êtes libéré dans cette dimension du sans-mort.

Voilà donc un aperçu des étapes de cette quatrième tétrade.

Pour résumer les seize étapes des instructions du Bouddha, leur but est de développer la vision pénétrante et la tranquillité en même temps. Vous développez la vision pénétrante en analysant les choses en termes de fabrications, et la tranquillité en calmant ces fabrications. Le Bouddha parle explicitement de calmer les fabrications corporelles ainsi que les fabrications mentales. Il ne mentionne pas les fabrications verbales, mais toutes les instructions où vous vous dites : « Je vais maintenant inspirer en faisant ceci... Je vais maintenant expirer en faisant cela... » sont des fabrications verbales. Le Bouddha utilise ce mot de fabrication, car il veut que vous compreniez combien votre esprit participe au façonnement de votre expérience, même des choses aussi basiques que la respiration. Voilà pour la partie vision pénétrante. Calmer les fabrications est l'aspect de la pratique lié à la tranquillité. Il ne vous dit pas de calmer les fabrications verbales, car il y aura des moments où vous pourrez les apaiser et d'autres où vous devrez les utiliser à nouveau, lorsque vous jugez votre pratique pour faire les ajustements nécessaires.

En pratiquant ces seize étapes, vous suivez les instructions du Bouddha à la fois pour l'établissement de *sati* et pour le développement des sept facteurs vers l'éveil.

Ainsi, les seize étapes constituent une pratique complète. Comme le dit Ajaan Lee, quand vous les pratiquez toutes ensemble, vous faites du quatre en un : lorsque vous êtes focalisé sur la respiration de la bonne manière, la tétrade de la respiration est présente, mais également celle des sensations, celle de l'esprit et celle des qualités mentales. Elles sont toutes là en même temps.

D'ailleurs, Ajaan Lee n'est pas le seul à le dire. Quand le Bouddha vous recommande de vous focaliser sur différents cadres de référence pour établir *sati*, il vous demande toujours de rester ancré dans la respiration tout en vous occupant des sensations qui se présentent ou des états d'esprit associés à la respiration. Quant à l'activité de mettre de côté l'avidité et la détresse en ce qui concerne le monde – qui est le rôle de l'établissement de *sati* en termes des *dhamma* en eux-mêmes – c'est ce qui vous permet de ne pas perdre votre focalisation sur la respiration.

Toutes ces activités sont centrées ici-même. Et lorsque tout est concentré ici-même, vous pouvez voir clairement ce que l'esprit est en train de faire en ce moment. Vous commencez alors à comprendre le pouvoir de l'esprit. Vous pouvez l'entraîner à devenir plus habile et, à terme, à arrêter de créer de la souffrance. Puisque l'esprit agissant dans le moment présent était la source des souffrances, une fois que vous avez réglé le problème de l'esprit, ici et maintenant, plus aucune souffrance d'où qu'elle vienne ne pourra l'accabler.

Même au moment de la mort – et tout particulièrement à ce moment – les compréhensions que vous aurez acquises des trois types de fabrications vous permettront de désamorcer toutes les fabrications malhabiles qui pourraient vous faire souffrir à ce stade – comme toutes les histoires que l'esprit se raconte à propos de votre vie ou de votre peur de la mort. Ces compréhensions peuvent également vous permettre de déceler et de lâcher toutes les fabrications à ce moment. C'est pourquoi, même si la respiration va vous quitter au moment de la mort, le fait d'avoir pratiqué la méditation sur la respiration vous donnera un soutien solide jusqu'au dernier moment.

Le fait que vous soyez une personne laïque ne veut pas dire que vous ne pouvez pas atteindre l'éveil total au moment de la mort. Il y a un passage dans le Canon où le Bouddha dit à Mahānāma, l'un de ses cousins qui était un laïc, qu'une personne laïque peut atteindre un niveau de libération au moment de la mort qui n'est en aucun cas inférieur à celui d'un moine totalement libéré.

Questions-Réponses

Question : Est-ce que toutes les positions de méditation favorisent l'établissement de sati ? Y en a-t-il une idéale et d'autres à ne pas prendre ?

Réponse : Les quatre positions – assis, debout, en marchant et allongé – sont toutes bonnes. Cependant, chacune à ses faiblesses. Allongé est probablement la plus dangereuse, car il est très facile de s'endormir. Pour prévenir cela, vous pouvez vous allonger sur le côté et, très attentivement, placer un pied sur l'autre et le maintenir à cet endroit précis. L'intention de le maintenir en position vous aidera à ne pas sombrer dans le sommeil.

Avec la méditation en marchant, votre concentration ne sera pas aussi forte qu'assis ou allongé, mais certaines personnes trouvent que la marche favorise le développement de la vision pénétrante.

Question : J'ai parfois la vision d'un lieu que je visite ou d'une image de quelque chose de précis durant la méditation. Ces visions se révèlent être réelles plus tard. Est-ce le mental ou l'esprit qui circule ? C'est toujours paisible.

Réponse : Prenez simplement note du fait que ces choses peuvent se produire et pour le reste vous pouvez les laisser de côté.

Question : Beaucoup de chiens errants disparaissent si je ne les nourris pas. Merci pour la métaphore. Mais parfois une pensée importante se présente, comme de la peur, par exemple. Je tente de l'explorer pour identifier ce qui se cache derrière, peur de l'abandon, du manque ou de la perte. Mais le souffle vient et fait disparaître l'exploration, comme si une personne fermait une porte pour que je n'aille pas plus loin. Est-ce mon ego ? Qu'est-ce qui s'oppose à mon cheminement exploratoire ? Que faire ?

Réponse : Dans un cas comme celui-là, essayez de suivre la pensée aussi loin que vous pouvez. Si quelque chose semble fermer la porte, voyez si vous pouvez la rouvrir. Demandez au membre du comité qui a peut-être fermé la porte, « Qu'as-tu peur que je vois ? » Si la pensée ne revient pas, alors laissez-la de côté pour l'instant. Soyez assuré que l'opportunité de l'explorer à nouveau reviendra, et peut-être que cette fois vous serez prêt.

Question : J'ai de constants discours verbaux dans l'esprit. Comment les suspendre ? Pouvez-vous revenir en détail sur ces discours verbaux ?

Réponse : C'est la raison pour laquelle nous utilisons la pensée dirigée et l'évaluation. Autrement dit, pour vous empêcher de penser à d'autres choses,

maintenez votre conversation mentale focalisée sur la respiration et sur ce que vous pouvez faire pour que l'esprit reste à son contact. Si, lorsque vous vous parlez de la respiration, il semble y avoir d'autres pensées qui grignotent les bords du champ de votre conscience, restez bien concentré sur votre tâche. Laissez simplement ces autres pensées tranquilles. Elles peuvent bavarder dans leur coin, mais vous n'êtes pas obligé de leur prêter attention.

Question : Depuis quelques jours, et encore plus clairement aujourd'hui, j'ai une chanson qui tourne en boucle dans ma tête. J'ai tout essayé pour m'en débarrasser, sans succès. J'essaye de me focaliser sur ma respiration et de me concentrer au milieu de ma tête, et j'utilise un mantra de bienveillance. Ou encore, j'ai essayé de me concentrer sur le chant des oiseaux, mais cette chanson ne s'arrête pas. Que puis-je faire ? C'est comme si j'avais une pensée obsessionnelle dans le cerveau qui tourne en boucle. Comment m'en débarrasser ? Elle est comme le bruit de fond d'une radio, et même quand je l'ignore complètement, elle ne s'en va pas.

*Réponse : Il y a deux façons possibles de procéder. La première est de penser à un chant (une récitation d'un passage de *Dhamma*), et de le répéter dans votre tête pour bloquer la chanson. La deuxième est de vous dire, « C'est juste quelque chose qui est là en arrière plan, je n'ai pas besoin d'y prêter attention. » Peu importe le temps que cela dure, dites-vous, « Elle ne me dérange pas, cette chanson. La respiration est encore là, alors je peux me focaliser dessus. »*

Question : Je sens une contradiction entre la méditation sur la respiration et celle de mettā. La première me met dans un état où le moi s'évapore, alors que la deuxième me ramène à un bonheur pour « moi », « toi » etc. Sont-elles compatibles ? Si oui, comment ?

Réponse : C'est comme si vous aviez deux scientifiques qui parlaient d'une roche. L'un est géologue, l'autre physicien quantique. Lorsque le géologue parle de cette roche, il dira que c'est une roche sédimentaire, ou une roche ignée, ou une roche métamorphique. Le physicien quantique ne parlera pas de ces types de roches, il parlera d'atomes et de quarks. Ces deux manières de décrire la roche sont compatibles, car elles en parlent avec des objectifs différents.

De la même façon, vous répandez des pensées de bienveillance pour vous motiver à pratiquer et à agir de façon habile envers les autres, il est donc naturel que vous pensiez en termes de « toi » et « eux ». En revanche, vous utilisez la méditation sur la respiration pour décortiquer les processus à l'œuvre dans votre esprit ; l'un d'entre eux étant de voir comment votre soi se développe. Vous ne dites pas qu'il n'y a pas de « moi » ou de « je » lorsque vous méditez. Vous essayez de comprendre les différentes étapes dans la création de ce « moi » et de ce « je », afin de voir où il crée de la souffrance et comment vous pouvez arrêter.

Question : Pourriez-vous réexpliquer la notion de devenir, s'il vous plaît ?

Réponse : Le devenir est un processus qui commence par un désir. Vous vous focalisez sur un objet que vous désirez, et ensuite se dessine un monde dans lequel cet objet est localisé. La question suivante est : De quels pouvoirs disposez-vous dans ce monde pour obtenir l'objet que vous voulez ? Et quels sont les obstacles qui s'opposent à ces pouvoirs ? C'est ainsi qu'une identité et une capacité à agir dans ce monde commencent à se former. Ce monde et l'identité que vous y endossez constituent un état de devenir.

Lorsque vous créez cet état de devenir, il y aura certaines étapes dans ce processus, comme les facteurs de la co-apparition en dépendance appelés fabrications, le nom et la forme, et les données sensorielles. Par exemple, vos actes d'attention se focalisent sur l'objet désiré, vos perceptions l'identifie comme étant désirable, et vos intentions veulent l'atteindre en exerçant votre pouvoir d'agir. C'est par ces étapes que vous créez à l'intérieur de votre esprit un monde dans lequel cet objet existe, et ensuite vous rentrez dans ce monde. Vous y restez avec cette identité jusqu'à ce que cet objet ne vous intéresse plus. Vous l'abandonnez alors et allez vers un autre objet, répétant les mêmes étapes menant à un nouvel état de devenir. Si vous vous êtes déjà observé en train de vous endormir, vous voyez que c'est le processus par lequel un rêve apparaît et comment vous y pénétrez. Le même processus se produit également à la fin de la vie et vous emmène hors de ce corps dans un autre corps.

Question : Parlez-nous de la pratique du discernement intentionnel, à la différence de moments spontanés de compréhension.

Réponse : Les étapes pour faire naître le discernement intentionnellement sont les mêmes que les cinq dont j'ai parlé hier. S'il y a quelque chose dans l'esprit que vous voulez comprendre, premièrement vous devez chercher à voir d'où il provient, puis, deuxièmement, comment il disparaît. Si vous vous en saisissez à nouveau, vous cherchez alors à voir quel est l'attrait de cette pensée. C'est la troisième étape. La quatrième consiste à en considérer les inconvénients. Autrement dit, quelle souffrance provient de suivre une telle pensée ? Lorsque vous voyez que les inconvénients l'emportent sur l'attrait, alors dans la cinquième étape vous ressentez de la dépassion pour cette fabrication et vous l'abandonnez. Voilà comment vous vous en libérez.

Par exemple, supposez que la colère apparaisse dans l'esprit. Vous cherchez d'abord à voir ce qui dans l'esprit a provoqué cette colère. Ensuite, combien de temps dure-t-elle ? À quel moment disparaît-elle ? Si vous vous en saisissez à nouveau, demandez-vous, « Qu'est-ce qui me plaît dans cette colère ? » Peut-être vous donne-t-elle un sentiment de puissance. Ou bien vous avez l'impression que lorsque vous êtes en colère, vous n'avez plus à vous soucier des conséquences de vos actions,

alors vous pouvez faire et dire tout ce que vous voulez. Ou bien encore vous vous dites que si vous abandonnez votre colère, vous serez perçu comme étant faible.

Ensuite, demandez-vous, « Quelles seront les conséquences si je décide d'agir sous le coup de cette colère ? Que va-t-il se passer ? » Vous pouvez voir les dégâts qu'a fait la colère dans votre vie. L'attrait qu'elle comporte vous conduit à faire des choses que vous regrettez, et quand il disparaît, vous devez en assumer les conséquences. Vous comparez alors l'attrait et les inconvénients, et lorsque vous pouvez voir que les inconvénients sont beaucoup plus lourds de conséquence, vous lâchez prise.

Voilà les étapes qui permettent de faire naître le discernement intentionnellement. Parfois, cependant, vous avez une réalisation spontanée concernant l'une ou l'autre de ces étapes sans l'avoir planifiée. Si cette réalisation est authentique elle vous donnera une bonne raison de lâcher-prise, et vous ressentirez alors une diminution de votre souffrance.

Question : Ce flux de vies qui se suivent les unes les autres, cela n'a rien à voir avec moi, mais comment est-ce que je participe ? En ce qui concerne la signification et les actions, le but de la vie en tant que vie.

Réponse : C'est le processus de devenir-à-nouveau. Il y a un but à chaque devenir – chaque état de devenir comporte un « moi » qui a un but. Le problème est que vous avez de nombreux devenirs dont les buts sont souvent différents et parfois même contradictoires. Ce que le Bouddha vous recommande est de décider de poursuivre un but plus élevé, celui de mettre un terme à la souffrance, et d'en faire votre priorité. Ensuite, vous jugez vos autres envies de devenir en vous demandant si elles servent ce but ou pas, et vous n'acceptez que celles qui vont dans cette direction. Sinon, nous avons tendance à errer sans but précis. Le Bouddha vous dit que vous avez le pouvoir de décider du sens que vous voulez donner à votre vie, alors vous vous devez à vous-même de choisir le meilleur but possible. Lorsque ce but est atteint, vous n'avez plus besoin de votre « moi », parce que ce bonheur est totalement suffisant.

Question : Peut-on dire que les notions bouddhistes de sans-mort, non-né, non-créé, inconditionné rejoignent des notions d'autres traditions spirituelles comme l'éternité, l'absolu, l'infini, Dieu ?

Réponse : Au niveau abstrait il y a beaucoup de similitudes. La question est, au niveau de la pratique, y a-t-il une différence ? Le Bouddha a dit que *Nibbāna* ne peut être atteint que par le noble octuple sentier. Dans toute tradition qui comporte le noble octuple sentier, *Nibbāna* peut être atteint. Dans toute tradition qui ne le comporte pas, ce n'est pas possible.

Question : J'ai encore la croyance que penser aux soucis de mon fils ou à la souffrance d'un proche pendant que je médite peut m'aider à être plus efficace pour trouver l'attitude juste ou la parole juste envers eux. Si je ne crée pas de scénario autour de cela et que je reviens ensuite au calme et à la concentration, en quoi est-ce un problème ?

Réponse : Ce n'est pas un problème.

Question : Deuxième partie : C'est comment de vivre la dépassion, le non-mort une fois la méditation finie ? Je sens qu'une partie de moi hésite à rencontrer le non-attachement. J'ai des enfants et je crains de devenir indifférente à eux.

Réponse : Vous ne deviendrez jamais indifférente à vos enfants.

Question : Troisième partie : Dois-je juste leur envoyer des pensées de bienveillance lorsqu'ils ont des soucis ? En bref, qu'est le non-attachement quand on est laïque ?

Réponse : Vous apprenez à vous saisir de vos attachements et à les reposer, réalisant que si vous les portez tout le temps, ils deviennent un fardeau bien lourd. Vous savez que lorsque vos enfants auront des problèmes, vous serez toujours là pour eux, mais vous ne pouvez pas constamment penser à vos enfants. Quand vous n'êtes pas en méditation, vous ne pensez pas à vos enfants tout le temps, n'est-ce pas ? Alors, lorsque vous méditez, dites-vous, « Pendant que je médite, je vais vider mon esprit afin de pouvoir m'entraîner à lâcher-prise quand j'en aurai vraiment besoin. Cela me rendra plus forte et me permettra d'être plus utile à mes enfants lorsqu'ils auront besoin de mon aide. »

Question : Retour à la deuxième partie : C'est comment de vivre la dépassion, quand la méditation est terminée et que vous êtes dans le sans-mort ?

Réponse : Il y a la dépassion, mais il y a aussi la bienveillance. Celle-ci ne se manifeste pas seulement par le fait de penser, « Bienveillance, bienveillance, bienveillance, » mais également en aidant ceux qui ont besoin d'aide. Il est beaucoup plus facile d'être utile aux autres lorsque vous ne vous accablez pas de souffrances inutiles. Mais vous devez toujours garder à l'esprit le fait qu'un jour vous devrez vous défaire de votre attachement à votre famille. Sinon, lorsque vous mourrez, vous risquez de revenir et d'être leur enfant ou leur chien.

Le Bouddha ne dit pas qu'il ne faut pas avoir d'affection pour les gens que vous aimez. Souvenez-vous que le mot pour *agrippement* en Pali, *upādāna*, signifie également se nourrir de quelque chose. Tant que vous vous nourrissez d'une relation, ce n'est bon ni pour vous ni pour l'autre personne. Il est donc important d'apprendre à avoir de l'affection pour quelqu'un sans que votre bonheur dépende entièrement de cette personne.

Question : Nous avons deux questions à propos des rites funéraires. La première est : Dans la religion catholique, nous avons des prêtres qui organisent les rites de cérémonie, mais moi qui suis bouddhiste sans relation bouddhiste autour de moi dans ma famille, comment puis-je leur faire comprendre ce que je veux après la mort ?

La seconde question est : Quels sont les rites funéraires pour un méditant bouddhiste ?

Réponse : Nous allons parler du deuil dans quelques jours, mais l'un des principes de base pour des funérailles bouddhistes est d'une part, faire l'éloge de la personne décédée et dire combien elle était importante pour vous. Cela est pour votre propre bien, afin que vous puissiez exprimer votre gratitude envers elle. Et d'autre part, faire des actes méritoires, comme faire un don ou suivre les préceptes, puis en dédier le mérite à la personne. Cela pour son bien à elle. En dehors de ça, une cérémonie funéraire bouddhiste peut être conçue comme vous le souhaitez tant que vous conservez ces deux aspects à l'esprit.

Par exemple, vous pouvez faire ce que vous voulez de la dépouille, l'incinérer ou l'enterrer. Cela n'aura aucun impact sur la renaissance de la personne. Vous n'avez pas besoin de faire venir des moines bouddhistes pour réciter des chants, mais c'est une bonne idée de lire quelques textes bouddhistes. Vous pouvez choisir ceux qui vous plaisent pour vos propres funérailles.

Question : Que pensez-vous des personnes qui méditent pour leur bien-être et non par conviction ?

Réponse : Allez-y. Il n'y a pas de conditions requises.

Question : Il y a une question sur le fait de participer à des activités politiques.

Réponse : Considérez vos activités politiques comme un don que vous faites à la société. Cela peut être une des manières dont vous pratiquez la générosité. Cependant, il y a deux principes à suivre pour être généreux de façon avisée. Le premier est que vous ne causiez de tort ni à vous-même, ni aux autres en faisant votre don, ce qui veut dire que vous n'enfreignez pas les préceptes et que vous n'incitez personne d'autre à les enfreindre. Le deuxième est que vous devez observer l'état de votre esprit. Si vous constatez qu'il devient de plus en plus difficile de méditer en raison de vos activités politiques, il serait peut-être bon de les arrêter pendant quelque temps.

Question : Le bouddhisme autorise-t-il le don d'organes ?

Réponse : Oui.

Pour finir, nous avons reçu quelques plaintes à propos des enfers. J'aimerais y répondre en ajoutant quelques remarques.

Vous n'êtes pas obligés de croire ce que le Bouddha a dit à ce sujet. Cependant, c'est une croyance qui fait partie de la tradition bouddhiste, alors nous ne pouvons pas prétendre qu'elle n'existe pas.

Certaines personnes pensent que le Bouddha a dit de ne croire que les choses dont vous pouvez faire l'expérience par vous-même. Ce n'est pas exactement ce qu'il a dit. Il a reconnu que dans certains domaines de la vie vous devez prendre des engagements sans avoir une connaissance totale. Par exemple, lorsque vous agissez, vous essayez de déterminer, « Est-ce que l'effort que je vais fournir pour accomplir cette action en vaudra la peine ? Les résultats seront-ils à la hauteur ? » Pour effectuer ce calcul vous devez décider, « Est-ce que je crois à la renaissance ou pas ? » Vous ne pouvez pas dire : « Cette question n'est pas pertinente », car votre calcul va dépendre de votre croyance dans le fait que les résultats de cette action auront un impact dans les vies futures ou pas. Vous devez donc faire un choix en vous basant sur certaines hypothèses de travail que vous adoptez dans votre vie.

Dans ce genre de cas le Bouddha vous recommande de vous demander, « Si j'adopte cette croyance, quel genre d'actions me conduira-t-elle à faire et quels seront les résultats de ces actions ? » Si vous constatez qu'elle a un impact positif sur vos actions, vous pouvez l'adopter comme hypothèse de travail.

Certains se demandent que faire de la peur qui accompagne cette croyance dans les niveaux inférieurs ? Souvenez-vous que le Bouddha a parlé de deux types de peur associés à la mort. Il y a la peur ordinaire, basée sur un sentiment d'impuissance, et la peur qui accompagne les scrupules, qui elle est basée sur le sentiment que vos actions ont un pouvoir réel, et que vous avez peur de mal l'utiliser. C'est une peur adulte que le Bouddha recommande. Étant donné que la renaissance est une possibilité, il vous suggère de vous demander comment vivre votre vie de façon à ne pas aller vers une mauvaise destination.

Beaucoup de gens pensent que la peur des enfers est une peur malsaine, car ils se sentent impuissants devant elle, mais le Bouddha en parle précisément parce qu'il y a des choses que vous pouvez faire. Même au moment de la mort, lorsque les portes de l'enfer sembleront s'ouvrir devant vous, vous pourrez vous rappeler de toutes les bonnes actions que vous avez faites dans votre vie, et tant que vous serez capable de maintenir vos vœux justes, alors il sera possible d'échapper à ce destin.

Le Bouddha vous enseigne cela non pas parce qu'il veut obtenir quelque chose de vous, mais simplement parce qu'il cherche à vous aider. S'il s'avère qu'au moment de la mort, vous voyez les portes de l'enfer s'ouvrir devant vous, rappelez-vous, le Bouddha vous offre son aide, alors profitez-en. Au-delà de cela, vous n'avez pas besoin d'y penser très souvent. Nous, nous essayons de vous emmener dans l'autre direction.

Question : Que se passe-t-il si nous avons une maladie mentale, comme Alzheimer ou Parkinson ? Peut-on encore méditer ? Peut-on se préparer pour la mort avec ces maladies ?

*Réponse : Si vous voyez qu'Alzheimer ou Parkinson commencent à se développer, méditez autant que vous pouvez. En parallèle, donnez aux gens qui s'occupent de vous des instructions pour qu'ils jouent des enregistrements d'enseignements de *Dhamma* que vous pourrez écouter. S'il y a des musiques apaisantes que vous aimez, faites des playlists afin qu'ils puissent vous les jouer. Mon père a eu la maladie de Parkinson, et vers la fin il avait des moments où il était lucide, et d'autres où il ne l'était pas du tout. Alors quand il était lucide, je lui parlais du *Dhamma*, et pourtant il n'aimait pas le bouddhisme. Je ne mentionnais pas les mots de « Bouddha » ou « *Dhamma* », mais ce que je lui disais était bien du *Dhamma* et cela apaisait son esprit. Pour les moments où il n'était pas lucide, nous avions une playlist de morceaux lents de musique classique que nous jouions pour lui. Avant de faire cela il était souvent très agité, mais la musique l'a calmé et il est mort paisiblement.*

Enseignement du soir

Sati de la Mort (2)

Ce soir nous allons continuer notre discussion sur *sati* de la mort. Commençons par la conclusion de l'histoire du Vénérable Raṭṭhapāla et du roi Koravya. Si vous vous souvenez bien, il y avait quatre résumés du *Dhamma* qui avaient inspiré Raṭṭhapāla à se faire ordonner moine. Le quatrième disait, « Le monde est insuffisant, insatiable, l'esclave du désir dévorant. »

Le roi n'a pas apprécié d'être comparé à un esclave, alors il a demandé à Raṭṭhapāla, « Que veux-tu dire par là ? » Celui-ci lui a répondu, « Régnez-vous déjà sur un territoire prospère ? » Le roi lui a dit, « Oui. » Et Raṭṭhapāla lui a ensuite demandé, « Supposez qu'une personne de confiance vienne de l'est vous dire qu'il y a, à l'est, un territoire très prospère que vous pourriez conquérir avec votre armée. Est-ce que vous essayeriez de le conquérir ? » Et le roi a dit, « Bien sûr ! ».

Ce roi a déjà quatre-vingts ans. Souvenez-vous qu'il ne peut même pas mettre son pied là où il veut. Il nous a déjà dit qu'il était malade et qu'il devait souffrir tout seul. Il a déjà admis qu'il ne pourrait emporter aucune de ses richesses après la mort. Et pourtant le voilà qui dit, « Bien sûr, j'essaierais de conquérir un autre pays. »

Raṭṭhapāla le pousse plus loin, « Supposez que quelqu'un d'autre vienne du sud avec la même nouvelle. Est-ce que vous essayeriez de conquérir aussi ce territoire ? » Et le roi répond, « Oui, bien sûr ! ». « Et si quelqu'un venait de l'ouest avec la même information ? » « Absolument ! ». « Et si une personne venait de l'autre côté de l'océan ? » « Bien entendu. » Et Raṭṭhapāla de conclure : « Voilà ce que veut dire que vous êtes l'esclave du désir dévorant. »

C'est le danger qui nous menace tous. Même si nous sommes conscients du stress, de l'inconstance, et du pas-soi, il y a des moments où nous avons encore ce désir de conquérir, d'avoir toujours plus, même si c'est simplement basé sur une rumeur. Cela illustre la puissance du désir et de l'aveuglement qui l'accompagne. Souvenez-vous de l'image que le Bouddha emploie, celle d'un feu qui va d'une maison à une autre en s'agrippant au vent. La maison voisine symbolise votre nouvelle destination, le feu symbolise l'être défini par vos attachements, et le vent symbolise le désir. Le vent est aveugle. Il va là où il est poussé.

Hier soir nous avons vu comment construire une bonne future maison. Ce soir nous allons expliquer comment contrôler un peu mieux ce vent du désir.

Suivre vos désirs peut sembler être une bonne idée, puisque vous allez là où vous voulez, mais comme nous l'avons dit hier, cela peut être très dangereux.

Vous ne pouvez pas vraiment faire confiance à vos envies lorsque vous êtes en train de mourir.

Premièrement, au moment de la mort, il se peut que vous soyez désespéré, car vous êtes forcé de quitter le corps, alors vous seriez prêt à aller n'importe où. Parfois, en raison de votre *kamma* passé, il est possible qu'aucune des options présentées ne soit très bonne, et que vous soyez obligé de prendre ce qui est disponible. N'oubliez pas que le désir peut être extrêmement mal avisé. Votre esprit peut changer de direction tellement vite que même le Bouddha n'a pas pu trouver d'analogie pour illustrer cette vitesse. Le désir sexuel, la colère ou un autre des cinq empêchements pourraient vous envahir au moment de la mort, ce qui vous emmènerait vers une mauvaise destination.

Les gens ne sont généralement pas très lucides ni très alertes à ce moment, alors il vaut mieux ne pas droguer l'esprit quand vous décédez. N'oubliez pas que le vent et le feu sont aveugles. Ils ne savent pas où ils vont. Souvenez-vous également de la complexité du *kamma*. Vous pouvez passer toute votre vie à construire une bonne maison par vos actions habiles, et au moment de la mort un changement soudain d'attitude pourrait retarder les résultats de ces bonnes actions. Imaginez qu'un désir malhabile vienne à ce moment-là, ce serait comme si une tornade entre vous et la belle maison que vous avez construite vous aspirait et vous emmenait ailleurs. Vous devez donc entraîner votre esprit afin qu'il n'abandonne jamais ses vues justes. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous cultivons *sati* : pour conserver les vues justes à l'esprit. C'est aussi pourquoi le Bouddha conseille aux moines d'être alertes et dotés de *sati* au moment de la mort.

Vous devez également aiguïser votre discernement pour ne pas écouter les voix dans l'esprit qui cherchent à vous égarer. La cause principale du désir est l'ignorance. On ne peut pas discerner le point de commencement de cette ignorance, mais on peut voir comment elle se maintient dans le moment présent : par les cinq empêchements. Cela veut dire que lorsque vous apprenez à surmonter ces empêchements en pratiquant *sati* et la concentration, vous n'êtes pas seulement en train d'améliorer votre méditation en ce moment. Vous vous préparez également à faire face aux empêchements qui, au moment de la mort, pourraient influencer vos désirs et faire obstacle à votre détermination d'aller vers un endroit où vous pourrez continuer de pratiquer le *Dhamma*. Quand vous vous bagarez avec les empêchements, vous vous familiarisez avec les trois types de fabrication – corporelles, verbales et mentales – ce qui vous apprendra à vous parler de façon plus habile au moment de la mort, et à garder en tête des perceptions qui pourraient être bénéfiques à ce moment.

Ce soir nous allons donc vous parler des empêchements. Ils sont au nombre de cinq : le désir sensuel, la malveillance, la somnolence et la torpeur, l'agitation et l'anxiété, et enfin le doute.

- Le désir sensuel est tout désir focalisé sur un objet des sens qui vous attire, ainsi que votre fascination pour les pensées autour des plaisirs qu'il procure.

- La malveillance est le désir de voir d'autres êtres souffrir ou être punis pour leurs mauvaises actions.
- La torpeur et la somnolence recouvrent la paresse et la somnolence sous toutes leurs formes.
- L'agitation et l'anxiété sont à la fois les remords à propos d'actions passées et la peur des dangers futurs.
- Le doute concerne à la fois l'existence d'une voie pratique pouvant mener au bonheur véritable, et si elle existe, l'incertitude à propos de votre capacité à la suivre.

Pour décrire ces cinq empêchements le Bouddha utilise deux analogies procurant des perceptions habiles pour vous aider à visualiser ces empêchements comme étant véritablement des obstacles au développement de l'esprit.

La première analogie est liée à une image que l'on retrouve souvent dans les enseignements du Bouddha : pratiquer le *Dhamma* est comme regarder son visage dans un miroir afin d'en détecter les petites imperfections et de s'en débarrasser. Dans le cas présent vous essayez de voir votre visage réfléchi à la surface de l'eau dans un récipient, mais votre image est difficile à percevoir pour l'une des cinq raisons suivantes :

- Pour le désir sensuel, l'eau est colorée par une teinture.
- Pour la malveillance, l'eau bouillonne.
- Pour la torpeur et la somnolence, l'eau est recouverte de vase et d'algues.
- Pour l'agitation et l'anxiété, le vent souffle sur la surface de l'eau, créant des remous.
- Pour le doute, l'eau est trouble et placée dans un endroit sombre.

Dans la deuxième analogie le Bouddha compare les empêchements à des difficultés.

- Le désir sensuel est comme être endetté.
- La malveillance comme être malade.
- La somnolence et la torpeur comme être emprisonné.
- L'agitation et l'anxiété comme être en esclavage.
- Le doute est comme transporter de l'argent et des biens à travers un désert isolé où il pourrait y avoir des bandits, et ne pas être sûr de pouvoir arriver de l'autre côté.

Ces perceptions peuvent vous aider à voir les empêchements comme des empêchements, car la plupart du temps vous êtes de leur côté. Vous les voyez comme des opportunités de vous laisser aller à penser ce que vous aimez penser. Par exemple, lorsque le désir sensuel se porte sur un objet, vous avez tendance à penser qu'il est vraiment beau et que ce désir est une bonne chose. Si vous ressentez de la malveillance envers quelqu'un, vous pensez qu'il mérite vraiment de souffrir. Si vous prenez le parti des empêchements, ce sont eux qui gagnent, quel que soit votre

connaissance du *Dhamma*. Mais si vous réalisez qu'ils bloquent vos progrès, la bataille est à moitié gagnée.

Le Bouddha mentionne explicitement quatre de ces cinq empêchements lorsqu'il parle de ce dont il faut se protéger au moment de la mort. Celui qu'il ne mentionne pas explicitement, la torpeur et la somnolence, est implicite, puisque être groggy vous empêche d'avoir *sati*.

Alors regardons ce qu'il a à dire, en commençant par ce dont il faut se débarrasser en premier.

- Nous commençons par *le doute*. Si vous voulez comprendre l'importance de vaincre les empêchements et de ne pas leur céder, vous aurez besoin de la conviction dans les enseignements du Bouddha sur le *kamma* et la renaissance. Le doute ne disparaît totalement qu'au premier stade de l'éveil, l'entrée dans le courant, mais vous pouvez travailler à l'affaiblir auparavant. Pour pouvoir pratiquer jusqu'à l'entrée dans le courant vous devez adopter ces enseignements comme des hypothèses de travail, sans quoi vous ne pourrez pas avancer. Le Bouddha ne peut pas vous apporter de preuve empirique de la vérité de ces enseignements, mais il offre ce qu'on peut appeler des preuves pragmatiques.

L'une d'elles est que vous avez plus de chances de vous comporter de façon habile si vous acceptez le fait que les actions habiles donnent des résultats positifs. Une autre est que ces enseignements ouvrent la possibilité de quelque chose de plus élevé, comme le sans-mort, basé sur les actions habiles, et cette possibilité serait fermée si vous n'acceptiez pas ces enseignements comme étant potentiellement vrais. Puisque vous ne savez pas s'il existe ou non un sans-mort, il serait bête d'adopter une position qui vous retire la possibilité de l'atteindre.

Le Bouddha parle également de ces hypothèses de travail comme étant des paris judicieux. Par exemple, si la renaissance existe bien et qu'elle est influencée par vos actions, alors ces enseignements vous auront protégé, car vous aurez agi de façon habile. S'il n'y a pas de renaissance ou s'il y a une renaissance, mais qu'elle n'est pas affectée par vos actions, alors vous serez comporté honorablement, d'une manière qui vous libère de la peur, de l'hostilité et de la malveillance dans cette vie.

Pour renforcer votre conviction dans ses enseignements sur les actions habiles, le Bouddha vous conseille d'observer attentivement les états mentaux habiles et malhabiles qui apparaissent dans votre esprit, notant les résultats que vous obtenez en agissant sous leur influence. Mais vous n'observez pas simplement ce qui se présente pêle-mêle. Il vous recommande particulièrement de développer des pensées de bienveillance illimitée, de compassion illimitée, de joie empathique illimitée et d'équanimité illimitée, c'est-à-dire les quatre *brahmavihāra*, et d'observer l'impact bénéfique qu'elles ont sur vos actions et sur votre vie en général.

Comme nous le verrons plus tard, le Bouddha recommande d'utiliser ces quatre *brahmavihāra* comme des antidotes à deux autres empêchements : l'anxiété causée

par le fait d'avoir maltraité d'autres personnes, et la malveillance que vous pourriez avoir envers des personnes qui, elles, vous ont maltraité.

Lorsque vous suivez ces instructions scrupuleusement, le Bouddha dit qu'il n'y a aucune raison d'avoir peur de ce qui va se passer après la mort. Cela n'élimine pas totalement le doute à propos du vrai *Dhamma*, mais cela peut vous rassurer dans une certaine mesure si vous pouvez cultiver les *brahmavihāra* jusqu'à ce qu'elles vous mènent à une concentration forte. Cette concentration peut alors créer une fondation pour développer la vision pénétrante menant à la dépassion. C'est cette dépassion qui mène à l'apparition de l'œil du *Dhamma* – l'atteinte de l'entrée dans le courant. Cette réalisation mettra un terme définitif au doute sur l'existence du vrai *Dhamma*.

- Pour ce qui est de *la torpeur*, le Canon propose plusieurs antidotes pour la contrer lorsqu'elle survient dans votre méditation. Le premier est de changer le thème de votre méditation si celui-ci vous rend groggy, et de choisir quelque chose de plus énergisant. Par exemple, si la respiration devient tellement subtile que vous la perdez et que vous vous endormez, prenez des respirations plus profondes. Si c'est l'endroit de votre focalisation qui vous fait dormir, vous pouvez en prendre plusieurs et alterner, trois respirations à un endroit, trois respirations à un autre et ainsi de suite. Continuez à déplacer votre centre de focalisation. Ou alors vous pouvez faire l'effort de vous focaliser sur deux endroits en même temps – comme le milieu de la tête et le bas du dos – en imaginant qu'une ligne les relie. Et voyez si cet effort supplémentaire vous maintient éveillé.

Si quel que soit la façon dont vous respirez vous n'arrivez pas à vous débarrasser de votre somnolence, choisissez un thème de méditation qui vous fera utiliser davantage vos facultés discursives. Certaines personnes aiment penser au Bouddha, au *Dhamma*, et au Sangha, car cela les inspire. Vous pouvez également visualiser les différents os dans votre corps : nous essaierons cela pendant la méditation guidée demain matin. Vous pouvez aussi répéter des phrases de *Dhamma*, intérieurement ou à voix haute si vous êtes seul. Ou encore, et c'est le Bouddha qui le dit, levez-vous, frottez-vous et tirez sur vos oreilles. Il recommande également, si vous n'êtes pas malade, de vous lever et de méditer en marchant. Ajaan Chah recommande de faire de la méditation en marchant en arrière. Si tout cela ne vous réveille pas, alors c'est le signe que vous avez besoin de sommeil. Allongez-vous tout en maintenant sati, et dites-vous que dès votre réveil vous vous lèverez et reprendrez votre méditation.

Le but de ces expériences est de tester la somnolence afin de vérifier que ce n'est pas simplement l'esprit qui vous joue un tour. Vous avez certainement fait cette expérience : vous êtes en train de méditer et vous piquez du nez. Alors vous vous dites, « La méditation ne fonctionne pas ce soir, je suis trop fatigué. Je ferais mieux d'arrêter. » Vous allumez la télévision et à minuit vous êtes encore en train de la regarder. Votre esprit vous a joué un tour. Alors faites attention à cette fausse somnolence.

Un problème que l'on rencontre lorsqu'on a une maladie chronique est que les médicaments peuvent vous rendre groggy et somnolent. C'est pourquoi il est bon de vous entraîner maintenant à ne pas être déstabilisé par la douleur, pour que vous n'ayez pas besoin d'autant d'antalgiques. Vous prenez les médicaments si nécessaire, afin que la douleur n'envahisse pas totalement votre esprit et vous empêche de vous concentrer. Mais si vous avez appris à séparer votre conscience de la douleur, vous pourrez en prendre beaucoup moins ou pas du tout.

Mon maître avait deux disciples qui ont eu des cancers et qui ont réussi à traverser ces maladies sans prendre de médicament contre la douleur. L'une d'entre elles avait un cancer du foie. Les médecins ont fait une chirurgie exploratoire et constaté qu'ils ne pouvaient plus rien faire, alors ils lui ont proposé des médicaments contre la douleur, car ils savaient qu'à ce stade le cancer provoquerait beaucoup de douleur. Mais elle a dit non. Tous les matins les médecins et les infirmières venaient la voir et elle leur donnait un petit enseignement de *Dhamma*. Elle a continué ainsi tous les jours jusqu'à sa mort. Il est bon de se dire que certaines personnes sont capables de faire cela. Cependant, si vous constatez que la douleur envahit votre esprit et vous fait perdre votre focalisation, alors il vaut mieux prendre le médicament.

- Parlons à présent de *l'agitation et de l'anxiété*. Dans le Canon il est dit que c'est l'empêchement le plus important à surmonter au moment de la mort. Il donne deux exemples. Dans le premier, le mari d'une femme appelée Nakulamātār est, semble-t-il, mourant. Elle instruit son mari en lui disant, « S'il te plaît, mets de côté toutes tes inquiétudes pour moi et pour la famille. Nous pourrions nous occuper de nous-mêmes et nous continuerons de pratiquer le *Dhamma* quand tu seras parti. Concentre-toi sur ce que tu dois faire pour prendre soin de ton esprit. » Il s'avère que le mari ne meurt pas – pas à ce moment-là en tous cas – alors il va voir le Bouddha et lui raconte ce que lui a dit sa femme. Le Bouddha lui répond, « Tu as de la chance d'avoir une femme d'une grande sagesse qui peut te conseiller et te guider. »

Dans le deuxième exemple, Mahānāma, ce cousin du Bouddha dont nous avons déjà parlé, demande au Bouddha, « Si quelqu'un est mourant et que vous n'êtes pas là, quel conseil devrais-je lui donner ? » Le Bouddha répond que la première chose à faire est de dire à cette personne de mettre de côté toute inquiétude au sujet de sa famille ou de quoi que ce soit qui pourrait rendre sa mort plus difficile. D'abord, vous demandez à la personne, « Est-ce que tu es inquiet pour ta famille ? » Si la personne répond, « Oui, » dites-lui : « Écoutes, tu es en train de mourir, il n'y a plus rien que tu puisses faire pour eux à ce stade. Concentre-toi sur la tâche qui t'incombe à présent, celle de bien mourir, car personne ne pourra le faire pour toi. »

Quant aux inquiétudes à propos de ce qui va se passer après la mort, souvenez-vous que le Bouddha a dit que les remords ne vous serviront à rien à ce moment. Reconnaissez vos erreurs comme étant des erreurs, prenez la résolution de ne pas les répéter, et ensuite pratiquez les *brahmavihāra*.

- L'empêchement suivant est *la malveillance*. Le Bouddha prend l'exemple d'un soldat au combat. S'il est en train de tuer d'autres personnes avec à l'esprit cette pensée : « Puissent ces êtres mourir, puissent-ils mal finir », et qu'il lui arrivait de mourir à ce moment, il irait vers une mauvaise destination. C'est une perception utile à garder à l'esprit. Souvenez-vous également de cette image des bandits qui vous découpent en petits morceaux avec une scie à deux poignées. Vous maintenez votre bienveillance envers eux coûte que coûte, et cette bienveillance sera votre protection. Voilà encore une perception que vous pouvez faire venir à l'esprit lorsque vous avez des pensées de malveillance.

- Pour ce qui est *du désir sensuel*, focalisez-vous sur ses inconvénients. Le Bouddha donne de nombreuses images qui peuvent vous aider dans cette tâche. La sensualité, dit-il, est comme un chien qui ronge des os dépourvus de viande. Ici Ajaan Lee ajoute que le seul goût qu'il lui reste est celui de sa propre salive. Une autre image est celle d'un faucon tenant dans son bec un morceau de viande que d'autres oiseaux de proie essaient de lui prendre. Comme le dit le Bouddha, « S'il ne lâche pas son bout de viande, ils vont tous le tuer. » Une troisième image est celle d'une goutte de miel sur la lame d'un couteau : la sensualité est douce mais recèle de nombreux dangers. Ces images ont pour but de contrecarrer notre perception du désir sensuel comme étant quelque chose de positif et de séduisant. En réalité il vous maintient dans une position très vulnérable et ne procure aucune satisfaction durable.

Le passage le plus long dans lequel le Bouddha parle des inconvénients de la sensualité concerne différents conflits qui peuvent éclater en raison du désir sensuel. Il dit que la sensualité est la raison pour laquelle les maris et les femmes se disputent, les parents et les enfants se disputent, les frères et les sœurs se disputent. Ensuite le conflit s'étend à la société. C'est la raison pour laquelle nous avons des guerres et tous les massacres, les destructions et les pertes de vies qui les accompagnent : tout cela à cause de la sensualité.

Le Bouddha conseille également de penser au mauvais côté du corps humain. Chaque partie du corps a ses maladies. Vos yeux ont leurs maladies. Vos oreilles ont leurs maladies. Votre estomac est sujet à toutes les maladies qui peuvent se déclarer dans l'estomac. Ces contemplations vous aident à ne pas avoir de ressentiment pour une partie du corps touchée par la maladie et douloureuse. Il est dans la nature du corps et de toutes les parties qui le composent d'être sujets à la maladie. Ces pensées vous aident également à affaiblir le désir d'avoir un autre corps après la mort, en espérant pouvoir jouir des plaisirs auxquels il vous donnera accès.

Les recommandations du Bouddha sur la façon de penser à la sensualité au moment de la mort ont quelque chose d'ironique. Revenons aux conseils qu'il a prodigué à Mahānāma pour parler à quelqu'un qui est mourant. Le premier conseil était de mettre de côté toutes ses inquiétudes au sujet de sa famille. Ensuite, vous demandez à cette personne : « Est-ce que tu regrettes de devoir abandonner les plaisirs humains ? » Si la personne dit, « Oui, » vous lui rappelez que le premier

niveau des paradis est doté de plaisirs bien supérieurs, alors il devrait focaliser son esprit à cet endroit. Une fois qu'il est focalisé à ce niveau, dites-lui que le niveau suivant a des plaisirs encore bien plus intenses. Vous gravissez ainsi l'échelle des différents paradis.

Vous finissez par en arriver aux Brahmās. À ce niveau les Brahmās ne sont plus intéressés par la sensualité, car ils sont accros aux plaisirs de la concentration. Alors vous dites à la personne de focaliser son esprit à ce niveau. Ensuite, vous lui rappelez que même les Brahmās souffrent de s'identifier à un soi et de tous les problèmes que cela entraîne. Vous obtenez tous ces plaisirs, vous vous y attachez, et vous devez ensuite vous en séparer. Et lorsque vous retombez de ces niveaux de paradis élevés, vous atterrissez très bas. Alors dites à la personne qui est mourante de se défaire de toute identification à un soi dès à présent.

À ce moment-là vous appliquez la perception de pas-soi au corps et à toutes les facettes de l'esprit. De cette manière, le Bouddha dit qu'il est possible pour les personnes laïques d'atteindre la libération totale au moment de la mort. Nous approfondirons ce thème demain soir.

Remarquez que vaincre ces empêchements vous aide également à vous défaire des quatre types de peur de la mort dont nous avons parlé hier.

- Si vous parvenez à vaincre le doute, cela vous libère de la peur de ne pas connaître le vrai *Dhamma*.
- Si vous pouvez vaincre l'agitation et l'anxiété, cela vous aide à vous défaire de la peur d'être puni après la mort.
- Si vous arrivez à dépasser le désir sensuel, cela vous aide à vous débarrasser de la peur de perdre votre corps et les plaisirs des sens.

Remarquez également le rôle important de la pratique des *brahmavihāra* dans le combat contre les empêchements. C'est une bonne raison de pratiquer ces attitudes sublimes de façon quotidienne.

Le plus important est de comprendre qu'il y a des choses que vous pouvez faire pour amoindrir votre souffrance à l'approche de la mort, et d'avoir confiance que vous pourrez faire des choix habiles à ce moment-là, des choix qui auront des conséquences bénéfiques à long terme. C'est pourquoi la bonne attitude n'est pas de se contenter d'accepter la mort et de suivre le mouvement. N'oubliez pas que le mouvement est aveugle et qu'il va vous emmener vers une maison on ne sait où. Cette pensée devrait faire naître la peur saine des scrupules, et vous donner une base pour développer les autres forces que sont la persévérance, sati, la concentration et le discernement, réalisant combien elles sont précieuses.

Vous remarquerez également que les trois types de fabrications peuvent vous aider à développer ces forces, particulièrement les fabrications verbales et mentales. Vous utilisez les perceptions pour voir que les empêchements ne sont pas vos amis. Vous utilisez votre dialogue intérieur pour vous encourager à ne pas céder aux empêchements, et pour vous motiver à développer la concentration. C'est pour cela

que nous vous répétons tous les soirs : Vous n'êtes pas démunis face à la mort. Il y a des choses que vous pouvez faire, et vous pouvez vous entraîner dès maintenant à développer les savoir-faire nécessaires pour négocier au mieux ce passage.

Septième jour

Enseignement du matin

Le Pardon & Sati

Hier on nous a posé deux questions auxquelles j'aimerais répondre un peu plus longuement.

La première concerne le pardon. Souvenez-vous que dans le contexte bouddhiste le pardon est défini simplement comme le fait de ne pas chercher à se venger. En anglais on utilise l'expression « to carry a grudge » (garder rancune, littéralement « porter » rancune). J'aime cette expression, car elle véhicule bien l'idée que c'est la personne qui « porte » cette rancune qui est accablée par son poids. Ainsi, lorsque vous offrez votre pardon, c'est comme si vous disiez, « Je vais poser ce fardeau. »

Cependant, cela ne veut pas dire que vous ne jugez pas la personne. Comme l'a dit le Bouddha, la sagesse commence par faire bon usage de votre jugement quand vous décidez qui fréquenter. Si vous ne souhaitez plus fréquenter quelqu'un, vous ne jugez pas la valeur de cette personne, vous choisissez simplement de ne plus avoir de relation avec elle, c'est tout.

Notez qu'il y a une différence entre le pardon et la réconciliation. Si vous souhaitez continuer d'avoir une relation avec cette personne, vous devez vous asseoir avec elle et vous réconcilier, afin que cette amitié puisse reprendre sur de bonnes bases. Le Bouddha propose plusieurs critères pour que la réconciliation soit réussie.

Le premier est que les deux parties fassent preuve de respect l'une envers l'autre. Si la personne qui a été blessée montre qu'elle ne respecte plus celle qui a été blessante, celle-ci ne verra pas de raison de continuer la relation.

Le deuxième est que la personne qui a été blessée se sente libre de dire ce qui l'a heurtée dans le comportement de l'autre. Et celle-ci doit admettre de son plein gré qu'elle a été blessante. De cette façon vous pouvez être d'accord sur le fait que vous avez des valeurs communes. Ainsi, sur la base de ces valeurs communes un rapport de confiance pourra s'établir et la relation pourra reprendre.

Si la personne qui a été blessante n'admet pas qu'elle a causé du tort, il ne pourra pas y avoir de réconciliation, mais vous pouvez quand même lui pardonner. Cela

sera pour votre propre bien-être, car vous n'avez pas intérêt à vous accabler de ce fardeau.

Quant aux personnes avec lesquelles vous vivez, il est possible que vous décidiez de leur pardonner, mais sans avoir de vraie réconciliation. Vous n'en voulez pas à la personne, mais vous devez utiliser votre discernement afin de déterminer ce que vous pouvez lui dire et ne pas lui dire en ce qui concerne vos sentiments. N'en dites pas trop. Vous devez mettre des limites. Lorsque la relation s'achèvera, ce qui arrivera inévitablement, restez-en là. Pas besoin d'essayer de la continuer.

Rappelez-vous les enseignements du Bouddha sur la renaissance. Pensez à l'immensité du cosmos et à son infinie durée. Regardez autour de vous : il n'y a pas une personne qui n'ait été votre mère, votre père ou votre enfant dans une vie passée. Il est simplement dans la nature de toute relation de se terminer. Alors, il est tout à fait acceptable de se dire : « Quel que soit le mauvais *kamma* que j'ai avec cette personne, je l'accepterai dans cette vie, mais après ça, je ne veux plus rien à voir avec elle. » Vous aurez peut-être beaucoup à endurer d'ici-là, mais n'en faites pas une raison pour créer encore plus de mauvais *kamma* avec elle.

Dans le même temps, vous adressez de nombreuses pensées de bienveillance à tout le monde : vous-même, l'autre personne et tous les êtres. C'est l'une des raisons pour lesquelles je préfère traduire *mettā* par « bienveillance » et non par « amour. » Le Bouddha ne vous demande pas d'aimer les autres êtres, mais simplement de souhaiter qu'ils soient heureux.

Ajaan Fuang raconte qu'un jour un serpent s'était introduit dans sa hutte. À chaque fois qu'il y rentrait, le serpent se faufilait derrière la commode. Alors, il s'est dit : « Ce sera un test de ma bienveillance. » Durant trois jours il a cohabité avec ce serpent. À chaque fois qu'il méditait, il lui envoyait beaucoup de bienveillance. Jusqu'au troisième soir. Là, il s'est dit, « Ça suffit comme ça. » Il s'est adressé au serpent dans son esprit et lui a dit : « Ce n'est pas que j'ai de la malveillance envers toi, mais nous appartenons à deux espèces différentes, et il nous serait très facile d'avoir un malentendu. Il y a plein d'endroits dans la forêt qui conviennent très bien aux serpents. Alors, je te souhaite d'y aller et d'y être heureux. » Il a laissé la porte ouverte et le serpent s'est en allé.

On ne peut pas dire qu'il aimait ce serpent, mais il avait de la bienveillance envers lui. Il souhaitait qu'il soit heureux. De la même manière, il est tout à fait acceptable d'avoir de la bienveillance pour quelqu'un, mais de souhaiter vivre séparément. Il y a d'ailleurs un passage dans le Canon où un serpent tombe sur un moine, le mord et le tue. Le serpent était dans un arbre et le moine méditait assis sous cet arbre. Les moines rapportèrent cette nouvelle au Bouddha qui leur dit : « Il est évident que ce moine n'a jamais adressé de pensées de bienveillance aux serpents. » Alors, le Bouddha leur enseigna un chant pour envoyer des pensées de bienveillance aux serpents et à tous les êtres vivants. À la fin de ce chant il est dit : « J'ai de la bienveillance pour tous les êtres, ceux qui n'ont pas de pattes, ceux qui ont deux

pattes, ceux ont quatre pattes, ceux qui ont de nombreuses pattes. Et maintenant, puissent-ils s'en aller. » Imaginez qu'Ajaan Fuang ait essayé de montrer au serpent qu'il avait de l'affection pour lui en le caressant, le serpent, par peur, l'aurait probablement mordu.

Il y a beaucoup de relations qui sont comme ça chez les êtres humains. Alors, dans ce genre de cas, pour le bien-être des deux parties, il vaut mieux vivre chacun de son côté.

Voilà pour la première question.

La deuxième question concernait la méditation sur la respiration. En fait, il s'agissait plus d'une plainte que d'une question. J'ai mentionné le fait que lorsque vous suivez les instructions du Bouddha, vous êtes focalisé sur les quatre tétrades en même temps. L'un d'entre vous s'est plaint que cela faisait trop. Mais en réalité, ce n'est pas le cas. Je vais vous expliquer pourquoi.

Vous commencez par vous focaliser sur la respiration en essayant de respirer de façon agréable. Tant que l'esprit reste au contact de cette respiration agréable, tout va bien. Même sans penser aux trois cadres de référence, les trois premières tétrades sont présentes : vous avez la respiration, la sensation agréable qu'elle vous procure, et l'état d'esprit qui est focalisé sur cette sensation et sur la respiration : le corps, les sensations et l'esprit.

Le rôle du quatrième cadre de référence est simplement de protéger les trois autres, afin qu'ils puissent faire leur travail : vous utilisez les qualités mentales habiles pour mettre de côté toute pensée qui vous éloignerait de la respiration. Ainsi, les quatre cadres de référence travaillent ensemble, même si vous n'êtes focalisé que sur l'un d'entre eux.

Cependant, si vous avez du mal à maintenir l'esprit au contact de la respiration, vous devez vous demander, « D'où vient le problème ? » Vous utilisez alors la perspective que vous donnent les quatre cadres de référence pour analyser le problème.

Premièrement, le corps : le problème vient-il de la respiration ? Essayez de respirer de différentes manières.

Deuxièmement, les sensations : le problème vient-il des sensations que procure la respiration ? En d'autres termes, sont-elles vraiment agréables ? Sont-elles suffisamment intéressantes, suffisamment satisfaisantes ? Si ce n'est pas assez captivant, vous allez vous en lasser. Alors, demandez-vous, « Que puis-je faire pour rendre ces sensations plus plaisantes, plus satisfaisantes ? »

Vous pouvez poser la question, « Qu'est-ce qui plairait vraiment au corps en ce moment ? Qu'est-ce qui plairait à l'esprit ? » Et laissez votre imagination réinventer ce qui pourrait vous satisfaire et rendre le ressenti de la respiration plus agréable.

Ou bien il se peut que le problème vienne de sensations inconfortables dans le corps que vous avez amenées avec vous dans la méditation. Pouvez-vous focaliser

vosre attention sur la respiration de façon à ce que ces sensations diminuent, ou au moins qu'elles ne pèsent pas autant sur l'esprit ?

Troisième possibilité : « Le problème vient-il de l'esprit ? » Autrement dit, l'esprit est-il somnolent ? A-t-il trop d'énergie ? Ou alors, vous contentez-vous de faire les choses machinalement sans réel enthousiasme ? Que pouvez-vous essayer si l'esprit est trop agité ? Comment faire pour l'apaiser ? Essayez de mettre l'esprit de bonne humeur, afin qu'il revienne à la respiration en étant content d'être là.

Le quatrième problème potentiel est que des pensées et des préoccupations extérieures envahissent votre esprit. Par exemple, vous vous êtes disputé avec quelqu'un juste avant de vous asseoir pour méditer, et des pensées de colère continuent de tourner dans votre tête. Vous devez alors vous demander, « Comment puis-je me défaire de ces pensées ? » Utilisez tous les moyens possibles pour vous rappeler combien il est dangereux de laisser ces pensées occuper votre esprit.

Dans ce genre de situations vous pouvez faire intervenir d'autres contemplations. Pensez au Bouddha, au Dhamma et au Sangha, par exemple. Rappelez-vous cette vision que le Bouddha a eu lors de la deuxième connaissance obtenue la nuit de son éveil, voyant l'univers dans son ensemble : tous ces êtres mourant et renaissant en fonction de leurs actions habiles et malhabiles. Cette perspective plus large peut vous aider à voir le problème que vous avez avec cette autre personne comme étant bien petit. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous commençons la méditation par des pensées de bienveillance pour tous les êtres de l'univers.

D'ailleurs, vous pouvez penser à l'ensemble des trois connaissances que le Bouddha a obtenues la nuit de son éveil. La première consistait à se souvenir de toutes ses vies passées. Vous croyez avoir beaucoup d'histoires qui tournent dans votre esprit lorsque vous vous asseyez pour méditer : le Bouddha, lui, avait des éons d'histoires qui lui traversaient la tête, mais il ne s'est pas fait prendre dans le tourbillon.

Et n'oubliez pas qu'il n'est pas allé directement de la première à la troisième connaissance. Il est d'abord passé par la seconde, voyant tous les êtres de l'univers mourir et renaître. Cette connaissance a mis en perspective ses propres vies passées. Cela lui a permis de mettre de côté le caractère personnel de toutes ces histoires et de contempler le principe du *kamma* : le pouvoir des intentions qui sont à l'œuvre ici et maintenant. Il était alors prêt à se focaliser dans le moment présent lors de sa troisième connaissance.

Voilà donc l'une des manières dont vous pouvez utiliser ce quatrième cadre de référence, en contemplant les choses qui perturbent l'esprit, les voyant simplement comme des qualités mentales malhabiles, et ensuite en utilisant des qualités habiles pour faire naître la dépassion à leur égard.

Votre pratique de base consiste donc à vous focaliser sur un seul cadre de référence, la respiration. Ça, c'est quand vous n'avez aucun problème à vous établir

en concentration. En revanche, si vous rencontrez des problèmes, vous pouvez faire appel aux quatre tétrades pour essayer de comprendre d'où vient le problème et comment le résoudre.

C'est comme dans votre cuisine, vous y avez de nombreux ustensiles, n'est-ce pas ? Mais vous ne les utilisez pas tous en même temps. Vous les disposez sur votre plan de travail et de cette façon vous pouvez les prendre quand vous en avez besoin et les reposer quand vous avez fini.

Voilà comment vous pratiquez quatre en un.

Questions-Réponses

Question : Dans le Mahāsatipaṭṭhāna Sutta il y a cette expression : « Ainsi il demeure contemplant le corps dans le corps, d’abord intérieurement, puis extérieurement, et enfin intérieurement et extérieurement » Comment comprendre cette expression, « intérieurement et extérieurement » ?

Réponse : Souvenez-vous que *sati* ne veut pas dire être conscient de quelque chose. Cela veut dire conserver quelque chose à l’esprit. Dans ce cas, vous n’oubliez pas que ce que vous ressentez de votre corps de l’intérieur est aussi ce que les autres ressentent du leur. Si vous ressentez de la douleur, par exemple, rappelez-vous que les autres aussi. Si votre esprit est changeant, celui des autres l’est également. C’est l’une des réflexions qui peut vous aider à vous dire, « Si je renaiss encore une fois, je serai à nouveau sujet aux mêmes sortes de souffrances pour des choses qui sont inconstantes, stressantes et pas-soi. »

Question : Mon cœur bat fort et je l’entends battre. Cela rend la concentration sur la respiration difficile. Que puis-je faire ? Le cœur qui bat fort, cela veut dire qu’il est agité, non ?

Réponse : Le fait que le cœur batte fort ne veut pas nécessairement dire qu’il est agité. Parfois cela est dû à un manque d’oxygène dans le sang. Alors vous pouvez essayer de respirer un peu plus fortement pour envoyer plus d’oxygène dans les poumons et dans le sang. Si, même dans ce cas, le cœur continue de battre fort et que c’est une distraction, essayez de focaliser votre attention sur des régions du corps le plus loin possible du cœur, comme vos pieds ou vos mains par exemple.

Question : Merci pour vos instructions de méditation sur les os. Je vois que cela donne de bons résultats dans mon esprit. Pourtant j’ai du mal à visualiser certains os du corps. Conseillez-vous d’aller regarder des images dans des livres d’anatomie ?

Réponse : Oui, c’est une bonne idée de vous familiariser avec les os que vous avez. Vous les trimblez partout avec vous, alors autant apprendre à les connaître. C’est l’une des raisons pour lesquelles, dans les monastères en Thaïlande, il y a un squelette qui pendouille dans un des coins du hall de méditation. Il y en avait un à Wat Asokaram, où je me suis fait ordonner, et avant la méditation en groupe, je m’asseyais devant et je le regardais en me disant, « Lui, il a cet os à cet endroit-là. Où est ce même os dans mon corps ? » Cela m’aidait à concentrer l’esprit.

Question : Quelle est la différence entre la contemplation des trente-deux parties du corps et la méditation sur les os ?

Réponse : La méditation sur les os est un aspect de celle sur les trente-deux parties du corps. Vous avez la liste des trente-deux parties du corps dans votre livre de chants, n'est-ce pas ? Vous pouvez parcourir la liste et visualisez chacune de ces parties dans votre propre corps. Comme l'enseignait Ajaan Mun, si vous découvrez qu'une certaine partie du corps semble capter votre attention, focalisez-vous sur celle-là.

Question : *Quelle différence y a-t-il à pratiquer telle ou telle autre méditation ?*

Réponse : Chaque thème de méditation a ses avantages, mais vous devez trouver ceux qui marchent pour vous. Vous pouvez essayer différentes techniques pour voir quel impact elles ont sur votre esprit. Il est important d'en maîtriser plusieurs, afin de pouvoir résoudre différents problèmes dans l'esprit, mais Ajaan Lee recommande de faire de la méditation sur la respiration votre technique de base. Le Bouddha lui-même a dit que si une certaine technique fait naître en vous des qualités malhables – comme un dégoût malsain pour votre corps lorsque que vous le contemplez – vous devriez retourner à la respiration. Il note également que lorsque vous vous focalisez sur les sensations et les états d'esprit, il est utile de considérer ces aspects de votre expérience en lien avec la respiration, comme nous en avons parlé dans les enseignements du matin.

Question : *Il y a certaines étapes dont je fais l'expérience de façon répétitive durant mes méditations. Il y a d'abord une sorte de paralysie du corps qui est assez déplaisante. Ensuite la respiration devient plaisante, et même belle. En même temps, dans le front et autour du cœur il y a une lumière qui apparaît qui change de texture, d'intensité et de ton. Parfois elle est blanche, très brillante, avec des reflets d'or, de bleu et de rose. Et ensuite c'est la fin de la méditation. Dans l'ensemble c'est bien, plaisant, mais à la longue cela devient ennuyeux même quand cela est rafraîchissant. Que faire ? Parfois il y a une quatrième étape : la lumière s'arrête et alors survient un grand sentiment de paix et de calme. De la première étape jusqu'à la quatrième cela peut prendre environ de cinq à dix minutes. C'est assez rapide.*

Réponse : Le problème ici est que cela devient ennuyeux. Rappelez-vous que vous ne méditez pas pour être diverti. Vous cherchez à apprendre un savoir-faire qui consiste à maintenir votre esprit dans un état plaisant et calme le plus longtemps possible. Quand vous essayez de maintenir cet état, vous verrez apparaître d'autres *kilesa*, et si vous tenez bon, vous commencerez à voir ce que sont ces *kilesa* et comment ils manipulent l'esprit. Et bien sûr, le premier *kilesa* qui se présente est souvent celui qui dit, « C'est ennuyeux. » Alors, essayez de ne pas vous identifier à cette voix. Une fois passée cette étape, vous pourrez développer des savoir-faire extrêmement intéressants.

Question : *Quand vous dites « se questionner », c'est juste se poser mentalement la*

question ? Ou est-ce la répéter durant toute la méditation ?

Réponse : Vous posez la question juste une fois ou deux, et ensuite vous ne vous en préoccupez plus. Vous amenez l'esprit à la respiration en observant comment l'esprit et la respiration se comportent à la lumière de cette question.

Question : Lorsque nous sommes dans un processus créatif, artistique ou non, et que notre esprit est focalisé sur ce que nous faisons, peut-on considérer cela comme un entraînement à la concentration et à la méditation ?

Réponse : Oui, c'est bien un entraînement en concentration, mais ce n'est pas nécessairement la concentration juste. J'avais une disciple qui était danseuse professionnelle, et lorsqu'elle était sur scène, on voyait qu'elle était extrêmement concentrée. Mais elle m'a dit qu'elle ne pouvait transférer cette concentration à sa méditation. La conscience du fait qu'elle était sous le regard du public était ce qui donnait une telle puissance à sa concentration. Sans le public elle ne pouvait pas concentrer son esprit.

L'une des caractéristiques de la concentration juste est que vous n'êtes pas impliqué dans quoi que ce soit lié à la sensualité. Alors si vous pouvez transférer votre concentration d'une activité à l'autre, c'est très bien, mais souvenez-vous que c'est un savoir-faire différent.

Question : Pouvez-vous développer le concept de *citta* ?

Réponse : *Citta* correspond à ce que dans les langues occidentales nous appelons le cœur et l'esprit. C'est ce qui est conscient, ce qui pense et ressent des émotions. Toutes ces choses ensemble sont *citta*.

Question : Peut-on présumer l'existence d'une conscience transcendante universelle qui s'actualise dans chaque être vivant et donne pour l'être humain le sentiment d'immanence ?

Réponse : Le Bouddha ne parle jamais d'une conscience universelle. Il parle d'observer très attentivement la conscience dont vous faites l'expérience ici et maintenant, et de voir comment vous la fabriquez.

Question : Parmi les agrippements, que représentent exactement les « vues sur le monde » ? Est-ce que ce sont les préjugés vis-à-vis des personnes, les jugements sur les choses politiques ou autre chose ?

Réponse : Toute opinion que vous avez sur la nature de la réalité est une vue sur le monde. Cela inclut les préjugés vis-à-vis des autres personnes et les activités politiques, mais également toute opinion que vous avez sur la réalité là-bas dans le monde, comme la nature et l'origine du cosmos, la manière dont vos actions sont

façonnées par le monde, ou celle dont le monde est façonné par vos actions. Vous remarquerez que le Bouddha enseigne ce qu'il appelle les vues justes – à propos de la façon dont vos actions façonnent le monde dont vous faites l'expérience. Ce sont les vues auxquelles vous vous accrochez, car elles font partie de la voie, comme vous vous accrochez au radeau pour traverser la rivière. Une fois arrivé à l'autre rive, vous pouvez laisser toutes les vues de côté.

Question : Tous les rites sont-ils des agrippements ? Sinon, quels sont ceux que l'on peut continuer de suivre ?

Réponse : Tous les rites ne sont pas en eux-mêmes des agrippements. C'est notre attitude envers eux qui constitue l'agrippement.

Question : Suite de la même question : par exemple, célébrer un anniversaire pour ses proches, ou Noël, sont-elles des traditions à abandonner ?

Réponse : Non, tant que cela vous aide à bien vous entendre avec vos amis et votre famille d'une manière habile, vous pouvez continuer de fêter les anniversaires et Noël.

Question : Suite de la même question : par ailleurs peut-on célébrer une fête nationale ?

Réponse : Bien sûr, si vous le désirez – bien que la meilleure chose à faire lors d'une fête nationale soit d'en profiter pour méditer.

Question : Ce que vous avez dit des similitudes entre d'un côté, ce qui se passe lorsqu'on s'endort et qu'on entre dans un rêve, et de l'autre le processus de mourir et de renaître m'inquiète. Régulièrement je souffre de cauchemars et de terreurs nocturnes. Parfois, c'est si intense que je me réveille au milieu de la nuit avec un sentiment qu'on m'a fait mal et avec une douleur physique dans le bas du dos. Cela empire lorsque je médite plus. Cela veut-il dire que mon esprit au moment de la mort risque d'aller vers les destinations des niveaux inférieurs ? Que faire du fait que ces cauchemars sont plus fréquents lorsque je médite plus ? Est-ce dû à des tensions qui se dissolvent ? Est-ce que je dois persévérer ?

Réponse : Dans un cas comme celui-ci, la première chose à faire à chaque fois que vous vous couchez est d'envoyer des pensées de bienveillance à tous les êtres. Si, lorsque vous êtes endormi, vous réalisez que vous êtes en train de faire un cauchemar, commencez à répandre des pensées de bienveillance à l'intérieur du rêve. Si vous vous réveillez, là encore : des pensées de bienveillance pour tout le monde présent dans le rêve. Faites-vous en une habitude de façon à ce que dès que la peur survient, votre premier réflexe soit mettā . Le fait que cela se produise plus fréquemment lorsque vous méditez plus est normal ; comme il y a moins d'activité

dans votre quotidien, les choses enfouies à l'intérieur de l'esprit ont plus d'opportunités de remonter à la surface. En tous cas, si vous savez que l'esprit a cette habitude, apprenez à la contrer avec les pensées de bienveillance autant que vous pouvez.

On nous a posé une autre question à propos de quelqu'un qui a eu une expérience de mort imminente. Ce qui a fait le plus peur à cette personne est qu'elle s'est retrouvée dans un immense vide sombre, avec l'impression que soit elle resterait là, soit elle allait renaître.

En fait, ce vide est une des possibilités de renaissance.

Au bout d'un moment, cette personne a réalisé qu'elle ne voulait pas rester dans ce vide, alors elle a pensé au Bouddha, au Dhamma et au Sangha, et cela a fini par l'aider à sortir du vide. Ensuite elle est passée par plusieurs autres niveaux, dont certains étaient déplaisants.

Vous accrocher à votre foi dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha vous permettra de bien négocier ce passage. Vous vous accrochez à cette intention : « Je veux revenir dans une situation où je peux pratiquer le vrai *Dhamma*. » Bien sûr, cela demandera beaucoup de force mentale et de concentration, mais cela en vaut la peine. Quant à ce vide sombre, il est important de savoir que ce n'est pas *Nibbāna*. C'est un état de non-perception. Ce n'est pas ce que vous recherchez.

Question : En occident on a cette idée qu'au moment de la mort ou quand on a ces expériences de mort imminente, on voit défiler sous nos yeux le film de notre vie. Qu'est-ce que cela veut dire du point de vue bouddhique ? Est-ce vrai, d'abord ?

Réponse : Oui, cela arrive souvent. En fait, lorsque vous êtes en train de mourir, vous entrez en territoire inconnu, alors votre esprit va chercher dans sa mémoire pour l'aider à comprendre ce qui se passe. Vous vous souvenez soit de vos propres actions passées, soit de ce que d'autres personnes vous ont fait. C'est là qu'il est important d'envoyer beaucoup de pensées de bienveillance à vous-même pour vos mauvaises actions, et aux autres pour les leurs. C'est aussi la raison pour laquelle nous vous avons dit de ne pas vous laisser aller aux pensées nostalgiques. Mais en particulier, entraînez-vous à ne pas vous focaliser sur vos mauvaises actions, car cela peut avoir une influence sur votre destination.

Question : Est-ce que le premier stade de l'éveil, l'entrée dans le courant, ne se produit qu'au moment de la mort ?

Réponse : Non. D'ailleurs, si vous pouviez y arriver pendant cette retraite, ce serait mieux. Il nous reste trois jours. Bien sûr, si quelqu'un pense avoir atteint l'entrée dans le courant, je devrai d'abord les interroger très sérieusement.

En vérité, ce premier stade de l'éveil peut se produire à n'importe quel moment de la vie. Comme je l'ai dit précédemment, Ajaan Fuang et Ajaan Suwat m'ont tous les deux dit que ce que je comprends être leur entrée dans le courant s'était produite pendant qu'ils étaient malades.

Question : Pourriez-vous détailler la notion de dette et ses conséquences ? Doit-on éviter de demander un service à quelqu'un, même si celui-ci accepte de bon cœur et que cela lui donne l'occasion d'être généreux ?

Réponse : Non, pas besoin d'éviter totalement d'avoir des dettes de ce genre. Si les gens ont envie de vous aider de différentes manières, et qu'ils sont contents de le faire, accepter leur aide est un signe de votre propre générosité.

Question : Suite de la même question : Par exemple, demander de l'aide à nos parents pour s'occuper de nos enfants.

Réponse : Si les parents sont contents de le faire, pas de problème.

Question : Suite de la même question : De façon plus pragmatique, doit-on éviter de souscrire un crédit immobilier ?

Réponse : Ce genre de dette, je vous recommanderais plutôt d'éviter, surtout vu l'état du monde en ce moment.

Je vais vous raconter une petite histoire qui date de mon temps en Asie. Il y avait un policier qui faisait partie du groupe qui m'avait invité à enseigner à Singapour. Il avait pris sa retraite prématurément pour s'occuper de sa mère malade, et avait pour cela dû accepter de recevoir moins d'argent.

Un jour le groupe avait organisé un repas pour moi, et l'une des dames avait préparé un peu plus de nourriture, avec l'idée d'en offrir les restes au policier afin qu'il puisse les accepter sans perdre la face. Mais il a refusé la nourriture. De toute ma vie je n'ai jamais vu quelqu'un de plus en colère que cette femme. Elle lui a même dit : « Je te maudis ! Je te maudis ! Je te maudis ! » Alors, si quelqu'un vous offre leur aide de bon cœur, l'une des manières de faire preuve de générosité est de l'accepter.

Question : Pouvez-vous expliquer comment nous pouvons vivre notre vie et lui donner un sens ? Si nous n'arrêtons pas de naître et de renaître jusqu'à ce que nous atteignons des niveaux de plus en plus élevés, le sens de la vie serait de disparaître dans Nibbāna ?

Réponse : Nibbāna ne veut juste dire disparaître. Pour pratiquer la voie il est nécessaire de développer un esprit noble en cherchant un bonheur sans mort, tout en apprenant comment vous comporter d'une manière qui ne cause de tort à

personne, à vous-même ou aux autres. C'est pourquoi nous avons intitulé le livre de notre précédente retraite, *Bonté et Bonheur* : la bonté, cela veut dire ne faire de mal à personne, et le bonheur, bien sûr, c'est celui qu'on trouve dans la liberté totale. Voilà une vie qui a du sens.

Question : Autant la mort ne m'inquiète pas trop, surtout à la lumière du Dhamma, mais la peur de mourir me pose plus de questions : où, quand et comment. Surtout je ressens comme une gêne pudique, une sorte de honte à laisser mes proches se débrouiller de ma dépouille. Comment orienter ma méditation pour être plus serein et transformer cette obsession ?

Réponse : Une partie importante de votre méditation est de vous rappeler fréquemment que le corps n'est ni eux, ni à vous. C'est pourquoi il est bon de contempler le corps et les trente-deux parties qui le composent, afin que lorsque vous quitterez le corps, vous le quittiez totalement, sans y rester attaché. Tant que vous avez cette impression que le corps vous appartient, il y aura cette gêne de laisser derrière vous un cadavre. Alors essayez de vous désidentifier du corps autant que vous pouvez pendant que vous êtes encore là. Quant à savoir où, quand et comment vous allez mourir, plus vous entraînez votre esprit, plus vous vous rendez compte que cela n'a pas vraiment d'importance. Continuez de vous concentrer sur l'état de votre esprit et les détails de la façon dont le corps mourra, deviendront de moins en moins importants.

Question : Est-ce que suivre la voie du Bouddha nécessite de ne pas manger de viande ni d'animaux morts ?

Réponse : La réponse est non. Le précepte qui interdit de tuer veut dire que vous ne tuez pas l'animal vous-même et que vous ne donnez pas l'ordre de le tuer, ce qui veut dire éviter les crustacés vivants. Est-ce que vous avez ces restaurants chinois en France où vous pouvez choisir le poisson que vous voulez manger dans un aquarium ? Évitez d'y aller. Si vous souhaitez aller plus loin que le précepte et vous abstenir de manger toute viande, vous êtes libre de faire ce choix.

Question : Est-ce qu'un arahant au moment de la mort est automatiquement dans le Nibbāna ? Ne peut-il pas choisir de renaître pour continuer à enseigner le Dhamma ? Sinon, c'est dommage.

Réponse : Lorsque quelqu'un est entré dans le *Nibbāna*, cela s'accompagne d'un sentiment de « Ça suffit. » Alors vouloir qu'ils continuent à renaître serait leur demander un peu trop. Ils ont aidé les gens autant qu'ils le pouvaient, et ils n'ont aucune dette envers qui que ce soit. Pensez à tout ce que renaître implique, toute la douleur que vous causez à vos nouveaux parents : vous transporter dans leur ventre pendant neuf mois, devoir vous nourrir et vous élever, tout ça pour

qu'ensuite vous leur preniez leurs clés de voiture et vous renversiez quelqu'un dans la rue. Alors, quand vous serez prêt à enseigner le *Dhamma* à nouveau, vous aurez accumulé beaucoup de dettes karmiques.

Question : Puisque nous sommes ici à méditer, ne peut-on pas penser que l'on s'est plutôt bien débrouillé la dernière fois qu'on est mort ? Cela peut-il nous donner confiance que nous nous débrouillerons bien la prochaine fois ?

Réponse : On ne sait pas : peut-être que vous avez simplement eu de la chance la dernière fois. La bonne attitude est d'avoir un mélange de confiance et de vigilance. Vous êtes confiant parce que vous vous en êtes bien tiré la dernière fois, mais en même temps vous êtes vigilant, car il est possible que vous ayez du mauvais *kamma* dont vous ne vous êtes pas occupé la dernière fois et qui pourrait surgir à tout moment.

Autrement dit, vous approchez la mort comme vous le faites la méditation. Si votre dernière méditation était bonne, vous pouvez être confiant que vous êtes capable de recommencer, mais vous devez également être prudent et vous rappelez que la fois suivante sera peut-être moins bonne. Alors restez vigilant.

Enseignement du soir

Ni Ici ni Là-bas

Depuis deux jours nous avons discuté de *sati* de la mort à la lumière de l'analogie qu'emploie le Bouddha du feu qui se déplace d'une maison à une autre en s'agrippant au vent. La nouvelle maison représente une nouvelle destination, le feu représente l'être qui est défini par ses attachements, et le vent représente le désir. Avant-hier nous avons parlé des différentes manières de vivre votre vie afin qu'il soit plus probable que la nouvelle maison dans laquelle vous irez soit un bon endroit où vivre. Hier soir nous avons parlé de la façon dont vous pouvez apprendre à contrôler un peu mieux le vent du désir afin qu'il vous envoie dans une bonne direction.

Ce soir nous allons discuter des conseils que donne le Bouddha pour mourir de la meilleure des façons, c'est-à-dire éteindre le feu. Cela veut dire apprendre comment vous défaire des attachements par lesquels vous vous êtes défini en tant qu'être, de façon à ne plus avoir besoin de renaître du tout.

Cela fait un peu peur. Alors pour apaiser les craintes de ses auditeurs, le Bouddha – bien qu'il ait dit que cette liberté totale ne peut pas être décrite de façon juste – en a donné de nombreuses perceptions positives pour nous convaincre que le non-attachement total est véritablement le bonheur suprême.

A l'inverse, il a également employé de nombreuses autres perceptions pour montrer les dangers de la renaissance. Comme Ajaan Maha Boowa l'a dit un jour, les gens qui n'ont pas de problème à s'imaginer renaître ne comprennent pas vraiment la renaissance. Si vous prenez le Bouddha au sérieux, vous réalisez que la mort continuera de se produire tant qu'il y aura du désir, que ce désir n'est pas fiable, et que tout ce processus est complètement futile. Voilà une perspective qui fait peur. La meilleure chose à faire est de trouver le moyen de mettre un terme à la naissance une fois pour toutes. Pour arrêter la renaissance vous devez arrêter le désir qui mène à de nouveaux devenir.

Nous avons déjà parlé de la stratégie du Bouddha pour arriver à ce résultat : examiner les processus à l'œuvre dans l'esprit qui mènent à un nouveau devenir, afin de voir clairement qu'il ne peuvent pas vous procurer de bonheur durable et fiable. Cette réalisation est ce qui mène à la dépassion pour ces processus. Lorsqu'il y a dépassion, le carburant qui alimentait ces processus, c'est-à-dire la passion et le désir, disparaît. Les vieux devenir pourront s'éteindre d'eux-mêmes, et de nouveaux devenir ne prendront plus leurs places.

Souvenez-vous de ce que nous entendons par devenir : une identité ou un soi dans un monde d'expérience. Votre expérience du monde se résume aux six sens (les

cinq sens plus l'intellect) et aux cinq agrégats. Votre soi, ce que vous êtes en tant qu'être, est construit à partir de ces mêmes matériaux bruts. C'est l'être qui, s'il n'a pas été déconstruit, sera emporté par le vent du désir au moment de la mort et mettra le feu à une autre maison. Cette activité de création et d'identification à cet être est ce dont le Bouddha parlait lorsqu'il disait qu'une personne mourante devait abandonner l'identification au soi. Elle devait considérer les agrégats – c'est-à-dire la forme, les sensations, les perceptions, les fabrications mentales et la conscience sensorielle – de telle façon qu'elle n'ait plus le sentiment que « Je suis ceci » envers aucun d'entre eux.

Le Bouddha définit quatre manières dont vous pouvez construire un soi autour des agrégats.

La première est de penser que vous et l'agrégat êtes la même chose,
la deuxième que vous possédez l'agrégat,
la troisième que vous existez dans cet agrégat, et
la quatrième que l'agrégat est à l'intérieur de vous.

Cinq agrégats multipliés par quatre façons de vous identifier autour de chaque agrégat, cela donne vingt types de vues d'identification à un soi.

Déconstruire toutes ces façons de vous identifier ressemble à de l'autodestruction. Mais le Bouddha vous assure qu'il y a un autre type de conscience indépendant des agrégats et des six sens qui ne peut être atteint que lorsque tout attachement aux agrégats et aux sens disparaît. Cette conscience est en-dehors du temps et de l'espace. Il l'appelle la conscience sans surface – *viññāṇam anidassanam* – et la décrit comme étant infinie et rayonnante de toute part.

Il prend l'image d'un rayon de soleil. Imaginez une maison ayant une fenêtre à l'est et un mur à l'ouest. Le Bouddha demande aux moines, « Quand le soleil se lève et que le rayon pénètre par l'est, où atterrit-il ? » Les moines lui répondent, « Il atterrit sur le mur à l'ouest. » « Et s'il n'y a pas de mur à l'ouest, où est-ce qu'il atterrit ? » « Il atterrit sur le sol » « Et s'il n'y a pas de sol ? » « Il atterrit sur l'eau. » (À l'époque, ils croyaient qu'il y avait de l'eau partout sous la Terre.) « Et s'il n'y a pas d'eau ? » « Il n'atterrit pas. » Autrement dit, ce rayon de lumière n'est réfléchi nulle part, il est donc indétectable. De la même manière, la conscience sans surface, indépendante des six sens, est lumineuse par elle-même et ne se réfléchit sur rien, c'est pourquoi personne d'autre ne peut la détecter. Elle n'est localisée nulle part et n'a donc pas de fin.

Cependant, ce n'est pas un soi de quelque sorte que ce soit. Comme l'a fait remarquer le Bouddha, une fois que les six sens disparaissent, il est impossible que la pensée « Je suis » se forme.

Comme votre expérience de cette conscience ne dépend pas des six sens, elle ne s'arrêtera pas à la mort du corps, la disparition des sens ou la fin de tout attachement.

Bien sûr, pour un esprit qui n'est pas éveillé, ce type de conscience peut sembler étrange et peu attrayant. C'est la raison pour laquelle nous avons besoin d'être rassuré et encouragé dans cette direction, de façon à avoir confiance qu'il s'agit bien du bonheur ultime et que les instructions du Bouddha valent vraiment la peine d'être suivies jusqu'à leur terme. Sinon, au moment de la mort, vous allez chercher quelque chose à quoi vous agripper, quand les agrégats et les sens vous fileront entre les doigts. Et bien sûr, ce à quoi vous vous accrocherez est le désir de s'agripper à d'autres agrégats, lorsque vous serez porté par le vent et que vous embraserez une autre maison. C'est pourquoi dans toutes ses instructions aux malades, aux mourants comme aux bien-portants, le Bouddha recommande différentes manières de préparer l'esprit à considérer favorablement l'idée d'abandonner les agrégats et les sens, où qu'ils se trouvent.

Paradoxalement, ces manières utilisent certains des agrégats comme des outils pour atteindre ce but. En particulier, vous utilisez les perceptions et les sensations, qui sont des fabrications mentales, comme radeau pour vous emmener de l'autre côté de la rivière. Une fois sur l'autre rive, vous pouvez abandonner le radeau.

Suivre ces instructions requiert de la force, à commencer par la force de la conviction, et ce plus encore que pour avoir une bonne renaissance. Comme je l'ai déjà mentionné, la conviction utilise beaucoup les fabrications mentales. Par exemple, les sensations. En apprenant à ne pas être envahi et déstabilisé par la douleur, en apprenant à séparer l'esprit de la douleur, vous réalisez que vous n'avez plus du tout envie de revenir pour être à nouveau manipulé et envahi par la douleur. Vous utilisez également les perceptions pour développer trois autres forces : les scrupules, la honte saine et le discernement.

Commençons par *les scrupules* : Le Bouddha vous conseille de percevoir le *saṃsāra* comme un piège : il ne mène à aucun endroit où il serait souhaitable de revenir. Par exemple, vous imaginez qu'il est comme un banc de poissons dans un ruisseau qui s'assèche, qui se battent pour le petit peu d'eau qu'il reste, mais qui finiront tous par mourir de toute façon.

J'ai vu cela de manière frappante lors d'un voyage au Canada. Il y avait un ruisseau qui traversait une forêt, passait par une plage et se jetait dans une baie. Les saumons de la baie remontaient ce ruisseau pour aller pondre leurs œufs. Quand ils nageaient dans la partie qui traversait la plage, des oiseaux les attendaient des deux côtés du ruisseau pour leur manger les yeux. Les saumons qui réussissaient à nager jusqu'à la forêt arrivaient à un endroit moins profond qui était rempli de saumons morts, alors ils devaient sauter par-dessus les cadavres de leurs congénères pour retrouver l'eau. Et un peu plus loin, il y avait deux ours postés sur une rive qui les attendaient pour les attraper dans l'eau. En voyant cela je me suis dit, « Voilà le *saṃsāra* ».

Une autre perception que le Bouddha recommande est de voir qu'aucun endroit dans le monde où vous pourriez chercher votre bonheur n'appartient pas déjà à quelqu'un d'autre. Pour y être heureux vous devriez en chasser cette personne.

Voilà le genre de perceptions qui peuvent faire naître les scrupules.

Quant aux perceptions que vous pouvez utiliser pour développer *la honte saine*, pensez à l'histoire du roi Koravya. Il a discuté avec le moine du vieillissement, de la maladie et de la mort, mais lorsqu'on lui demande, « Si vous pouviez conquérir un autre territoire par la force, est-ce que vous le feriez ? » le roi est tellement aveuglé qu'il répond, « Oui. » Réfléchissez à cela : N'auriez-vous pas honte d'être aussi aveugle que lui ? Et pourtant, ne vous comportez-vous pas comme lui ?

On trouve dans le Canon une autre histoire qui montre comment utiliser ce sentiment de honte pour inciter quelqu'un à pratiquer plus sérieusement. Le Bouddha avait un demi-frère appelé Nanda qui s'était fait ordonner moine et avait laissé derrière lui une très belle femme. Dès qu'il s'asseyait pour méditer il voyait son visage qui lui disait « Reviens. ». Alors, il voulait quitter la robe. D'autres moines ont eu vent de ce projet et en ont parlé au Bouddha.

Celui-ci a demandé à voir Nanda, qui lui a confirmé qu'il avait bien le désir de retourner à la vie laïque. Alors le Bouddha l'a pris par le bras et l'a emmené dans les paradis. Là, Nanda a vu le roi des devas cajolé par cinq cents nymphes aux pieds de colombe.

Entre parenthèses, je me suis toujours demandé ce que voulait dire ces « pieds de colombes ». Il s'avère que les colombes ont des pattes rouges, comme vous le savez. Et en Inde les femmes aiment se peindre les mains en rouge avec du henné. Les hommes adorent ça, cela les rend fous. Et bien, ces nymphes avaient des pieds qui semblaient avoir été peints avec du henné.

Alors le Bouddha demande à Nanda : « Regarde ces nymphes. Par rapport à elles, comment est la femme que tu as laissée ? » Et Nanda lui répond : « Par rapport à ces nymphes, elle est comme un singe dont on aurait brûlé la fourrure, coupé le nez et les oreilles. » Alors le Bouddha lui dit : « Si tu restes moine, je te promets cinq cents nymphes dans ta prochaine vie. »

De retour sur terre Nanda se met à méditer sérieusement. Les moines découvrent pourquoi et se moquent de lui, le traitant de mercenaire, de salarié : Il espère être payé en nymphes. Du coup il est embarrassé et il a honte. Vous pouvez imaginer quelqu'un appartenant à la caste des nobles guerriers se faisant traiter de salarié. Alors il se met à méditer encore plus sérieusement et devient *arahant*. Il retourne voir le Bouddha et lui dit : « À propos de ces cinq cents nymphes, vous n'avez plus besoin de me les procurer. »

Voilà comment utiliser la honte pour inciter quelqu'un à pratiquer.

Pour ce qui est d'utiliser les perceptions pour développer *le discernement*, vous voyez que le désir initie le processus de devenir en se focalisant sur un endroit, et cet endroit peut être physique ou mental, alors vous essayez de mettre l'esprit dans une position où il constate qu'aucun endroit ne vaut la peine d'y aller. Bien sûr, cela va à l'encontre du désir, qui est une très vieille habitude, car notre tendance a

toujours été de nous focaliser sur un objet que nous désirons, et ensuite de venir nous y établir.

Souvenez-vous que c'est le désir lui-même qui crée ces endroits dans les mondes de devenir autour desquels une identité va se former. Il peut être focalisé sur plusieurs endroits différents, y compris sur le désir lui-même. Autrement dit, on peut désirer désirer. Le Bouddha définit ces endroits comme étant « tout ce qui dans le monde est attrayant et attachant. » Ainsi, vous devez mettre l'esprit dans une position où aucun endroit au monde ne paraît attrayant ou séduisant, et où tout potentiel de désir est bloqué. Vous voyez que toutes les autres destinations sont stressantes, et vous apprenez à voir la dépassion pour tout endroit comme étant une bonne chose. Comme le dit le Bouddha, *Nibbāna* n'est ni ici, ni là-bas, ni entre les deux, et pourtant c'est le bonheur ultime et le plus intéressant de tous les objets.

Les textes appellent cette stratégie, « trouver l'ouverture dans un endroit confiné. » Autrement dit, vous mettez l'esprit au pied du mur, afin qu'il voit qu'il doit abandonner la passion pour toute localisation, ici ou là-bas, s'il veut trouver le bonheur véritable.

Le Bouddha emploie deux approches pour développer ce type de discernement. Les deux se servent des perceptions. Et il recommande d'utiliser ces approches pour examiner votre esprit à la fois quand vous êtes en bonne santé et au moment de la mort.

Quand la mort approche, cette question de localisation devient particulièrement urgente. En temps normal, lorsque vous voyez que vous ne pouvez plus rester ici, vous cherchez un autre endroit où aller – « là-bas » – pour vous y établir. Dans un cas comme celui-ci, le Bouddha cherche à vous faire voir qu'il n'y a aucun endroit, ici ou là-bas, qui vaille la peine d'y aller.

La première approche consiste à focaliser votre esprit sur les plaisirs des paradis afin que vos désirs ne soient plus localisés au niveau du monde humain. Ensuite, vous contemplez les inconvénients de ces plaisirs plus élevés, jusqu'à ce que vous voyiez que même ces endroits ne valent pas la peine que vous les désiriez. Nous avons déjà rencontré cette approche dans les cas de Mahānāma et du Vénérable Nanda.

Elle est particulièrement efficace pour ceux qui ont des désirs sensuels très forts. Le Bouddha commence par vous dire qu'il vaut mieux ne pas revenir ici, car les plaisirs des paradis sont bien plus intenses. Ensuite, lorsque votre esprit est focalisé sur ces plaisirs, il vous demande : « Est-ce que vous voulez vraiment aller dans ces paradis ? » Vous contemplez ces plaisirs jusqu'à ce que vous voyiez qu'ils finiront eux aussi par vous décevoir. Alors ni ici, ni là-bas ne semblent attrayants. L'esprit est dans une position où il pourrait être tenté par une option qui n'est pas un lieu, quelque chose qui n'est ni ici, ni là-bas.

La seconde approche consiste à focaliser votre esprit sur les inconvénients de chaque agrégat dans le moment présent, jusqu'à ce que votre cœur réalise que

leur courir après ne peut que vous faire souffrir. Ensuite vous vous dites, « Tous les agrégats partout dans le cosmos où je pourrais aller auront les mêmes inconvénients. » Alors aucune destination ne paraît attrayante ou attachante. C'est à ce moment que la dépassion et l'abandon du désir commencent à vous sembler être une bonne chose.

Je vais vous donner deux exemples pour illustrer cette seconde approche. Le premier est le fameux questionnaire du Bouddha à propos du pas-soi que l'on retrouve dans beaucoup de *sutta*. La première fois qu'il l'a employé était dans son deuxième sermon. Dans son premier sermon il avait expliqué aux moines que s'agripper aux agrégats c'est souffrir, et que leur tâche en ce qui concerne la souffrance est de la comprendre. Cela veut dire contempler les agrégats et l'action de s'agripper jusqu'à ce que vous mettiez un terme à la passion, l'aversion et l'illusion pour les deux.

Lors de son deuxième sermon il a élaboré cet enseignement en trois étapes. Dans la première, il a énoncé le questionnaire. Commenant par l'agrégat de la forme, il a demandé aux moines : « La forme est-elle constante ou inconstante ? » Ils ont répondu, « Inconstante. » Puis, il leur a demandé : « Si quelque chose est inconstant, est-ce plaisant ou stressant ? » Ici nous voyons que traduire *anicca* par inconstant est important. Il est possible de trouver que quelque chose d'impermanent soit plaisant, mais quelque chose d'inconstant est, de façon évidente, stressant. Alors, les moines lui ont répondu, « C'est stressant ». Ensuite, le Bouddha a dit, « Si quelque chose est inconstant et stressant, cela vaut-il la peine de vous y identifier ? ».

Remarquez qu'il s'agit d'un jugement de valeur. Et la réponse est, « Non. » Ensuite, il pose les mêmes questions pour les quatre autres agrégats. Voilà la première des trois étapes.

Dans la deuxième étape le Bouddha invite les moines à considérer que ce jugement de valeur – le fait que les agrégats ne valent pas la peine de s'y agripper comme étant soi – s'applique à tous les agrégats possibles : passés, futurs, proches, lointains, grossiers ou raffinés. En d'autres termes, à tous les niveaux de renaissance possibles dans le cosmos.

Dans la troisième étape de cette approche, il leur dit que développer le désenchantement envers tous ces agrégats serait une bonne chose : à la fois les agrégats dans cette vie, et ceux que vous pourriez reprendre dans une re-naissance future. Le désenchantement mène à la dépassion, et la dépassion mène à la liberté totale.

En suivant le Bouddha à travers ces trois étapes, les cinq moines qui l'écoutaient sont devenus *arahants*.

Voilà un premier exemple de la façon dont le Bouddha commence par vous montrer les inconvénients *ici-même* dans le moment présent, et ensuite les inconvénients *là-bas*, dans tous les endroits possibles où vous pourriez focaliser votre désir. Ensuite, vous laissez le désenchantement et la dépassion changer votre

cœur, afin que vous puissiez incliner l'esprit vers la liberté du sans-mort, ni ici, ni là-bas, et la voir comme quelque chose de positif.

Dans le deuxième exemple le Bouddha s'adresse à un moine qui est très malade, le Vénérable Girimānanda. Ānanda vient voir le Bouddha, l'informe de l'état de santé de Girimānanda, et lui demande de bien vouloir lui donner un enseignement. Le Bouddha répond : « Je vais t'enseigner dix perceptions et tu pourras aller les lui répéter. »

1) La première perception est la perception de l'inconstance, c'est-à-dire percevoir les cinq agrégats comme inconstants.

2) La seconde est la perception du pas-soi, c'est-à-dire percevoir les six sens et leurs objets comme étant pas-soi.

3) La troisième est la perception de la laideur. Vous contemplez le corps et les trente-deux parties qu'il comporte et vous vous demandez : Quelle partie du corps, si vous pouviez la détacher du reste, vous semblerait attirante ? La peau ? Si vous pouviez retirer la peau et la poser en tas sur le sol, est-ce que vous la trouveriez belle ? Pas du tout. Voilà la perception de la laideur.

4) La quatrième est la perception des inconvénients. Le Bouddha dresse la liste de toutes les maladies que chaque partie du corps peut contracter. En d'autres termes, chaque partie du corps a ses maladies. Même vos sourcils : il y a des mites qui vivent là.

5) La cinquième est la perception d'abandonner. Vous refusez de laisser des états mentaux malhabiles comme la sensualité, la malveillance ou la cruauté envahir et demeurer dans votre esprit. Vous les exterminerez.

6) La sixième est la perception de la dépassion. Vous percevez la dépassion comme un plaisir exquis et raffiné.

7) La septième, la perception de la cessation, consiste à percevoir la cessation des agrégats, menant au déliement, comme quelque chose d'exquis.

8) La huitième est la perception de dégoût pour quelque monde que ce soit. Vous abandonnez tout attachement ou obsession pour tous les mondes. Autrement dit, lorsque vous pensez à renaître dans les paradis, vous vous dites, « Non, je ne voudrais pas renaître là, car ces plaisirs ne sont pas sûrs. » Vous avez sans doute lu ces passages du Canon où des Brahmās, pris dans l'illusion, croient qu'ils ont fini d'entraîner l'esprit, alors vous pouvez vous dire, « Je n'ai pas non plus envie d'aller là. » Voilà la huitième perception.

9) La neuvième est la perception du caractère non désirable de toutes les fabrications. Ici le Bouddha vous recommande de cultiver un sentiment d'horreur et de dégoût envers toutes les fabrications, c'est-à-dire tous les processus qui mènent au devenir quel qu'il soit.

10) La dixième perception est très intéressante, c'est la pratique de *sati* de l'inspiration et de l'expiration : vous entraînez en suivant les seize étapes. Cette pratique fait intervenir les perceptions qui vous maintiennent focalisé sur la

respiration dans le moment présent, ainsi que les perceptions des processus de fabrication autour de la respiration.

À présent, considérez ces différentes perceptions. Les quatre premières – la perception de l'inconstance, du pas-soi, des inconvénients et de la laideur – comme dans le questionnaire du second sermon, se focalisent sur les inconvénients des fabrications dans le moment présent, à la fois dans votre esprit et dans le corps. La cinquième perception, celle d'abandonner, vous rappelle que vous pouvez vous débarrasser des états mentaux malhabiles qui vous mèneraient à vous attacher de nouveau à des agrégats. La sixième et la septième perceptions, celle de la dépassion et de la cessation, vous aident à cultiver une attitude positive envers la dépassion pour toute fabrication, la voyant comme une bonne chose. La huitième et la neuvième perceptions, le dégoût pour tous les mondes et le caractère indésirable de toutes les fabrications, sont un peu comme la conclusion à laquelle arrive le Bouddha dans le deuxième sermon : les agrégats que vous trouverez dans une nouvelle naissance, aussi raffinés soient-ils, seront identiques à ceux dont vous contemplez les inconvénients dans le moment présent.

La perception du dégoût pour tous les mondes vous aide à sortir de toutes ces histoires dans votre esprit qui tournent autour de « vous », cette personne qui est en train de mourir. Par exemple la nostalgie pour les endroits où vous êtes allé, le ressentiment envers les personnes qui vous ont maltraité, et cela inclut également les destinations où vous souhaiteriez aller pour votre vie suivante. La perception du caractère indésirable de toutes les fabrications regarde directement le processus de fabrication à l'œuvre dans votre esprit. Vous réalisez que la source de tous les problèmes causés par le devenir – votre soi dans le monde – vient de ces fabrications. En conséquence, cette perception fait naître un sentiment de dégoût pour toutes les fabrications quelles qu'elles soient.

À ce moment-là, ce questionnement va se porter sur lui-même, car toutes ces perceptions jusqu'à la neuvième incluse sont également des fabrications.

Quant à *sati* de la respiration, les seize étapes vous sensibilisent aux processus de fabrication jusqu'au point où vous les abandonnez sous toutes leurs formes. Ensuite, une fois que la voie aura effectué son travail, vous pourrez l'abandonner elle aussi.

Voilà donc quelques exemples qui illustrent la façon dont le Bouddha vous invite à utiliser les fabrications verbales et les fabrications mentales, les perceptions et les sensations, pour inciter l'esprit à lâcher prise des agrégats présents, passés et futurs. Voyant les inconvénients des agrégats dans le présent et contemplant ceux des agrégats dans le futur, vous ressentez de la dépassion des deux côtés, ne voulant ni rester où vous êtes, ni aller ailleurs vers un nouveau devenir.

La question est alors : « Que faire ? »

Ce dilemme est similaire à la réponse paradoxale que le Bouddha donne à une deva dans le premier *sutta* du *Samyutta Nikāya*. Elle vient voir le Bouddha et lui

demande : « Comment avez-vous traversé la rivière ? » Et il lui répond : « J'ai traversé la rivière ni en restant sur place, ni en allant ailleurs. » La deva est perplexe.

Mais le Bouddha n'est pas énigmatique par plaisir. Il lui parle de ce qui se passe véritablement au moment de l'éveil : ni rester, ni partir. Souvenez-vous que ce qui définit le temps et l'espace sont ces deux alternatives, soit rester sur place, soit aller ailleurs. Dans le temps et l'espace ce sont les deux seules possibilités qui existent à un moment donné. Lorsque vous découvrez qu'il y a une autre alternative, cela vous sort du temps et de l'espace, hors même du moment présent, et l'esprit est libéré.

Cela peut paraître intimidant et déroutant, mais lorsque vous prenez l'habitude en méditation de lâcher vos histoires personnelles, et de voir les événements qui vous mèneraient à des états de devenir simplement comme des événements qui se produisent dans votre esprit, vous apprenez à sortir de ces mondes mentaux en développant la dépassion pour les matériaux bruts dont ils sont faits.

Rappelez-vous ce que sont ces processus : il s'agit des trois types de fabrication. À mesure que vous vous habituez à voir ces fabrications simplement comme des processus – inconstants, stressants, et auxquels il ne vaut pas la peine de s'identifier – vous devenez de plus en plus sûr que le Bouddha avait raison : le non-fabriqué serait le bonheur suprême.

C'est de cette façon que la pratique de *sati* et de la concentration soutient le discernement et en fait une vraie force. Alors, même si la libération totale peut sembler intimidante, souvenez-vous que le Bouddha ne s'est jamais laissé intimider par le vieillissement, la maladie et la mort, ou par ce qu'il était nécessaire de faire pour les transcender. Il était prêt à tous les sacrifices pour trouver la liberté. Et il nous montre la voie pour que nous puissions devenir aussi courageux que lui.

Huitième jour

Enseignement du Matin

Vocabulaire de Méditation

Aujourd'hui nous allons vous donner une leçon de vocabulaire et une leçon d'histoire.

Dans le Canon, il y a deux qualités que le Bouddha vous encourage à développer lorsque vous méditez. La première est la tranquillité ou *samatha*, et la deuxième est la vision pénétrante ou *vipassanā*. Il dit que vous développez ces deux qualités lorsque vous pratiquez les *jhāna*.

Si vous vous souvenez bien, les *jhāna* constituent la concentration juste, dont les instructions sont contenues dans la description de *sati* juste. Par exemple pour le corps, les instructions sont de rester focalisé sur le corps en lui-même – avec ardeur, alerte et doté de *sati* – mettant de côté l'avidité et la détresse en ce qui concerne le monde.

Il y a donc trois qualités que vous devez avoir lorsque vous pratiquez : *sati*, l'ardeur et l'alerte.

- *Sati* veut dire conserver quelque chose à l'esprit, comme lorsque vous restez au contact de la respiration.
- L'alerte consiste à observer ce que vous faites pendant que vous le faites, ainsi que les résultats que vous obtenez.
- L'ardeur, c'est l'effort juste, c'est-à-dire faire naître le désir d'abandonner les qualités malhabiles et de développer les qualités habiles.

Quand vous pratiquez *sati* juste et que vous parvenez à maintenir l'esprit au contact de son objet – conscient de ce que vous faites, vous débarrassant des distractions, et développant les qualités qui vous aident à rester fermement ancré dans le moment présent – alors l'esprit atteint la concentration juste.

Le Bouddha dit que pour faire entrer l'esprit dans les *jhāna*, il est nécessaire d'avoir à la fois la tranquillité et la vision pénétrante. Ensuite, lorsque l'esprit devient calme dans les *jhāna*, cet état de concentration procure une base pour que votre vision pénétrante et votre tranquillité deviennent encore plus fortes.

À ce stade, la qualité que vous devez développer davantage dépend de votre situation. Parfois vous voyez que vous avez besoin d'apaiser l'esprit encore plus. Dans ce cas, les questions que vous vous posez sont : « Que puis-je faire pour que

l'esprit s'établisse en concentration de façon plus solide ? » et « Comment faire pour qu'il soit encore plus unifié ? » D'abord, bien sûr, vous devez vous débarrasser de toute distraction qui pourrait vous faire perdre le fil.

Si vous avez assisté à l'une de nos retraites précédentes, vous vous souviendrez peut-être que le Bouddha recommande cinq techniques pour vous défaire des distractions.

La première consiste simplement à remarquer que votre esprit s'est égaré et à le ramener au contact de votre objet.

La seconde, si l'esprit continue d'aller vers une certaine pensée, consiste à vous rappeler les dangers de ce type de pensée. Le Bouddha dit que vous devez en arriver au point où vous en êtes véritablement dégoûté. L'image qu'il utilise est celle d'un jeune homme ou d'une jeune femme aimant les bijoux, qui se regarde dans le miroir et voit autour de son cou un serpent mort ou un cadavre de chien.

Parfois, vous n'avez même pas besoin d'être autant dégoûté. Vous devez simplement vous convaincre que ce type de pensée n'a aucun intérêt. Ma façon préférée d'utiliser cette approche est de me demander : « Si on faisait un film de cette pensée, est-ce que je paierais pour le voir ? Les acteurs sont nuls, le scénario est minable, et je l'ai déjà vu plein de fois. » Souvent, cela suffit pour que vous vous disiez : « J'en ai assez. »

La troisième stratégie pour que l'esprit abandonne une distraction est simplement de vous dire, « Je n'ai pas besoin d'y prêter attention. » C'est comme si un fou venait vous accoster dans la rue. Si vous essayez de le chasser, il vous tient. Le mieux est encore de l'ignorer totalement et de continuer à marcher. Peut-être qu'il vous criera dessus pendant quelques minutes en essayant de vous provoquer, mais il finira par se lasser.

Une quatrième approche consiste à relâcher la tension qui est apparue dans le corps en même temps que la distraction. Si vous arrivez à détecter la petite crispation qui accompagne cette pensée, laissez-la se détendre, et la pensée ne pourra plus se maintenir.

La cinquième technique consiste à vous dire, « Je refuse de suivre cette pensée. » Serrez les dents et collez votre langue contre votre palais. Personnellement, je trouve que cette technique est encore plus efficace si vous rajoutez un mot de méditation que vous répétez en boucle à toute vitesse.

Voilà les cinq techniques qu'on trouve dans le Canon.

Cela étant, même lorsque vous parvenez à vous établir avec votre objet, il restera parfois encore dans l'esprit une voix qui commente ce que vous faites. Ce commentaire fait partie du premier *jhāna*. C'est ce qu'on appelle la pensée dirigée et l'évaluation, deux activités qui sont nécessaires à l'établissement de la concentration. Cela vous permet d'ajuster la respiration et l'esprit afin qu'ils se sentent bien l'un avec l'autre.

Cependant il arrive un moment où vous n'avez plus besoin de ce commentaire. Ajaan Fuang compare cela à une grande jarre que vous remplissez d'eau jusqu'à ce qu'elle soit pleine. Une fois pleine à ras bord, même si vous continuez à verser de l'eau, vous ne pourrez pas la remplir plus. Autrement dit, il y a des moments où l'esprit continue de se parler de façon compulsive alors que ce n'est pas nécessaire. Il continue à verser de l'eau. Dans ce cas, la technique que je trouve efficace est d'essayer d'identifier l'endroit du corps où cette voix qui commente semble être localisée. Ensuite, dès que vous vous parlez à vous-même, imaginez que la respiration va directement à cet endroit et dissout la pensée. Vous découvrirez qu'il y a de nombreux niveaux de conversation dans l'esprit, alors dès que vous détectez des mots qui apparaissent, respirez au travers, dissipez-les en faisant éclater ces petites bulles.

Voilà quelques manières dont vous pouvez amener l'esprit à s'établir en concentration et à s'unifier avec lui-même et avec son objet de méditation. Ce sont des techniques pour développer la tranquillité, mais elles font également intervenir la vision pénétrante, car vous commencez à voir les processus de fabrication à l'œuvre dans l'esprit.

C'est d'ailleurs le thème de *vipassanā* ou la vision pénétrante : les processus de fabrication, ce que vous pouvez en faire, et comment vous débarrasser de ceux qui sont malhabiles.

Les questions que vous devez vous poser pour développer la vision pénétrante concernent les cinq étapes dont nous avons déjà parlé plusieurs fois : voir d'où proviennent ces fabrications, comment elles disparaissent, quels sont leur attrait et leurs inconvénients, puis – lorsque vous comparez les deux et que vous voyez que les inconvénients l'emportent sur l'attrait – comment vous pouvez développer la dépassement pour ces fabrications.

Souvent, la plus difficile de ces cinq étapes est de voir l'attrait, car nos désirs ont tendance à nous attirer là où nous savons que nous ne devrions pas aller – comme lorsque nous ressentons du désir sexuel alors que ce n'est pas approprié. Mais si vous avez honte et que vous ne voulez pas admettre que vous aimez bien ce *kilesa*, vous ne comprendrez jamais pourquoi. C'est la raison pour laquelle vous devez être extrêmement honnête avec vous-même. Il vous faudra beaucoup de tranquillité et de paix pour être capable de voir ces choses dans l'esprit et de les avouer à vous-même.

Vous voyez donc que la tranquillité et la vision pénétrante doivent travailler ensemble pour amener l'esprit à la concentration et développer le discernement. C'est pourquoi, lorsque le Bouddha disait aux moines d'aller méditer, il ne leur disait pas, « Allez faire *vipassanā* » ou « Aller faire *samatha*. » Il disait, « Allez faire *jhāna*. » Cela couvre les deux.

Parfois *vipassanā* viendra avant la tranquillité, parfois ce sera l'inverse. L'idéal, c'est que les deux travaillent ensemble. Il est possible que vous ayez plus de facilité

d'un côté que de l'autre, auquel cas vous devez fournir plus d'effort là où c'est plus difficile, de façon à rétablir l'équilibre.

C'est la raison pour laquelle Ajaan Fuang décrivait ses disciples comme appartenant à deux catégories : ceux qui pensent trop et ceux qui ne pensent pas suffisamment. Ceux qui ne pensent pas assez peuvent rentrer en concentration très facilement, le problème est qu'ils ne savent pas comment ils ont fait. L'esprit semble s'établir dans le calme naturellement. Si un jour ils n'arrivent pas à s'établir en concentration, ils ne savent pas quoi faire. Quant à ceux qui pensent trop, cela leur prend longtemps pour arriver à la concentration. Là, le problème est qu'ils risquent de se décourager et d'abandonner. Mais s'ils insistent et qu'ils parviennent enfin à calmer l'esprit, ils auront appris à franchir tous les obstacles qui bloquent la concentration. Et si un jour ils ont du mal à apaiser l'esprit, ils sauront quoi faire pour y remédier.

Le Bouddha a dit que l'idéal, c'est que la tranquillité et la vision pénétrante travaillent en tandem. D'ailleurs, ses instructions de méditation sur la respiration ont justement cet objectif. Si vous vous souvenez bien, il parle de respirer en étant sensible aux fabrications corporelles et mentales : ça, c'est ce qui développe la vision pénétrante. Puis, il nous dit de respirer en calmant les fabrications corporelles et mentales : ça, c'est la tranquillité. À mesure que vous progressez, l'accent est mis de plus en plus sur la vision pénétrante. Quand il parle de libérer l'esprit, contemplant l'inconstance et contemplant la dépassion, ces étapes développent *vipassanā*.

Voilà en gros comment le Bouddha explique la méditation dans le Canon.

Lorsque nous lisons les commentaires, en revanche, nous découvrons que certaines définitions ont changé. Par exemple, la vision pénétrante et la tranquillité ne sont plus des qualités de l'esprit, mais sont devenues des techniques de méditation à part entière. Et elles sont bien différentes l'une de l'autre : vous faites soit l'une, soit l'autre, mais pas les deux en même temps.

Quant à *sati*, cette qualité est décrite dans les commentaires comme étant séparée de la concentration et plus apparentée à la vision pénétrante. Il en résulte que les trois activités que sont *sati*, l'alerte et l'ardeur, sont complètement redéfinies. *Sati* devient le fait d'être conscient des choses quand elles se produisent, identifiant les états d'esprit qui se présentent, bon ou mauvais, et se contentant de les accepter quand ils sont là, et de noter quand ils s'en vont. *Sampajañña* ou l'alerte devient ce qu'ils appellent la compréhension claire, qui consiste à voir les choses par le prisme des trois caractéristiques. Et l'ardeur signifie poursuivre ces activités en toute situation. De cette façon, la pratique de *sati* juste devient une technique pour développer la vision pénétrante.

Pour ce qui est de la pratique de *jhāna*, les commentaires l'interprètent comme étant quelque chose de complètement séparé. Ils décrivent les *jhāna* comme des états de transe beaucoup plus forte que ce qu'on trouve dans le Canon. Pour eux, l'état de transe dans les *jhāna* est si fort qu'aucune pensée n'y est possible. Contrairement au Canon, dans lequel il est dit qu'on peut développer la vision

pénétrante tout en étant dans la plupart des *jhāna*, selon les commentaires ce n'est pas possible.

Dans l'histoire du Bouddhisme les commentaires ont eu une grande influence en Birmanie et au Sri Lanka, ce qui explique que dans les techniques de *vipassanā* birmanes il y a une séparation très marquée entre *samatha* et *vipassanā*. Pour eux, *vipassanā* veut dire voir les choses comme elles se produisent, les accepter quand elles se présentent, et être capable de les identifier comme elles sont décrites dans la psychologie Bouddhiste. De leur point de vue, vous devez quitter les *jhāna* avant de pouvoir développer la vision pénétrante.

En Thaïlande, les commentaires n'ont pas eu une grande influence, c'est pourquoi les enseignements de la tradition de la forêt sont beaucoup plus proches du Canon. C'est la raison pour laquelle si vous demandez à un moine de la tradition thaïe, « J'ai fait pas mal de *samatha*. Quand est-ce que j'arrête et que je commence *vipassanā* ? » il vous dira, « Faites les deux. Vous insisterez simplement un peu plus sur l'un que sur l'autre à différents moments. » Comme je le disais, vous avez besoin de la vision pénétrante pour développer la tranquillité, et de la tranquillité pour développer la vision pénétrante.

Pour résumer, les instructions sont les suivantes : faites tout ce que vous pouvez pour établir l'esprit en concentration, et faites en sorte que celle-ci soit vraiment solide. Il n'y a pas d'urgence à travailler sur la vision pénétrante. Ajaan Maha Boowa dit qu'il a pratiqué la concentration pendant huit ans avant qu'Ajaan Mun ne le pousse à développer la vision pénétrante. Cela étant, vous la développez nécessairement un peu lorsque vous apprenez à concentrer votre esprit.

L'idéal, c'est d'avoir une fondation suffisamment solide en concentration avant de poser les questions qui visent à décortiquer et à comprendre les fabrications. Mais, bien sûr, nous ne vivons pas dans un monde idéal. Quand un problème se présente et qu'il est urgent de s'en occuper, même si votre concentration n'est pas encore très solide, vous devez commencer à utiliser votre discernement. Vous avez donc une décision à prendre : si un problème n'est pas urgent, vous pouvez le mettre de côté pour l'instant, de façon à avoir plus de temps pour travailler sur votre concentration. Mais s'il est urgent et que le temps presse, alors vous utilisez tout le discernement que vous avez acquis, soit par vous-même, soit grâce aux autres. Et en l'exerçant de cette façon, vous verrez qu'il deviendra plus fort.

C'est comme aller dans votre cuisine et découvrir que les ingrédients qui s'y trouvent ne sont pas les meilleurs, mais comme vous avez faim, vous ne pouvez pas attendre qu'ils soient parfaits. Vous mettez votre tablier, vous vous retrousses les manches, et vous faites de votre mieux.

Questions-Réponses

Question : Lorsqu'on est établi dans la respiration et que c'est agréable et stable, est-ce le moment de laisser revenir les pensées ou de se poser d'autres questions ? Le problème que je rencontre est que ma stabilité est encore fragile et j'ai du mal à savoir quelle est l'étape suivante. Pouvez-vous m'aider ?

Réponse : Si vous sentez que votre concentration est encore fragile, n'essayez pas de faire venir d'autres questions. Restez où vous êtes. Le temps nécessaire à stabiliser votre concentration est bien employé, aussi long soit-il. Comme je l'ai dit ce matin, parfois certaines questions vont se poser auxquelles il est urgent de répondre. Vous êtes obligé de vous en occuper. C'est comme réparer le moteur de votre voiture. Idéalement vous préféreriez attendre d'avoir toutes les pièces avant de réparer votre moteur, mais parfois vous êtes au milieu d'une forêt et vous n'avez aucune des pièces, alors vous utilisez du fil électrique et des trombones pour pouvoir rentrer chez vous. Autrement dit, occupez-vous des problèmes qu'il faut résoudre de façon urgente, et laissez les autres de côté. C'est de cette manière que votre discernement commence à se développer. Mais quand vous êtes assis en silence et que vous n'avez rien d'autre à faire, solidifiez votre concentration.

Question : Que pensez-vous de la méditation en musique ? Pourriez-vous nous parler de votre expérience en musique ?

Réponse : Je ne médite pas avec de la musique. Cependant, pour les personnes laïques, si vous rentrez du bureau, que vous êtes très fatigué et que votre esprit est rempli des histoires du travail, vous pouvez écouter un morceau de musique apaisante avant de méditer ou en début de méditation. Cela ne pose pas de problème. Par contre, évitez d'avoir de la musique pendant toute la durée de votre méditation.

Question : Une personne a écrit une longue question disant que lorsqu'elle essaye de se focaliser sur la respiration, l'énergie respiratoire a tendance à aller dans la direction opposée de ce que j'ai décrit. Elle remonte le long des bras et des jambes.

Réponse : C'est tout-à-fait acceptable. D'ailleurs, lorsque vous lisez les enseignements d'Ajaan Lee, vous découvrirez que lui aussi parle parfois de l'énergie respiratoire remontant le long des jambes, du dos ou du torse. C'est l'une des façons dont vous pouvez jouer avec la respiration. Voyez quelles manières de déplacer l'énergie respiratoire sont bénéfiques au corps en ce moment.

Question : Une autre question à propos des énergies respiratoires. Ajaan Lee dit que

pour les femmes il faut commencer par la gauche et pour les hommes par la droite. Est-ce scientifiquement prouvé ?

Réponse : Il n'y a pas de preuve scientifique, mais c'est un principe qu'on trouve dans la physiologie thaïlandaise traditionnelle, selon lequel les femmes ont un lien plus intriqué avec le côté gauche du corps, et les hommes avec le côté droit. J'ai remarqué, cependant, que certains hommes ont plus de facilité à faire circuler l'énergie côté gauche, et certaines femmes côté droit. Il s'agit de quelque chose de très individuel.

Question : Encore une longue question, la personne explorait les énergies respiratoires et d'un coup s'est retrouvée dans un espace très vaste où il n'y avait plus de son du tout. C'était d'abord assez sombre puis cela s'est éclairci progressivement, jusqu'à devenir très clair et lumineux. Que s'est-il passé, qu'est-ce que c'était ?

Réponse : On dirait que vous vous êtes retrouvé, un peu par hasard, dans un des états sans forme, celui de l'espace infini. Voyez si cela se reproduit, sinon laissez cela de côté pour le moment.

Question : Dans un des enseignements des fondamentaux vous évoquez la possibilité de comparer nos attitudes par rapport à la respiration avec celles des brahmavihāra. Des tensions que je ressens en moi ont évolué avec la pratique de la méditation. Elles n'occupent plus principalement qu'un côté du corps. En récitant le nom des brahmavihāra un peu comme un mantra, je m'adresse aux deux côtés. Cela me permet de mieux rester en contact avec cette diversité. Un cantique chanté intérieurement peut-il être un outil dont on peut se servir en méditation ? Dans ce cas, il faut peut-être le choisir en fonction des difficultés rencontrées. Si oui, pouvez-vous nous donner des exemples ?

Réponse : Il y a des moments où réciter un mot de méditation peut vous aider. Cela varie d'une personne à l'autre. Mais quand je parlais d'utiliser les brahmavihāra ou de les comparer à votre approche de la respiration, je ne pensais pas seulement aux noms de ces attitudes sublimes, mais aux attitudes elles-mêmes. Par exemple, la bienveillance pour la respiration veut dire que vous souhaitez qu'elle aille bien. Pour les parties du corps où elle ne circule pas bien ou qui sont douloureuses, vous essayez d'avoir de la compassion. Pour les parties où elle circule bien, vous avez de la joie empathique. Et si vous voyez que certaines parties du corps ne sont pas réceptives à vos efforts, vous devez faire preuve d'équanimité.

Lorsque j'ai commencé à méditer, j'ai découvert qu'il y avait une zone très dure autour de mon cœur. Plus j'essayais d'y faire pénétrer la respiration, plus elle résistait. Alors, je l'ai contournée et je l'ai laissée tranquille pendant un temps. C'était presque comme si elle me testait et qu'elle ne me faisait pas confiance de bien la traiter. J'ai fait preuve de beaucoup de compassion pour les zones qui l'entouraient, et un jour elle s'est soudainement ouverte. C'était très sensible à

l'intérieur. Ainsi, l'équanimité ne veut pas dire accepter qu'une partie du corps sera réfractaire pour toujours. La bonne attitude est de se dire : « Mettons-la de côté pour l'instant. Je ne peux rien y faire pour le moment. En attendant je peux me concentrer sur d'autres endroits du corps ou d'autres domaines de la pratique qui sont plus réceptifs. »

Question : En méditation lorsque je parviens à une concentration qui me semble profonde, j'ai l'impression que mes yeux se révulsent vers le haut. Je mets cela sur le compte d'une production mentale et je perds la concentration complètement. Que dois-je faire ?

Réponse : Laissez vos yeux faire ce qu'ils veulent. S'il se trouve qu'ils se révulsent vers le haut, permettez-leur de le faire. Ne vous en inquiétez pas.

Question : Dans la vie courante j'ai tendance à juger les personnes que je ne connais pas sur leur apparence, et ce d'une manière moqueuse et plutôt malveillante. En vieillissant, j'ai soixante-huit ans, ce tic me devient pénible. Que faire pour couper ce réflexe ? Utiliser mettā de manière systématique ?

Réponse : Un, utilisez mettā , et deux, rappelez-vous de vos nombreuses vies pendant lesquelles vous étiez né encore plus moche ou plus idiot que ces personnes. C'est vrai. Vous ne vouliez pas que les gens se moquent de vous quand vous étiez comme ça, n'est-ce pas ? Et s'il se trouve que vous renaissiez et que vous êtes de nouveau moche, vous aimeriez que les gens vous traitent avec gentillesse, non ? Alors, faites preuve de compassion envers ces personnes.

Il y a un passage dans le Canon où le Bouddha dit que si vous voyez quelqu'un qui est riche, beau ou puissant, rappelez-vous que vous êtes déjà passé par là. Et si vous voyez quelqu'un qui est malade, laid ou pauvre, dites-vous que vous êtes aussi passé par là. Si vous pouvez vous voir dans les personnes que vous regardez de haut, vous serez moins enclin à vous en moquer.

Question : Vipassanā est parfois présenté comme une compréhension directe, intuitive des choses en termes des trois caractéristiques. Est-ce que ce que vous enseignez ici est différent ?

*Réponse : Oui, un peu différent. Le Bouddha recommande que vous développiez le discernement dans le contexte des quatre nobles vérités – et souvenez-vous que l'un de vos devoirs en ce qui concerne les quatre nobles vérités est de développer la dépassion pour la souffrance et pour ses causes. Nous accomplissons cela en comparant leur attrait et leurs inconvénients. Dans ce contexte, les trois caractéristiques – ou plus exactement les trois perceptions – sont l'une des manières de se focaliser sur ces inconvénients. Mais il y a également d'autres façons dont vous pouvez contempler les inconvénients des *kilesa* que vous trouvez attrayants.*

Votre but est de pouvoir utiliser toutes les stratégies qui marchent pour développer la dépassion.

En particulier, concentrez-vous sur les *kilesa* qui vous attirent. Remarquer que les choses qui ne vous attirent pas sont inconstantes, stressantes et pas-soi, n'aura pas vraiment d'impact sur l'esprit. Prenez ce hall, par exemple, il est inconstant, stressant et pas-soi, mais tant qu'il ne nous tombe pas sur la tête, cela ne nous dérange pas. Mais lorsqu'il s'agit de votre maison, vous vous dites, « Je dois l'entretenir, je dois la peindre, je dois finir de la payer, je dois faire tout un tas de choses pour empêcher qu'elle ne s'abîme, » alors si quelque chose lui arrive, c'est comme s'il arrivait quelque chose à votre corps. Voilà le genre de cas où vous devez vous focaliser sur les inconvénients d'être attaché aux choses que vous désirez et auxquelles vous vous agrippez.

Question : Dans une biographie un grand maître de la forêt raconte qu'après beaucoup de pratique, les réponses à ses questions sont venues toutes seules. Est-ce vipassanā ?

Réponse : C'est plus une connaissance intuitive qu'on appelle ñāṇa. Parfois ce genre de connaissance est liée à la vision pénétrante, parfois à d'autres questions plus aléatoires qui apparaissent dans son esprit.

Question : Je ne comprends pas bien le but de cette méditation. Nous préparons-nous pour les jhāna, ou cette méditation va-t-elle nous amener à faire une enquête ou une investigation vipassanā ? Une fois que mon esprit est stable, bien en contact avec la respiration, c'est rafraîchissant, les sensations sont bien agréables, alors je répands les sensations dans l'ensemble du corps et le champ de conscience englobe le corps tout entier. Que faire après cela ? Est-ce que je dois commencer cette investigation ? Je peux rester très longtemps avec cette sensation plaisante et cet esprit stable, mais qu'est-ce que j'en apprend ?

Généralement, ce qui se passe après est que le corps se dissout assez rapidement et il ne reste que les sensations au niveau de la gorge, et finalement cela disparaît également. Il ne reste plus que la conscience qui remplit le corps et se répand à l'espace alentour. Il n'y a plus de centre. Généralement cette conscience est très apaisante, très rafraîchissante. Il y a une lumière apaisante. Là c'est pareil, je peux rester longtemps comme cela. C'est plaisant, mais qu'est-ce que j'apprends ? Quelle est ma prochaine étape ?

Réponse : Il y a trois choses que vous pouvez essayer. L'une est d'observer les pensées qui viennent essayer de détruire votre concentration et d'utiliser l'analyse en cinq étapes du Bouddha pour vous en débarrasser. Vous pouvez également continuer de rester assis pendant de longues périodes, et quand la douleur apparaîtra, apprendre à analyser ces sensations douloureuses et votre relation à ces sensations comme nous l'avons décrit l'autre jour. Une troisième possibilité

consiste, lorsque vous quittez la méditation, à voir vers quel *kilesa* votre esprit va en premier, et ensuite de l'analyser en cherchant son attrait et ses inconvénients.

Question : Cher Ajaan, pourriez-vous expliquer à nouveau l'équanimité ? Qu'est-ce que la méditation sur l'équanimité et comment la pratiquer ?

Réponse : L'équanimité consiste à maintenir un état émotionnel stable envers les choses qui sont soit très plaisantes, soit très désagréables. En tant que pratique de méditation, vous pouvez penser aux situations dans votre vie où les choses ne se passent pas comme vous le voudriez et où vous ne pouvez rien y faire. Vous devez apprendre à maintenir votre équanimité en vous rappelant que si vous vous laissez aller à être contrarié par ce genre de choses, votre esprit ne sera plus suffisamment clair pour prendre les bonnes décisions dans les situations où vous pouvez faire la différence.

La manière traditionnelle de développer l'équanimité est de penser à des situations dans le monde que vous ne pouvez pas contrôler. Ensuite, de vous rappeler que ces situations dépendent du *kamma* des gens qui sont impliqués. Dans de nombreux cas, la nature de ce *kamma* est telle que vous ne pouvez pas les aider pour le moment. Cela peut être dû à leur *kamma*, ou au vôtre, ou bien aux deux.

Un psychologue que je connaissais m'a dit un jour que l'une des choses les plus difficiles dans ce métier est de réaliser que vous n'êtes pas le meilleur thérapeute pour un certain patient, et que vous devez l'envoyer voir quelqu'un d'autre. C'est une expérience qui rend humble, réaliser les limites de votre pouvoir et de vos capacités. Voilà l'une des façons dont vous pouvez développer l'équanimité.

Question : Quel est le terme pali pour la conscience dont vous avez parlé hier ? Y a-t-il une notion de bardo dans le Theravāda ?

Réponse : Le nom *pali* de cette conscience que j'ai mentionnée hier est *viññāṇam anidassanam*, qui veut dire conscience sans surface. L'image utilisée est celle d'un rayon de lumière pénétrant par une fenêtre, comme le rayon de soleil qui se pose sur moi en ce moment. Imaginez que je ne sois pas là, que le sol ne soit pas là non plus, ni même la terre en dessous du sol. Ce rayon de lumière pénètre par la fenêtre et ne se pose nulle part. C'est l'image qu'on trouve dans le Canon : un rayon de lumière qui n'atterrit sur aucune surface. C'est pourquoi on dit de cette conscience qu'elle est sans surface.

Imaginez toutes les lumières qui traversent l'espace inter sidéral en ce moment. Vous regardez le ciel la nuit, et l'espace semble être noir, n'est-ce pas ? Mais en réalité il est rempli de lumière qui ne se réfléchit sur aucune surface. La raison pour laquelle nous voyons la lune est qu'elle réfléchit la lumière du soleil. Si la lune n'était pas là, nous ne verrions rien du tout, bien que les rayons de lumière traversent cet endroit. C'est l'une des raisons pour laquelle le Bouddha a dit qu'une

personne qui a atteint l'éveil total ne peut pas être localisée. La conscience de cette personne ne se pose sur aucune surface.

Et non, il n'y a pas de concept de bardo dans le Theravāda. Il y a, cependant, la croyance que les êtres après la mort peuvent passer par différents états, à la recherche d'un endroit où renaître, mais cela dépend du *kamma* de chaque personne, et il n'y a pas d'ordre déterminé dans lequel un être va traverser ces états.

Question : Hier vous avez parlé d'une conscience essentielle en utilisant l'image du rayon de lumière qui n'atterrit nulle part. Est-ce que vous pouvez élaborer sur ce type de conscience ? Est-ce notre âme ? Est-ce notre vrai soi ? Est-ce que chaque personne a cette sorte de conscience essentielle et est-ce que celle-ci ne contredit pas le concept d'anattā, ou pas-soi ?

Réponse : Pour commencer, ce n'est pas notre âme, ni notre vrai soi. Chaque personne a la capacité de rentrer en contact avec cette conscience, mais la seule façon d'y arriver est d'arrêter toutes les fabrications. Cela ne contredit pas l'enseignement sur le pas-soi, car le soi n'est pas présent dans cette expérience. Toute identification à un soi doit être abandonnée avant que vous puissiez rentrer en contact avec elle.

Question : Comment peut-on parler à quelqu'un qui s'engouffre dans le deuil après le décès de sa partenaire de vie. Cette personne très réaliste et pragmatique rejette tout propos spirituel. Que dire sur le manque ?

Réponse : Dites à cette personne que s'il se laisse submerger par le deuil, il ne pourra rien faire d'utile pour lui-même ou pour le monde. Je pense que dans un cas comme celui-là, le Bouddha recommanderait également à cette personne de réfléchir au fait que tout le monde a perdu un être cher à un moment ou à un autre. Quand vous contemplez ce fait, cela élargit votre humanité et vous fait prendre conscience de l'universalité du deuil. Dites à votre ami qu'il serait bon qu'il développe la compassion pour toutes les autres personnes qui ont subi ce genre de perte. De cette façon il peut redonner du sens à sa vie en se disant, « Peut-être que je peux aider d'autres personnes qui souffrent comme moi. »

Question : Le vieillissement n'est-il pas aussi un processus naturel qui nous amène inéluctablement à réduire, voire éteindre, nos désirs superflus ? Les fonctions de nos sens qui diminuent, l'ouïe, la vue, le toucher, le goût, notre mobilité et notre énergie, ne nous ramènent-elles pas à l'essentiel ?

Réponse : Idéalement, oui, mais la plupart des gens ne veut pas être ramené à l'essentiel. C'est la raison pour laquelle nous avons ce genre de retraite, pour rappeler aux gens de se concentrer sur ce qui est réellement important dans la vie.

En Amérique il y a des clubs où les participants se réunissent pendant toute une année sur le thème : « Imaginons que nous allons tous mourir à la fin de l'année. Quels changements ferions-nous dans notre vie pour le temps qu'il nous reste ? » Et ils s'aident les uns les autres à comprendre ce qui est réellement important dans leur vie et ce qui ne l'est pas.

J'ai fait la suggestion suivante aux membres de l'un de ces clubs : « Imaginez que vous croyez réellement dans la renaissance et dans le *kamma*, et qu'il ne vous reste plus qu'un an à vivre. Quels changements feriez-vous dans votre vie ? »

Un certain nombre de personnes m'ont dit qu'ils n'aimaient pas cette idée, et l'une d'entre elles m'a confié qu'elle avait fini par comprendre pourquoi : cela l'obligerait à vivre en se comportant de bien meilleure manière. C'est tout l'intérêt d'accepter les enseignements du Bouddha sur le *kamma* et la renaissance comme hypothèse de travail : votre vie devient meilleure.

Question : Mourir, nous pouvons y faire face de trois façons, l'annihilation, la renaissance et la fin du devenir. Serait-il possible que l'annihilation soit plus proche de cet état absolu de tout lâcher ? Que pensez-vous qu'il se produirait pour les gens si tout le système de récompenses et de punitions, c'est-à-dire le kamma, disparaissait ?

Réponse : Tout d'abord, il n'y a que deux façons de mourir : renaître ou mettre un terme au devenir. Le Bouddha a dit que l'une de ses importantes découvertes est que ce que vous pensez être l'annihilation est en réalité un autre état de devenir ou de renaissance. Comme pour tout état de renaissance, il ira jusqu'à son terme, après quoi vous reprendrez inévitablement un autre devenir.

Et si tout le système du *kamma* disparaissait, nous serions complètement démunis. Nos actions ne seraient plus notre responsabilité et ne produiraient plus de résultat.

Quand le Bouddha enseignait le *kamma*, il ne le présentait pas comme un système de récompenses et de punitions. Il l'enseignait pour expliquer que le pouvoir de nos choix est ce qui donne du sens à notre vie : Nous sommes responsables de ce que nous choisissons de faire, et ces choix ont réellement un impact.

Il s'est concentré principalement sur deux types d'activités, la générosité et la gratitude. La générosité a du sens grâce aux principes du *kamma*. C'est véritablement bon de donner parce que les gens choisissent d'être généreux. S'ils n'avaient pas le choix, ou si les actions ne produisaient pas de résultats, la générosité serait insignifiante. Et il en va de même de la gratitude. Nous devons réaliser que les gens qui nous ont aidé n'y étaient pas obligés, mais ont choisi de le faire malgré les difficultés que cela comportait. C'est pourquoi ils méritent notre reconnaissance, et c'est ce qui donne tout son sens à la gratitude.

Question : Vous avez dit que le Bouddha ne parle pas de conscience universelle ou

commune, pourtant ressentir un sentiment d'unité est une expérience forte. Quelle est la différence entre la conscience universelle et cette unité ? Une fois qu'il y a eu cette unification, on ressent de la générosité et un sentiment d'altruisme, l'envie d'aider les autres comme si c'était une expression naturelle. Est-il possible que dans une vie précédente nous ayons fait un vœu de bodhisattva qui serait la raison pour laquelle cet altruisme s'exprime naturellement ? Et par contrecoup que nous ayons du mal à prendre le chemin de devenir arahant ? Pouvez-vous commenter, car il n'y a pas beaucoup d'information sur le chemin du bodhisattva dans le Theravāda ?

Réponse : Des scientifiques ont découvert que si vous stimulez une certaine zone du cerveau, vous pouvez faire naître un sentiment très fort d'unité. Autrement dit, vous faites disparaître toute impression de frontière entre vous et les autres, ou entre vous et le reste de la nature, simplement en stimulant certains nerfs. Le fait que vous puissiez générer cette perception et ce sentiment d'unité montre qu'ils ne sont pas la preuve que nous avons une conscience universelle en commun. Ils font simplement partie d'un état d'esprit fabriqué dans lequel nous ne percevons pas les frontières.

Dans le développement de la pratique de la concentration, ce sentiment d'unité devient particulièrement saillant au niveau qu'on appelle la dimension de la conscience infinie. Mais comme l'a dit le Bouddha, ce sentiment de non-dualité est fabriqué, alors il est également inconstant et stressant. Il reste du travail à faire.

Quant aux descriptions de la voie du bodhisattva, il est vrai qu'on n'en parle pas beaucoup dans le Theravāda, mais les textes parlent des dix perfections et disent que ceux qui veulent devenir un future Bouddha doivent développer ces dix qualités à un degré supérieur.

Cela dit, il est tout-à-fait possible de ressentir un fort sentiment d'altruisme sans avoir l'impression qu'on ne fait qu'un avec les autres.

Question : Comment faire lorsqu'on voit quelqu'un qui devrait faire preuve d'exemplarité, quelqu'un que vous admirez par exemple, mais qui enfreint une règle des préceptes, alors qu'il ou elle est censée la suivre, ce qui me met très en colère. Comment faire face à cela ?

Réponse : Faites très attention à bien choisir les personnes que vous prenez comme modèle. Le Bouddha dit qu'il faut du temps et beaucoup d'observation avant de décider qu'une personne est vraiment digne de confiance, qu'elle est un exemple à suivre. Quant aux préceptes que ces gens pourraient enfreindre, s'il s'agit de quelque chose de mineur, vous pouvez vous dire, « Cette personne manque de bonnes manières. » Mais s'il s'agit de quelque chose de sérieux, comme enfreindre l'un des cinq préceptes, il vaut mieux vous dire, « J'ai choisi la mauvaise personne, » et trouver un autre maître.

Question : Vous avez dit ce matin qu'avoir du désir sexuel pour quelqu'un en

dehors du couple, ce n'est pas bien. Est-ce que ces notions de bien et de mal dans le bouddhisme se rapprochent de celles de la morale chrétienne ?

Réponse : Dans le bouddhisme on parle de ce qui est habile et malhabile, plutôt que bien et mal. Ce qui cause du tort à long-terme est malhabile ; ce qui ne cause aucun mal est habile. Vous devez réaliser que certains désirs vont vous faire du mal sur le long-terme. Comme le dit le Bouddha, s'ils surgissent dans votre esprit, vous devez de vous en débarrasser aussi vite que possible pour votre propre bien-être.

Beaucoup des idées de ce qui est bon, juste ou mauvais, sont similaires dans les deux religions, mais la psychologie de la morale bouddhiste est très différente. Du point de vue du Bouddha, la morale ne veut pas simplement dire obéir à des règles énoncées par quelqu'un d'autre. Vous êtes la personne qui prend les décisions qui vont façonner votre vie. Vous utilisez la sagesse du Bouddha. C'est pourquoi, lorsqu'il fait remarquer qu'encourager certaines pensées vous ferait souffrir, vous le prenez en compte, et pour votre propre bien vous vous dites, « Je vais essayer d'abandonner ces pensées. »

Le Bouddha ne s'est pas présenté comme un dieu, il s'est présenté comme un expert qui disait simplement, « D'après mon expérience, voilà les actions qui mènent au bonheur, et voilà celles qui mènent à la souffrance. » À vous de décider si vous voulez suivre ses conseils.

Enseignement du soir

Prodiguer des soins

Ce soir nous allons parler de la manière de s'occuper de personnes malades ou mourantes.

On trouve dans le Canon l'histoire d'un moine malade qui souffrait de dysenterie et dont personne ne s'occupait. Le Bouddha et le Vénérable Ānanda faisaient le tour du monastère et ont découvert ce moine dans sa hutte, au milieu de ses excréments et de son urine. Alors le Bouddha lui a demandé : « N'y a-t-il personne pour s'occuper de toi ? ». Le moine a répondu, « Non. » « Comment cela se fait ? ». Le moine a répondu : « Je ne fais rien pour les autres moines, alors personne ne s'occupe de moi ». Le Bouddha a demandé à Ānanda d'aller chercher de l'eau. Il a versé l'eau sur le moine pendant qu'Ānanda le lavait. Ensuite, ils l'ont remis sur son lit et vêtu de robes propres.

Le Bouddha a convoqué tous les moines et leur a demandé, « Savez-vous qu'il y a un moine malade là-bas ? ». Les moines ont dit, « Oui, oui. » « Pourquoi ne vous occupez-vous pas de lui ? » Les moines ont répondu, « Il ne fait rien pour nous. » Alors le Bouddha leur a dit, « Vous n'avez pas de mère, vous n'avez pas de père pour s'occuper de vous. Si vous ne vous occupez pas les uns des autres, qui va s'occuper de vous ? ». Et il a ajouté, « Comme vous aimeriez avoir le mérite que vous obtiendriez en vous occupant de moi, occupez-vous des malades. »

Bien sûr, ce principe s'applique directement aux moines, mais également indirectement aux personnes laïques. L'implication est que lorsque vous appartenez à une famille, il est de votre devoir de vous occuper des personnes âgées, malades ou mourantes dans votre famille. Après tout, la phrase « Occupez-vous les uns des autres » signifie qu'un jour vous aussi aurez besoin que l'on s'occupe de vous. Nous dépendons tous les uns des autres.

Le Bouddha a ensuite énuméré cinq qualités requises pour être un bon soignant :

- Vous savez préparer les médicaments.
- Vous savez ce qui est compatible et incompatible avec le traitement du patient. Ce qui incompatible vous l'éliminez, et ce qui est compatible vous l'utilisez.
- Vous êtes motivé par des pensées de bienveillance et non par l'appât du gain.
- Vous n'êtes pas dégoûté par le fait de devoir nettoyer des excréments, de la salive, de l'urine ou du vomi.
- Vous savez comment instruire, exhorter, inciter et encourager le malade par un enseignement de *Dhamma* quand l'occasion s'y prête.

Voilà les cinq qualités.

Les conseils du Bouddha ont été conçus pour les cas où patient et soignant sont bouddhistes, mais on peut également les utiliser et les adapter à d'autres situations. Par exemple, on peut avoir recours à des thèmes universels comme les enseignements sur les quatre demeures sublimes, la façon de faire face à la douleur, ou encore la méditation sur la respiration.

Le conseil le plus important est que vous, en tant que soignant, respectiez les cinq préceptes. Cela signifie que vous ne pouvez pas mentir au patient. Par exemple, vous ne pouvez pas mentir sur le diagnostic des médecins. Vous ne pouvez pas non plus accélérer la mort du patient, même si celui-ci le demande. Cela veut dire que, du point de vue bouddhiste, vous ne pouvez pas participer à une euthanasie ou à un suicide assisté. Nous en parlerons un peu plus en détail plus tard.

Nous allons d'abord nous intéresser d'un peu plus près à deux aspects des recommandations du Bouddha concernant le soignant. Le premier est : Que veut dire avoir de la bienveillance pour son patient ? Et le deuxième, que signifie enseigner le *Dhamma* au patient ?

Concernant le fait d'avoir de la *bienveillance* pour le patient, il y a deux extrêmes dans la façon dont les gens l'interprètent. D'un côté il y a ceux qui préconisent de prolonger la vie le plus longtemps possible, et de l'autre ceux qui préconisent de mettre fin à celle-ci dès que la qualité de vie commence à décliner.

Les instructions du Bouddha évitent ces deux extrêmes et suivent une approche médiane dont les paramètres extérieurs sont délimités par les préceptes. D'une part, le Bouddha ne partage pas l'idée que la vie doit être prolongée à tout prix. Dans le *Vinaya* il n'y a qu'une pénalité mineure pour avoir abandonné un moine malade – c'est-à-dire avoir arrêté de traiter le patient – et pas de pénalité du tout pour refuser de traiter quelqu'un.

Ici nous devons clarifier le contexte : notre entraînement en tant que moine est gouverné à la fois par le *Dhamma* et par le *Vinaya*. Les instructions du *Vinaya* sont exprimées par des règles, celles du *Dhamma* par des principes généraux.

Les règles du *Vinaya* ne peuvent pas couvrir tous les cas de figures, car il est des domaines sensibles qui ne se prêtent pas aux règles strictes. C'est là que vous faites intervenir les enseignements du *Dhamma* : ce que veut dire avoir de la compassion, par exemple ; ce que veut dire avoir de la bienveillance et faire ce que vous pensez être le plus habile dans la situation où vous vous trouvez. Lorsqu'il s'agit de soigner un patient, le Bouddha semble avoir réalisé que c'est un domaine trop sensible pour être exprimé par des règles. Celles-ci ne serviront donc qu'à établir des paramètres extérieurs. D'un côté, il y a la règle qui interdit de tuer, c'est-à-dire raccourcir la durée de vie naturelle du patient. De l'autre, il y a la règle qui n'impose qu'une pénalité mineure pour avoir abandonné le patient, et aucune pénalité pour refuser d'administrer un traitement.

En pratique, cela veut dire que vous pouvez tout-à-fait décider d'arrêter de maintenir le patient en vie au moyen d'un respirateur artificiel et de laisser la nature suivre son cours. Par contre, vous ne pouvez rien faire de plus pour accélérer la mort du patient, même si celui-ci le demande. Après tout, vous ne savez pas où le patient va aller après la mort. Donc, il n'y a pas d'excuse pour « mettre fin à ses souffrances. » Il est possible que la personne aille dans un endroit bien pire, où il souffre encore plus, alors vous n'abrégez pas sa vie. Dans ce genre de situation vous devez faire très attention au danger d'écouter votre désir de ne pas avoir la souffrance des autres sous vos yeux. Vous devez vous demander : « Est-ce qu'accélérer leur mort serait pour leur bien, ou pour le mien ? »

Au sein de ces paramètres, la compassion et la bienveillance signifient simplement alléger les douleurs physiques et mentales du patient. Vous devrez donc considérer deux choses, la première est la capacité du patient à endurer la douleur, et la deuxième sa capacité à maintenir *sati* et à rester alerte. Vous considérez ces deux facteurs pour déterminer la bonne dose de médicaments pour soulager sa douleur.

Et ne soyez pas surpris si le patient devient difficile. C'est pourquoi il est important que vous renforciez votre propre bienveillance pour la rendre résiliente et endurente. Comme le dit le Bouddha, faites en sorte qu'elle soit vaste et profonde comme la terre ou l'espace. Et n'hésitez pas à pratiquer quotidiennement le développement de la bienveillance universelle et des autres *brahmavihāra*.

Une autre façon de faire preuve de bienveillance est de ne pas montrer votre chagrin en présence du patient, car cela ne ferait qu'ajouter à son fardeau. Il y a quelques années, l'un de nos moines était retourné dans sa famille lorsque son père était en train de mourir. Ce moine s'est trouvé confronté au fait que la grand-mère, qui était encore vivante, venait voir son fils à l'hôpital tous les jours et pleurait sans arrêt. Le moine nous a dit, « J'aurais aimé pouvoir la chasser de la chambre, » car cela ne faisait qu'agiter encore plus son père.

Pour ce qui est *d'enseigner le Dhamma*, cela dépend des croyances passées du patient. Votre première préoccupation est d'essayer d'éliminer son anxiété et ses soucis. La pratique traditionnelle dans les pays Theravāda est d'aider la personne à se remémorer les occasions où elle a été généreuse ou vertueuse. Cela peut l'aider à élever son état d'esprit. Si le patient a des croyances relevant d'une autre religion, essayez d'adopter son point de vue pour parvenir au même but, qui est de reconforter et d'élever son esprit.

Un jour, lorsque j'étais en Thaïlande, je faisais partie d'un groupe de moines qui avait été invité à visiter un homme qui était en train de mourir d'un cancer du foie à l'hôpital. Ce qui le préoccupait le plus était que son corps était devenu très disgracieux avec cet abdomen tout gonflé, alors il était embarrassé. Toute sa vie il avait été très fier du fait qu'il s'était maintenu en forme. Il était resté mince et svelte, alors que tous ses amis avaient pris du ventre avec l'âge. Nous lui avons dit, « Vous savez, au point où vous en êtes, l'apparence de votre corps n'a plus

beaucoup d'importance, personne ne laisse derrière lui un joli cadavre. Focalisez-vous plutôt sur l'état de votre esprit ».

Il est possible que dans certains cas la personne ne veuille pas entendre le *Dhamma* de votre bouche. Dans le Canon il est évoqué le cas d'enfants qui enseignent le *Dhamma* à leurs parents, mais pour ma part j'ai trouvé cela très difficile. Alors, si la personne ne veut pas vous écouter, essayez de savoir qui elle écouterait, soit en personne, soit dans un enregistrement.

Si le patient vous écoute, votre rôle principal est de l'aider à développer *sati*. Continuez de rappeler au patient ce qu'il y a de bon dans sa pratique et dans les qualités vertueuses de son esprit. Même les gens qui sont dans la démence ou dans le coma peuvent bénéficier d'entendre le *Dhamma* de cette manière.

Vous pouvez par exemple conseiller à cette personne de développer la bienveillance. Rappelez-lui qu'il est très bénéfique d'avoir de la bienveillance, même pour les personnes que l'on n'aime pas. Cela élève votre esprit au-dessus de leur niveau, afin que vous n'ayez pas à vous abaisser au leur. Commencez par lui faire adresser des pensées de bienveillance à lui-même. Si le patient a le sentiment qu'il ne mérite pas d'être heureux, rappelez-lui que la question de mérite n'entre pas en ligne de compte. Avez-vous ce problème en France ? C'en est un en Amérique, au moins pour les gens de ma génération. C'est quelque chose dont nous souffrons à cause de notre éducation chrétienne. Vous devez vous rappeler que dans les enseignements du Bouddha, la question de mériter le bonheur ne se pose même pas. Ce qui compte est que vous aspiriez à faire le bien – dans ce cas, dompter votre esprit, à la fois pour votre propre bien-être et pour celui des autres.

Si le patient demande : « Que puis-je faire pour les autres, vu l'état dans lequel je suis ? » vous pouvez lui répondre : « Si vous pouvez dompter votre esprit, vous aurez une meilleure chance de pouvoir endurer la douleur, et cela rendra les choses plus faciles pour les gens qui s'occupent de vous. Ensuite, vous pouvez adresser des pensées de bienveillance aux autres. » Cela ne veut pas dire, « Puissent-ils être heureux en faisant ce qu'ils veulent, que ce soit bien ou mal. » Cela veut dire, « Puissent-ils comprendre les causes du bonheur véritable et être capable d'agir en conséquence. »

Il y a deux façons d'envoyer des pensées de bienveillance. La première est ce que l'on a fait dans la méditation du matin, commençant par les personnes que vous aimez, puis élargissant progressivement jusqu'aux gens que vous aimez moins. La séquence est la suivante : vous commencez par vous-même, puis les gens que vous aimez, votre famille, vos proches, ensuite ceux que vous aimez bien sans trop les connaître, puis ceux envers lesquels vous êtes plutôt neutre, les personnes que vous n'aimez pas, les personnes que vous ne connaissez pas du tout, et enfin tous les êtres jusqu'à l'infini.

La deuxième façon est d'envoyer ces pensées de bienveillance dans chaque direction, une par une : tous les êtres à l'Est, tous les êtres au Sud, ceux à l'Ouest, au Nord, au Nord-Est, au Sud-Est, au Sud-Ouest, au Nord-Ouest, en bas, en

haut. Vous pouvez également adresser votre bienveillance aux différents types d'êtres, dans les différents niveaux d'existence. Il y a un chant de *mettā* très long qu'Ajaan Mun aimait beaucoup réciter. Il commençait par tous les êtres dans les dix directions, une par une, puis il allait dans le détail : tous les êtres humains à l'est, les êtres humains au sud, etc. ; tous les devas dans les dix directions, tous les fantômes affamés dans les dix directions, tous les animaux, tous les êtres des enfers, tous les êtres nobles, tous les êtres qui ne sont pas nobles, tous les mâles, toutes les femelles. Procéder par catégories de cette manière vous donne quelque chose à faire pendant un long moment et vous permet de baigner dans les pensées de bienveillance.

Une autre pratique qui est universellement bénéfique quelles que soient les croyances du patient est la méditation sur la respiration, ainsi que les instructions pour faire face à la douleur.

Le style d'enseignement que vous donnerez à cette personne devrait se calquer sur celui que le Bouddha lui-même aurait utilisé. On dit que le Bouddha jouait sur quatre registres quand il enseignait : donner des instructions, induire un sentiment d'urgence à pratiquer, motiver et encourager. Remarquez que sur les quatre, un seul communique des informations, les trois autres consistent à donner de l'énergie à l'auditeur. Parmi les ajaans thaïs, cela est très répandu. Lorsque je traduisais leur *Dhamma* en anglais, je me suis rendu compte que quatre-vingts pour cent de leurs enseignements étaient en fait des encouragements ayant pour but de leur donner confiance en eux. Alors, essayez de donner à vos patients ce type d'enseignements, surtout ceux qui visent à leur donner de la force.

Votre but est de développer la conviction du patient, et ensuite, basé sur cette conviction, le groupe de forces qui inclut *sati*, la concentration et le discernement. Pour ce qui est du discernement, vous devez faire de votre mieux pour amener le patient vers les vues justes au moment de la mort. Certaines personnes pensent qu'il est préférable de laisser le malade mourir en paix, mais c'est parce qu'ils pensent qu'il n'y a plus rien que le patient puisse faire, alors il vaut mieux le laisser se reposer sans aucune responsabilité. Mais du point de vue du Bouddha le patient va devoir prendre des décisions importantes au moment de la mort, alors essayez de l'encourager afin qu'il ait suffisamment de force pour prendre les bonnes décisions.

Même des personnes qui ont médité pendant des années, s'ils ne sont pas parvenus à séparer leur esprit de la douleur, peuvent se décourager lorsqu'ils sentent que leur discernement n'est pas à la hauteur. Comme le roi Koravya, ils sont seuls avec leurs douleurs, sans personne avec qui les partager et les soulager. En plus de cela, leur corps commence à échapper à leur contrôle, et ils se rendent compte qu'ils vont devoir tout laisser derrière eux. Comme le roi, il se peut qu'ils retournent à être l'esclave de leurs désirs, au lieu de reconnaître que le désir est quelque chose qu'ils devraient dompter.

L'une des pires choses que leurs désirs puissent leur dire est qu'en définitive la pratique du *Dhamma* ne marche pas. Cela peut les conduire à revenir à ce que le Bouddha appelle notre réaction instinctive face à la douleur, c'est-à-dire d'un côté le désarroi, et de l'autre la quête désespérée de quelqu'un qui pourrait y mettre un terme. La douleur, la peur et la faiblesse sont déjà beaucoup à supporter, alors si en plus vous ajoutez le désarroi, l'esprit sera prêt à s'agripper à n'importe quoi. Si une personne devait quitter son corps à cet instant précis, le vent du désir pourrait l'emmener n'importe où. Il est donc essentiel que vous aidiez le patient à maintenir ses vues justes au milieu de tous ces défis. Cela veut dire être convaincu de l'importance de faire ce qui est habile et d'abandonner tout ce qui est malhabile. Si vous pouvez voir vos douleurs et votre faiblesse à travers le prisme du *Dhamma*, alors la bataille est à moitié gagnée. Maintenir vos vues justes vous permet de vous dire que même si des situations difficiles se présentent en raison de votre *kamma* passé, vous pouvez quand même agir de façon habile dans le présent.

La deuxième moitié de la bataille dépend de votre capacité à motiver et à encourager le patient à développer un esprit combatif face à la douleur, la faiblesse physique et la peur. Rappelez-vous que c'est la combativité du *bodhisatta*, son désir audacieux de vaincre la mort, qui lui a permis de trouver le *Dhamma* et de le transmettre aux autres. C'est en insufflant cette même attitude intrépide que nous pourrions nous aider les uns les autres à trouver le *Dhamma* qui est en nous, malgré les obstacles du vieillissement, de la maladie et de la mort.

Rappelez-vous de cette dame qui avait un cancer et qui était allée pratiquer le *Dhamma* auprès d'Ajaan Maha Boowa avant sa mort. Même après qu'elle eut quitté le monastère, il a continué de lui envoyer des lettres dans lesquelles il disait : « Vous pouvez y arriver ; vous pouvez y arriver. »

Je terminerai par quelques histoires. La première illustre comment maintenir les vues justes chez quelqu'un qui est mourant. L'un de mes disciples est un moine singapourien. Il y a quelques années il a reçu du roi de Thaïlande un titre honorifique. Lorsque son père était sur son lit de mort, la sœur de ce moine, qui était chrétienne, voulait le convaincre de se convertir. Elle a fait venir un pasteur pour parler à son père, mais la mère s'y est opposée. Elle s'est adressée au pasteur et lui a dit : « Mon fils a reçu un titre honorifique du roi de Thaïlande, et vous, par qui avez-vous été reconnu ? » Ainsi, le moine a pu rester avec son papa jusqu'au bout, l'aidant à méditer jusqu'à son dernier souffle.

La seconde histoire me concerne plus directement. Lorsque j'étais en Thaïlande, un très vieil homme et sa fille sont venus au monastère pour la retraite des pluies. Vers la fin de la retraite le vieil homme a commencé à ressentir des douleurs dans la mâchoire qu'il a attribuées à une rage de dent. Une fois la retraite terminée, il est allé voir un dentiste qui lui a dit qu'il s'agissait d'un cancer et que celui-ci était déjà très avancé. Il est revenu au monastère pour dire adieu à Ajaan Fuang et lui annoncer qu'il comptait rentrer chez lui pour mourir. Ajaan Fuang lui a dit que s'il rentrait à la maison, tout ce qu'il entendrait serait ses neveux et nièces se disputer

pour savoir qui hériterait de quoi. L'héritage n'était pas très gros, mais c'était suffisant pour générer des désaccords et des conflits.

Alors il a dit au vieil homme : « Venez au monastère et mourez ici. » Nous l'avons installé dans le chedi, un monument en spirale que nous avons édifié au sommet de la colline. Sa fille était sa soignante principale, mais les moines participaient également. La maladie a progressé jusqu'au moment où il ne pouvait plus parler. Nous voyions bien qu'il souffrait, mais nous avons du mal à trouver des médicaments contre la douleur qui soient suffisamment efficaces. Il rejetait sa tête en arrière et en avant contre son oreiller lorsque les sensations douloureuses devenaient très fortes. Alors j'ai dit à sa fille, « Quand vous le voyez faire cela, murmurez-lui à l'oreille son mot de méditation, Bouddho. » Quand elle le faisait, il arrêtait de bouger la tête. Cela pouvait durer deux heures et puis il recommençait à s'agiter, alors elle lui murmurait le mot à l'oreille à nouveau, et il s'arrêtait.

Cela a duré ainsi pendant sept jours, jusqu'à un soir tard dans la nuit, où sa fille a senti que la fin était proche. Elle lui a chanté le Mahā Samaya Sutta, puis a joint ses deux mains en *añjali*, et lui a dit : « S'il te plaît, va au *Nibbāna*. » Il a levé ses mains jointes pour toucher son front et il est mort, paisible et alerte.

Le matin suivant, j'ai aidé à fabriquer son cercueil. Nous avons organisé des services funéraires qui ont duré plusieurs jours, puis les neveux et les nièces sont venus chercher le corps pour le ramener dans sa ville natale afin d'y être incinéré. Comme Ajaan Fuang l'avait prédit, lorsqu'ils ont mis le cercueil dans le fourgon, ils étaient déjà en train de se disputer pour savoir qui allait hériter de quoi.

Bien sûr, lorsque vous enseignez le *Dhamma* à un patient, il est possible qu'il soit trop faible, ou que la démence soit trop avancée pour qu'il puisse comprendre ce que vous lui dites. Dans ce genre de cas, l'une des meilleures choses que vous puissiez faire est simplement d'être une présence silencieuse. En revanche, comme je l'ai dit précédemment, vous pouvez lui parler de tout ce qu'il a fait de bon au cours de sa vie, lui dire qu'il est aimé, lui lire des passages du *Dhamma* qui sont apaisants, ou réciter des chants, tout ce qui pourrait faire en sorte qu'il reste calme, et ce même s'il est inconscient, car beaucoup de choses peuvent pénétrer l'esprit de façon subconsciente.

Je connaissais un enseignant de *Dhamma* laïc aux États-Unis dont la mère était en train de mourir. Il lui tenait la main et lui disait, « Lâche prise, lâche prise, lâche prise, » mais plus il lui disait de lâcher, plus elle s'agrippait à sa main. Ce n'était à l'évidence pas le message qu'elle voulait entendre. Il a compris et lui a dit : « Maman, je t'aime, » et elle a relâché son emprise. La leçon est : dites au patient ce qui lui est approprié. Soyez attentif à ses besoins.

Rappelez-vous que vous-même en tant que soignant, serez un jour le patient. Alors, utilisez cette opportunité pour développer les forces de votre esprit. Plus votre esprit sera fort, moins vous serez un poids pour les autres, et vous pourrez faire face au vieillissement, à la maladie et à la mort, sans trembler ni avoir peur.

Neuvième jour

Enseignement du matin

Passionné par la dépassion

Hier on nous a demandé : pourquoi méditons-nous ? Et la réponse est : parce que nous voulons être heureux. En fait, toutes nos actions visent le bonheur, mais la plupart d'entre elles nous emmènent dans la direction opposée, et nous causent de la souffrance et du stress. Alors nous voulons comprendre pourquoi. La réponse du Bouddha à cette question n'est pas que notre quête de bonheur est un problème, mais simplement que nous nous y prenons mal. C'est pourquoi il nous propose une autre façon d'y arriver.

Certains d'entre nous ont lu nombre de ses enseignements. Nous avons appris qu'il enseigne la dépassion et le lâcher-prise. Il y a une histoire célèbre dans le Canon à ce propos. Un groupe de moines s'apprêtant à voyager dans un pays étranger vient dire au revoir au Bouddha. Celui-ci leur dit : « Allez saluer Sāriputta avant de partir. » Après qu'ils l'aient salué, Sāriputta leur demande : « Les habitants de ce pays que vous allez visiter sont intelligents. S'ils vous demandent, 'Qu'enseigne votre maître ?' qu'allez-vous leur répondre ? »

Les moines lui disent, « Sāriputta, nous aimerions savoir comment *vous* leur répondriez. » Alors, celui-ci leur conseille de commencer par dire, « Notre maître enseigne comment mettre un terme à la passion et au désir. » Puis il ajoute, « Comme ils sont intelligents, leur question suivante sera, 'La passion et le désir envers quoi ?' » Et la réponse est : « Les cinq agrégats. » Au passage, je ferais remarquer que cela montre la différence entre les gens intelligents de l'époque et nos contemporains. Vous dites aux gens d'aujourd'hui que le Bouddha enseigne comment mettre un terme à la passion et au désir, et ils changent de chaîne.

Mais admettons que nous prenions Sāriputta au sérieux. En regardant ailleurs dans le Canon, il devient évident que la dépassion est un concept central. Lorsque le Bouddha enseigne à sa belle-mère les huit critères permettant d'identifier ce qui est *Dhamma* et ce qui ne l'est pas, le premier d'entre eux est que si quelque chose mène à la dépassion, c'est du vrai *Dhamma*, tandis que si cela mène à la passion, ce n'en est pas. Et bien sûr, la troisième noble vérité nous dit que la dépassion pour le désir insatiable met un terme à la souffrance.

Cela peut donner l'impression que le Bouddha nous enseigne juste de lâcher prise, et que la dépassion consiste simplement à abandonner notre quête de bonheur : « Contentez-vous d'accepter les choses telles qu'elles sont, et tout ira bien. C'est ce que vous pouvez faire de mieux. » Or, comme je l'ai dit précédemment, le Bouddha dit que le problème ne vient pas de notre recherche de bonheur, mais de la façon dont nous nous y prenons.

Il nous donne l'analogie suivante : une personne cherche à obtenir du lait d'une vache et pense y arriver en tirant sur ses cornes. Il commence par tirer dessus doucement et n'obtient pas de lait. Puis, il tire dessus avec plus de force, mais cela ne marche pas non plus. Alors il abandonne et arrête de tirer sur la corne. Tout de suite il remarque qu'il est beaucoup plus détendu quand il arrête de faire cet effort. Alors il se détend et se dit, « Je n'ai pas vraiment besoin de lait. »

Évidemment, ce n'est pas ce que recommande le Bouddha. Lui affirme qu'il est tout-à-fait légitime de vouloir du lait. Après tout, la vache a du lait à offrir. La bonne façon de procéder est de trouver le pis et de tirer dessus, ainsi vous obtenez le lait.

Ce que cela veut dire, c'est que la voie qui mène au terme de la souffrance requiert de fournir l'effort juste. Vous ne pouvez pas simplement vous détendre en vous disant, « D'après ce que j'ai lu, les êtres éveillés sont totalement relaxes, alors je vais simplement me relaxer. » La raison pour laquelle ils sont détendus est qu'ils ont fini leur travail. Et le Bouddha dit que la passion fait partie de ce travail. Il recommande d'avoir la passion pour le *Dhamma*, la passion pour apprendre comment développer des qualités habiles et abandonner les qualités malhabiles, la passion pour l'isolement, et la passion pour atteindre un but qui est totalement dépourvu de stress et de conflit.

Nous devons donc développer la passion juste, ce qui veut dire contempler notre esprit et voir comment nous pouvons corriger nos passions. C'est une partie importante de l'effort juste : stimuler le désir d'abandonner ce qui est malhabile et de développer ce qui est habile. Et le meilleur moyen de stimuler ce désir est de constater que nos actions présentes sont malhabiles et qu'elles nous font souffrir. Comme le dit le Bouddha, cela veut dire que nous devons trouver ce qui dans l'esprit nous pousse à agir de façon malhabile. À ce moment-là nous serons capables d'arrêter de nous faire souffrir, car nous aurons compris pourquoi nous nous causons tout ce stress.

C'est la raison pour laquelle nous pratiquons la méditation. Et c'est pourquoi nous devrions être passionné par ce travail : cela nous aide à découvrir la force qui agit dans l'ombre, dissimulée dans les recoins de notre esprit.

Quand je résidais auprès d'Ajaan Fuang, je traduisais en anglais certains des livres d'Ajaan Lee et nous les envoyions à différents centres de méditation de Thaïlande et d'Asie. Une personne à Singapour en avait reçu un exemplaire. Il a écrit une lettre à Ajaan Fuang décrivant sa pratique de méditation : quelles que soient ses activités, il voyait toujours les choses par le prisme des trois caractéristiques. Quand

il regardait la télévision, lorsqu'il conduisait, il voyait tout comme étant inconstant, stressant et pas-soi.

J'ai lu la lettre à Ajaan Fuang qui m'a dit : « Réponds-lui : 'Regardez ce qui dans l'esprit dit que les choses sont inconstantes, stressantes et pas-soi. C'est lui le fauteur de troubles. Le problème ne vient pas de votre téléviseur ou des choses que vous voyez en conduisant. Le problème vient de votre esprit.' »

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous pratiquons la concentration : nous voulons comprendre ce qui se passe dans l'esprit. Pour ce faire, nous commençons par rendre l'esprit le plus calme possible, à la fois parce qu'apaiser l'esprit nous permet de le connaître, et parce qu'une fois qu'il est calme, dès que la moindre perturbation, le moindre mouvement, viennent l'agiter, nous les voyons clairement.

Vous commencez alors à voir quand et comment l'esprit se ment à lui-même. C'est un message que nous entendons souvent dans la tradition de la forêt : votre esprit vous ment. Ajaan Chah a dit un jour que lorsque vous suivez votre esprit à la trace, la première chose que vous découvrirez est combien il vous ment. Les autres ajaans disent le même genre de choses.

Vous devez donc arriver à comprendre pourquoi il ment et pourquoi vous croyez ces mensonges. Vous découvrirez que c'est en grande partie parce que vous êtes à la fois paresseux et stupide, surtout quand vous vous croyez malin. Alors, lorsque vous observez ces mouvements dans l'esprit, regardez-les avec un certain scepticisme. Demandez-vous : « Où l'esprit est-il en train de me mentir ? »

Quand vous pratiquez la concentration et que vous y mettez tout votre cœur, vous en arrivez à un point où vous vous dites, « Mon esprit est totalement calme. » Mais si vous maintenez cet état de concentration, vous commencez à voir qu'il y a encore quelques perturbations. Vous arrêtez de faire ce qui causait ces perturbations, et l'esprit s'apaise encore plus. Là, vous vous dites, « Ça y est. Totalement calme. » Mais si vous maintenez votre focalisation, vous verrez qu'il y a là aussi des perturbations très subtiles. Le niveau de stress dans l'esprit fluctue très légèrement et vous pouvez détecter ce que vous faites qui le fait diminuer ou augmenter. Ainsi, vous développez votre sensibilité. C'est la raison pour laquelle dans la tradition de la forêt on souligne tellement l'importance de rendre l'esprit le plus calme possible.

On trouve dans le Canon une liste des différents niveaux de concentration. Pour l'instant nous avons travaillé sur les deux premiers.

Le premier niveau de *jhāna* est atteint lorsque vous maintenez votre focalisation sur la respiration et que vous utilisez votre dialogue intérieur pour l'ajuster, afin qu'elle convienne exactement aux besoins du corps et de l'esprit. Vous essayez de faire en sorte que l'esprit et son objet s'emboîtent parfaitement, comme deux pièces d'un puzzle. Une fois l'esprit bien établi, vous pouvez arrêter ce dialogue intérieur et ne faire plus qu'un avec la respiration. Il y aura alors une sensation de plénitude et de plaisir. C'est le deuxième *jhāna*.

Parfois, après un certain temps, cette sensation de rafraîchissement ou de ravissement devient un peu trop stressante. C'est comme quand vous réglez votre poste de radio. Vous avez écouté du hard rock pendant quelque temps, mais maintenant vous avez envie d'une musique plus douce. Vous découvrez qu'il y a dans le corps un niveau d'énergie plus subtile, alors vous vous focalisez dessus. Cela vous mène au troisième *jhāna*.

Vous maintenez votre focalisation, et au bout d'un certain temps vous avez l'impression que même le fait de respirer demande trop d'effort. L'énergie respiratoire remplit le corps tout entier, alors vous pouvez arrêter de respirer. Vous réalisez que l'énergie respiratoire vient de l'intérieur, vous n'avez pas besoin d'aller chercher quoi que ce soit à l'extérieur du corps.

Ensuite, quand tout devient immobile, vos sensations des contours du corps commencent à s'estomper. Votre ressenti du corps est composé de petits points de sensations, comme des gouttelettes d'eau dans un nuage. Vous pouvez focaliser votre attention sur l'espace entre les points. Puis, vous réalisez que cet espace est connecté à l'espace à l'extérieur du corps, et qu'il traverse les murs, de telle sorte qu'il n'y a rien qui ne soit pas entouré ou imprégné par l'espace. Vous maintenez dans votre esprit cette perception d'espace. Ensuite, vous vous demandez : « Qu'est-ce qui connaît cette espace ? » et vous vous focalisez directement sur cette conscience.

Bien entendu, on ne franchit pas ces différents niveaux en cinq minutes. Cela prend du temps, parfois beaucoup de temps. Mais progressivement et avec de la pratique, à mesure que cette sensation de « connaître » devient de plus en plus solide, vous avez l'impression que vous seriez encore plus détendu si vous pouviez abandonner la perception d'unicité que vous ressentez dans ce « connaître ». Cela vous laisse avec une sensation de rien, et vous maintenez cette perception.

Certaines personnes trouvent cela vraiment captivant, décortiquer vos perceptions du corps et de l'esprit. Vous apprenez beaucoup sur le processus de fabrication, et vous pouvez devenir réellement passionné par la découverte de ces niveaux de concentration.

Pour d'autres personnes tout cela est très facile, alors le processus par lequel on peut amener l'esprit en concentration ne leur semble pas très intéressant. Par contre, comprendre ce qui se passe quand l'esprit quitte la concentration les intéresse beaucoup. Où l'esprit va-t-il s'agripper quand il lâche sa concentration ? Comment recommence-t-il à se créer du stress quand il reprend contact avec le monde ?

Là, vous pouvez appliquer les cinq étapes dont nous avons parlé pendant notre retraite : recherchez la provenance de cet objet dont vous vous saisissez, voyez quand il disparaît, puis, quand vous vous y agrippez à nouveau, remarquez l'attrait, ce qui vous donne envie de vous en ressaisir, et les inconvénients que cela engendrera inévitablement. Une fois que vous réalisez que les inconvénients

l'emportent sur l'attrait, et que vous avez la possibilité de ne pas vous y agripper, alors vous lâchez prise.

Quant à ceux qui trouvent la concentration captivante, ils finissent par en arriver au point où même cet état de rien leur apparaît comme étant une fabrication qui doit constamment être maintenue, alors ils l'analyse avec les cinq mêmes étapes.

En fait, dans les deux cas vous êtes véritablement passionné, soit par la concentration, soit par le discernement, parce qu'ils vous aident à comprendre et à vous défaire des habitudes malhabiles de l'esprit. Mais vous avez besoin des deux. Vous devez d'abord être passionné par ces deux qualités avant de pouvoir comprendre pourquoi l'esprit se crée tant de souffrance. Une fois qu'elles ont fini leur travail, vous pouvez les abandonner toutes les deux.

Ainsi, pour arriver à la dépassion ultime, vous devez être passionné par la voie. Ne pensez pas que vous pouvez vous détendre et vous laisser glisser jusqu'à l'éveil. Cela nécessite de connaître les activités de l'esprit, et vous ne pouvez pas comprendre la souffrance tant que vous ne voyez pas pourquoi vous vous faites souffrir, et pourquoi vous vous agrippez. Vous pouvez vous forcer à lâcher quelque chose pendant un certain temps, mais il est très probable que vous finirez par vous en ressaisir, parce que vous n'avez pas vraiment vu l'attrait de vous y agripper. Comme l'un des disciples d'Ajaan Lee lui a dit un jour, « Il m'est très facile de poser ce bol, mais ma main n'en est jamais très loin, prête à s'en saisir à nouveau. » Quand vous comprenez pourquoi il vous plaît d'avoir cet objet entre vos mains, à ce moment-là vous pouvez vous en défaire totalement.

La voie demande du travail, mais comme le dit le Bouddha, vous pouvez apprendre à vous passionner pour ce travail, à aimer vous y atteler. C'est la raison pour laquelle ses enseignements sont pleins d'incitations, d'exhortations et d'encouragements qui vous aident à réaliser que même si la voie est un défi, vous êtes tout-à-fait capable de le relever.

Méditation

En Amérique, il y avait un psychologue qui s'était spécialisé dans ce qu'on appelle la psychologie positive, c'est-à-dire l'étude de ce qui rend les gens heureux. Lorsqu'il interviewait ses patients, il leur demandait de décrire ce qui les rendait heureux, puis de prendre des notes lorsqu'ils étaient en train de faire ces activités, afin de voir exactement ce qu'ils ressentaient. La plupart d'entre eux se rendaient alors compte qu'ils n'étaient pas aussi heureux qu'ils le pensaient. « Pourquoi, » se demanda le psychologue, « les gens sont-ils aussi ignorants de leur propre bonheur ? »

Ensuite, il se pencha sur son propre cas. Il aimait faire de l'escalade en montagne, et il remarqua qu'avant de partir en montagne il était heureux à l'idée d'aller, en revenant il était heureux d'y avoir été, mais quand il était en train d'escalader, il était misérable. La conclusion qu'il en tira est qu'il vaut mieux ne pas regarder de trop près ce qui nous rend heureux. Le bonheur prospère dans l'ignorance.

Le Bouddha quant à lui vous propose de considérer le problème sous un autre angle, et de vous demander : Pourquoi avons-nous besoin de nous convaincre que quelque chose nous rend heureux ? Pourquoi passons-nous autant de temps à anticiper ce bonheur et à nous le remémorer après coup ? S'il était vraiment si bon, nous n'aurions pas besoin de toutes ces broderies. Nous devrions en conclure que les plaisirs des sens ne nous procurent pas autant de plaisir que nous le pensons. Nous ne voyons pas bien ce que nous faisons, et par conséquent nous souffrons.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha vous dirait, « Allez chercher votre bonheur ailleurs. » La troisième noble vérité nous dit qu'il existe un bonheur bien supérieur, qui ne nécessite aucun embellissement, et auquel on accède lorsqu'on abandonne le désir insatiable. C'est pourquoi le Bouddha recommande la voie de la vertu, de la concentration et du discernement. Mais cette voie, elle aussi, requiert qu'on l'élabore, car cela demande du travail de suivre les préceptes, d'établir l'esprit en concentration, et de comprendre comment l'esprit se berce d'illusions. C'est pourquoi il nous dit que nous devrions nous délecter de ce travail. La délectation, ce sont ces broderies mentales que nous ajoutons à nos plaisirs. Le Bouddha la mentionne souvent en même temps que la passion. Nous avons besoin des deux pour nous donner la force de nous accrocher à la pratique même quand elle devient difficile.

Idéalement, cette délectation devrait vous venir facilement. Vous essayez de découvrir les rouages de votre esprit, de comprendre comment il se ment à lui-même et pourquoi il aime ça. Cela devrait vous sembler fascinant.

Bien sûr, une partie de nous-mêmes ne veut pas découvrir la vérité, car nous n'aimons pas admettre que nous sommes à la fois dupes et complices de ces mensonges. Mais si vous pouvez vous identifier à la partie de l'esprit qui veut comprendre, et que vous la nourrissez de bien-être par la pratique de la concentration, de façon à ce que vous puissiez être de bonne humeur pour faire ce travail, alors il sera beaucoup plus facile de vous dire, « Oui, c'est vrai, j'ai été bête, mais à partir de maintenant, cela va changer. »

Une fois que vous avez atteint l'éveil, vous n'avez plus besoin de la passion ou de la délectation. Le bonheur que vous y trouvez ne nécessite aucune élaboration. Il est tellement satisfaisant que vous n'avez pas besoin d'en rajouter. C'est pourquoi on dit que les êtres éveillés sont au-delà de la délectation. À l'entendre, cela peut sembler un peu fade, mais en réalité l'expérience elle-même est tout sauf fade. Vous n'avez pas besoin de vous convaincre que *Nibbāna* est sensationnel en rajoutant des herbes et des aromates. L'expérience en elle-même est totalement satisfaisante.

Questions-Réponses

Question : Est-il possible d'envoyer des pensées bienveillantes à des personnes décédées ?

Réponse : Oui, n'hésitez pas. Elles sont renées, ou elles cherchent un endroit où renaître, alors dans un cas comme dans l'autre elles peuvent bénéficier de vos pensées de bienveillance.

Question : Il semble qu'on ne parle jamais de tendresse dans les sutta ? C'est pourtant un beau sentiment. Y a-t-il trop d'attachement associé à ce sentiment ?

*Réponse : Pas forcément. Dans le Vinaya un jeune moine doit avoir pour son maître la même affection qu'il a pour son père, et le maître doit avoir pour son disciple la même affection qu'il aurait pour un fils. Dans la langue pali il y a le mot *anukampa*, qui veut dire gentillesse ou sympathie, et il est utilisé très souvent dans le Canon. Il est particulièrement associé à des situations où vous devez vous occuper de certaines personnes ou avoir des relations rapprochées avec elles. Dans ce cas il est bon d'avoir de l'affection les uns pour les autres.*

Question : Les personnes qui atteignent le premier jhāna, peuvent-elles l'atteindre ensuite comme elles veulent ? J'ai du mal à imaginer qu'on puisse dépasser les cinq empêchements définitivement. Comment peut-on savoir si une personne est entrée dans le courant ?

Réponse : Le fait que vous ayez réussi à entrer dans le premier jhāna une fois ne garantit pas que vous y arriviez à nouveau. Vous devez observer votre esprit et remarquer ce qui l'aide à s'établir, et cela demande souvent pas mal de tâtonnements. Quant à avoir dépassé les cinq empêchements, vous devez avoir atteint au moins l'un des quatre stades de l'éveil avant de pouvoir dire que vous vous êtes définitivement débarrassé ne serait-ce que de l'un d'entre eux. En particulier le désir sensuel, même après l'entrée dans le courant on ne l'a pas encore dépassé. Vous devez avoir atteint le troisième stade de l'éveil, qu'on appelle le non-retour, pour transcender totalement le désir sensuel. Quant à l'entrée dans le courant, je garde cela pour plus tard.

Question : Dans la méditation en marchant, est-il possible d'être très attentif aux sensations de la respiration dans différentes parties du corps ? Par exemple dans la nuque, imaginant que l'énergie respiratoire y circule pour l'ouvrir si elle semble fermée ou la rafraîchir si elle est enflammée.

Réponse : Oui, c'est possible. D'ailleurs, c'est l'une des activités qui rend la méditation en marchant intéressante et fructueuse.

Question : Souvent pour moi la pensée de focaliser l'attention à un endroit du corps génère des tensions à cet endroit. C'est l'inverse du but recherché. Comment éviter ce travers ?

Réponse : Quand on vous apprend comment trouver des champignons en forêt, on vous enseigne ce qu'on appelle la vision englobante, qui consiste à donner une importance égale à tout ce qui se trouve dans votre champ de vision. C'est parce que vous ne savez pas où vont être les champignons. Ils peuvent être n'importe où dans votre champ de vision. Si vous pouvez prendre l'habitude de développer cette vision tous azimuts, alors quand vous vous asseyez pour méditer, il est plus facile de vous focaliser à un endroit et dans le même temps de dissoudre les tensions qui apparaissent là. Vous commencez par englober le corps tout entier et permettre aux énergies d'être ouvertes, diffuses et détendues. Ensuite, vous vous focalisez à un endroit tout en essayant de maintenir ce même regard ouvert et détendu. Cela vous aidera à contrecarrer cette tendance que nous avons de nous crisper là où nous sommes focalisés.

Question : Je m'inquiète pour mon père qui a 78 ans et dont la santé décline. Je le vois agir de façon de plus en plus malhabile. Il devient alcoolique et fait souvent des remarques désobligeantes à ma mère. Il semble s'intéresser à des choses de plus en plus futiles. Dans sa jeunesse il était croyant, de confession catholique, mais il ne croit plus en rien depuis une dizaine d'années. Il ne me pose presque jamais de questions sur le Bouddhisme. Que faire pour l'aider ? Lui rappeler ce qu'il a fait de bien ? D'autres idées ?

Réponse : Oui, c'est une bonne idée de commencer par lui rappeler les bonnes actions qu'il a faites dans le passé. Vous pourriez aussi emporter quelques livres sur le Bouddhisme avec vous et les laisser discrètement ici et là dans la maison, au cas où il serait curieux. Je suggérerais *Les Cinq Facultés* et *Bonté et Bonheur*. Il serait également bon de lui parler de manière à lui donner envie d'être généreux à présent. S'il est dégoûté des religions, peut-être pourrait-il donner à une association séculaire.

Question : Certaines personnes ne supportent pas de ne plus exister alors que les autres vont continuer à vivre. De quelle peur s'agit-il ?

Réponse : C'est en grande partie de l'égoïsme. Ils pensent qu'ils devraient pouvoir contrôler au moins un peu ce qui se passe dans le monde, et ils n'aiment pas l'idée que le monde va continuer de tourner quand ils ne seront plus là. Des quatre peurs associées à la mort qu'a identifiées le Bouddha, cela ferait partie de la peur de ne pas connaître le vrai *Dhamma*. Ce genre de personnes pensent qu'ils peuvent contrôler le monde dans une certaine mesure, alors qu'en réalité nous avons moins de contrôle que nous pensons. Souvenez-vous de notre définition du devenir : l'identité que vous endossez dans un monde d'expériences. Nous avons tendance à faire de ce

monde une partie de nous-même, c'est pourquoi lorsque vous devez partir vous avez l'impression que vous n'aurez plus de monde à vous. Bien sûr, vous ne vous doutez pas que vous êtes déjà en train de créer un autre monde de devenir où aller. Et vous serez probablement très attaché à celui-là aussi.

Question : D'après vos enseignements, il me semble que la peur de la mort soit utile pour que nous fassions le nécessaire pour franchir ce cap, pour s'y préparer. Si nous ne craignons pas pour notre prochaine vie, est-ce un manque de compassion pour l'être qui va renaître, ou est-ce de l'inconscience ?

Réponse : Imaginez que vous allez renaître. Dans quel type de monde est-ce que vous voulez revenir ? Ensuite, allez dans une maison de retraite voir les gens qui n'ont pas pratiqué le Dhamma, et demandez-vous : « Est-ce que je veux être comme ça dans ma prochaine vie ? » Cela devrait vous faire craindre la renaissance, afin que vous puissiez vous dire, « Je veux revenir à un endroit où je peux pratiquer. »

Question : À un ami qui souffre et qui va mourir et vous demande conseil, car il sait que vous êtes bouddhiste : « Dois-je subir jusqu'au bout ces souffrances de plus en plus intolérables, ou dois-je anticiper ma mort à l'aide d'un protocole adapté ? » Que lui répondre en évitant l'échappatoire facile de ne pas répondre au nom de motifs certainement très louables ?

Réponse : Une chose que vous pouvez dire à cette personne est que, du point de vue bouddhiste, nous ne savons pas où nous allons aller après la mort. Nous n'avons aucune idée si ce sera mieux ou pire. Alors, nous devrions profiter de cette opportunité d'apprendre à comprendre la douleur et à pas être déstabilisée par elle, car en tant qu'être humain, c'est un savoir-faire que vous pouvez développer et qui vous sera précieux où que vous alliez. Est-ce que cette personne suivra votre conseil, ça, c'est autre chose, mais cela reste la meilleure réponse à lui donner.

Question : Une personne de ma famille qui ne croit pas dans la renaissance m'a dit qu'elle voulait mourir dans la dignité, alors elle a l'intention de s'inscrire auprès d'une association qui a un programme de suicide assisté. Que puis-je lui dire pour l'en dissuader ?

Réponse : Faites appel à sa compassion et à son civisme. Demandez-lui quel genre de société elle aimerait laisser aux générations futures. Si le suicide assisté devient de plus en plus la norme, les gens plus pauvres, quand ils seront vieux et malades, et devenus un poids pour la société, seront poussés, parfois contre leur gré, à s'inscrire pour le suicide assisté. Est-ce là le genre de société que nous aimerions laisser derrière nous comme cadeau aux générations suivantes ? Il serait plus noble d'apprendre à faire face habilement à la douleur et faire de cela l'exemple qu'elle donne aux autres.

Question : J'aimerais avoir quelques précisions sur différents concepts.

Premièrement bouddho. Deuxièmement « Ce qui sait en moi ». Troisièmement la conscience. Quatrièmement la sagesse. J'ai l'impression qu'ils sont contenus les uns dans les autres.

Réponse : Commençons par la conscience. Dans le contexte des cinq agrégats, il s'agit de la réceptivité de l'esprit à tout ce qui entre en contact par les cinq sens et l'intellect. Dans la tradition thaïe de la forêt, « celui qui sait » correspond à cette conscience. Un exercice de concentration communément pratiqué consiste à rester à ce niveau de réceptivité sans ajouter d'autre élaboration à cette simple conscience sensorielle.

La sagesse est la compréhension grâce à laquelle vous commencez à voir comment vous créez de la souffrance et comment vous pouvez y mettre un terme. Cela requiert beaucoup plus d'activité que la simple conscience.

Quant à *bouddho*, au sein de la tradition thaïe de la forêt, c'est le nom qui est employé pour parler de la conscience sans surface, celle qui se situe en dehors des agrégats et dont on fait l'expérience séparément des sens.

Il y a un peu de confusion en Thaïlande sur ce sujet, particulièrement à propos de la relation entre la conscience ordinaire, qui est appelée « celui qui sait », et la conscience éveillée : autrement dit entre la conscience qui fait partie des cinq agrégats d'un côté, et la conscience sans surface de l'autre. Le problème dans la tradition de la forêt est que les Thaïs en général, et cela inclut les moines juniors thaïs, ont souvent peur de poser des questions au maître. Le système éducatif thaïlandais tend à décourager les élèves à poser des questions, car si vous devez poser des questions, cela veut dire que le maître n'a pas bien expliqué. C'est pourquoi pendant longtemps les disciples d'Ajaan Chah ne savaient pas si « celui qui sait » et la conscience éveillée était la même chose. Il a fallu qu'un moine français lui pose la question : Est-ce que « ce qui sait » est la même chose que la conscience éveillée, c'est-à-dire *bouddho* ? Et Ajaan Chah a répondu, « Bien sûr que non. » Si vous souhaitez lire la transcription de cette conversation, elle est disponible en anglais dans le livre, *Still, Flowing Water*, que vous trouverez sur le site dhammatalks.org. C'est le dernier enseignement dans cet ouvrage.

Question : Ma question porte sur la façon d'arrêter la colère. Si j'ai bien compris ce que vous avez dit, la colère est initiée et prend sa racine dans l'attachement au « je » ou dans le désir contrarié. Une fois initiée, elle devient plus ou moins indépendante de son point de départ et de l'objet sur lequel elle s'est projetée. Une sorte d'attrait la ravive et l'entretient en se remémorant son point de départ. Comment faut-il procéder pour l'arrêter ? S'attaquer à sa racine, le désir ou l'attachement au « je » ? L'étudier comme processus ? Ou éprouver de la bienveillance pour soi-même et l'objet de notre colère ?

Réponse : Oui, vous pouvez faire tout cela, mais dans le bon ordre. Si vous voulez décortiquer la colère, la première chose à faire est d'avoir de la bienveillance pour vous-même et pour l'objet de votre colère. Ensuite, vous faites de votre mieux pour voir que cet objet ne vaut pas la peine de se mettre en colère. Cela redirige

votre attention vers la colère en tant que processus à l'intérieur de l'esprit. À ce moment-là vous utilisez l'analyse en cinq étapes, focalisant votre attention surtout sur l'attrait de la colère, la partie de vous qui l'aime bien. Ensuite, une fois que vous voyez que les inconvénients l'emportent sur l'attrait, vous pouvez l'abandonner. À mesure que cette analyse va de plus en plus profondément, elle finit par vous faire abandonner tout sentiment de « moi » ou de « mien » autour des processus qui vous mèneraient à d'autres accès de colère.

Question : Dans le cantique sur les amis véritables, ceux qui restent calmes devant le Nibbāna sont particulièrement recommandés.

Réponse : Ça, c'est un chant que je ne connais pas. En revanche, il y en a un qui dit que si vous respectez le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, que vous respectez la concentration, l'entraînement, et que vous accueillez vos visiteurs avec respect, alors vous êtes en présence de Nibbāna.

Question : Suite de la même question : Est-ce à dire que c'est l'agitation qui obscurcit et obstrue la perception de l'entrée du Nibbāna, et que Nibbāna existe partout et toujours ?

Réponse : Il y a bien plus que l'agitation qui fait obstacle à la réalisation de Nibbāna. Toute notre ignorance sur la façon dont nous causons de la souffrance et sur la manière dont nous pouvons y mettre un terme fait obstacle, alors vous devez d'abord apprendre à surmonter cet obstacle avant de trouver l'ouverture vers Nibbāna. On entend parfois dire que Nibbāna est là, qui nous attend, et que nous devons simplement nous ouvrir à lui, mais en réalité la réalisation de Nibbāna est beaucoup plus difficile que cela.

Question : Que faire lorsqu'on se rend compte que son esprit peut, sous l'effet d'une impulsion minime, devenir « Darth Vader », c'est-à-dire sans scrupule, mesquin et amoral ? Quand on découvre cela dans son esprit, cela va si vite que l'action malhabile est déjà commise. Alors, que faire ?

Réponse : Vous faites appel à l'ensemble de la Force. Autrement dit, rappelez-vous qu'il y a également d'autres membres dans votre comité. Maintenant que vous savez que vous avez Darth Vader dans votre comité, vous devez être encore plus vigilant. Le fait que vous puissiez lui donner un nom est une bonne chose. Cela vous permet de vous séparer de lui. Et ne soyez pas surpris s'il revient. Mais rappelez-vous que Darth Vader n'apparaît pas sur scène d'un coup d'un seul. Il commence par envoyer ses espions et ses sbires pour voir quels autres membres du comité sont d'accord avec lui. Ils essaient de préparer leur coup en cachette, mais en réalité ce n'est pas totalement sous-terrain. Vous voyez ce qui se passe, mais ensuite vous faites semblant de ne pas avoir vu. C'est l'une des raisons pour lesquelles voir l'attrait de quelque chose de malhabile est souvent très difficile. L'esprit a tendance à se mentir.

Vous pouvez voir cela quand vous méditez. Il y aura des voix dans l'esprit qui ne veulent pas rester au contact de la respiration, et elles arriveront à se mettre d'accord, à conclure un pacte : « La prochaine fois qu'il y a un laps de sati, on met les voiles. » Ensuite, elles prétendent que rien de tout cela ne s'est produit, alors qu'en réalité la décision a déjà été prise. Et cela ne rate pas, dès qu'il y a un laps de sati, elles sont parties. Alors, au lieu de prétendre que vous n'avez pas vu tout cela se produire, vous devez exposer ces tractations au grand jour et vous dire : « Oui, Darth Vador est là avec ses espions et ses sbires, mais je refuse de leur céder. »

Question : Deux questions sur la co-apparition en dépendance. La première : Dans les douze liens, pouvez-vous expliquer comment le lien de la souffrance, du vieillissement et de la mort mène à l'ignorance ?

Réponse : La co-apparition en dépendance n'est pas un cercle. Il y a en réalité plusieurs cercles qui s'accompagnent de boucles de rétroaction. Tout cela est soutenu par l'ignorance. Tant qu'il y aura de l'ignorance, ces boucles de rétroaction pourront continuer à tourner et à créer de la souffrance. Mais lorsque vous pouvez appliquer la connaissance des quatre nobles vérités à n'importe lequel de ces liens dans cette série de boucles, alors cela commence à défaire ce processus. Il y a un *sutta* dans lequel il est dit que lorsque vous apportez la connaissance à votre expérience du vieillissement, de la maladie et de la mort, cela mène non pas à plus d'ignorance, mais à la conviction qu'il doit y avoir une échappatoire. Cette conviction devient alors une fondation pour le développement du reste de la voie, jusqu'à la libération.

Il y a un livre en anglais sur ce sujet appelé *The Shape of Suffering*, et l'une des raisons pour lesquelles j'ai choisi ce titre est de faire comprendre que la co-apparition en dépendance n'est pas un simple cycle.

Question : Deuxième question : Est-ce que le kamma que nous créons se résume à 1) saṅkhāra, 2) viññāṇa ou 3) nāma-rūpa ?

Réponse : Dans la co-apparition en dépendance, vous trouvez le *kamma* à deux endroits : dans *nāma-rūpa* (le nom et la forme) il est présent dans le sous-facteur de l'intention. Et dans les *saṅkhāras*, ou fabrications, ces fabrications sont souvent définies comme intentions.

Question : Pourquoi les êtres éveillés méditent-ils encore ? Nous, nous méditons pour avancer sur le chemin, mais les êtres éveillés sont déjà au bout du chemin. Ils ont lâché leur radeau.

Réponse : Ils gardent leur radeau sous la main parce que c'est amusant d'aller faire un petit tour sur la rivière de temps en temps. Dans le Canon il est dit que ceux qui sont éveillés pratiquent la concentration parce que c'est plaisant, et parce que c'est bon pour *sati* et l'alerte. On voit également à de nombreuses reprises dans le Canon des exemples de personnes telles que le Bouddha qui, lorsqu'elles doivent

enseigner, pratiquent la concentration pour se donner de l'énergie. Il y a un passage, juste avant la fin de la vie du Bouddha, où le Vénérable Ānanda fait remarquer au Bouddha combien il a l'air vieux – sa peau est toute ridée, son dos arque-bouté – et le Bouddha lui dit, « Mon corps est comme un chariot qui ne roule plus que grâce à des bouts de ficelle. » Ces bouts de ficelles, c'était sa pratique de concentration.

Question : Que veut dire avoir une dette karmique envers quelqu'un, par exemple ses parents ? Est-ce que nous devons payer cette dette ? Et si oui, comment ?

Réponse : Oui, le Bouddha a bien dit que nous avons une dette envers nos parents et que vous pouvez payer cette dette en leur apprenant à être généreux et vertueux en suivant les préceptes. Il a dit que même si vous pouviez porter vos parents sur vos épaules et que vous les nourrissiez, que vous les laviez de leur urine et de leurs excréments, cela ne suffirait pas à payer cette dette, parce que ce sont eux qui vous ont donné la vie. Même s'ils n'ont pas été les parents les plus exemplaires, au moins c'est grâce à eux que vous avez ce corps. J'ai mentionné cette image à la mère d'un de mes moines, et elle a dit, « J'aime bien l'idée que mon fils m'enseigne le Dhamma, mais est-ce que je pourrais aussi faire un tour sur ses épaules, au moins pendant quelque temps ? »

Question : Merci de votre présence. Ma pratique est devenue plus stable depuis le début de cette retraite. Pour les sensations dans le corps je pratique le scan de haut en bas et de bas en haut, en allant à la découverte de chaque partie du corps et cela plus ou moins vite. J'ai remarqué que dans cette découverte il y a toujours un moment où le corps se détend. Je mettais cela sur le compte de la somnolence, mais en fait, ce n'est pas ça. Si je visualise mon corps sous un autre angle, cette somnolence ne prend pas le dessus. Je ne pratique pas l'énergie respiratoire, mais je sens mon corps presque dans sa totalité. Voici ma question, est-il obligatoire de ressentir cette énergie respiratoire ?

Réponse : Tant que les sensations dans le corps sont agréables, vous n'avez pas besoin de penser à l'énergie respiratoire.

Question : Suite de la même question : Aujourd'hui à la fin du scan, c'est mon esprit qui prenait le dessus, alors j'ai médité avec l'esprit dans l'esprit. Je ne ressentais plus vraiment mon corps à part les pieds et les mains, les épaules et l'inconfort au niveau des fesses, dû à l'assise. Le fait de rester méditer dans l'esprit me faisait bouger la tête à gauche et à droite, de haut en bas, des inclinaisons plus ou moins prononcées. Sensations d'ouverture et en même temps de renfermement. Parfois maux de tête et le corps plus ou moins présent. Que dois-je faire avec cette présence ?

Réponse : Lorsque vous vous focalisez directement sur l'esprit, vous relâchez inconsciemment des tensions dans certaines parties du corps, et lorsque ces tensions se relâchent, cela envoie des ondulations à travers le corps. C'est ce qui fait bouger votre tête d'avant en arrière. Cela peut également faire bouger d'autres parties du corps. Quand vous permettez à ces tensions de se disperser de cette manière, vous

travaillez avec les énergies respiratoires, mais de façon subconsciente. Au bout d'un certain temps les effets de ces vagues qui se propagent à travers le corps diminueront. Alors focalisez-vous non pas sur les mouvements du corps, mais simplement sur les sensations de relaxation partout dans le corps, et les choses s'apaiseront.

Voilà, nous avons dépassé le temps imparti aux questions. Pardon pour celles auxquelles nous n'avons pas pu répondre. Venez à notre prochaine retraite.

Enseignement du soir

Juste une petite question avant de commencer.

Question : Dans quel sutta est-il fait mention de l'enfer, et comment en sortir lorsqu'on y est ?

Réponse : Il s'agit des *sutta* 129 et 130 du Majjhima Nikāya. Quant à comment en sortir, pensez à toutes les bonnes actions que vous avez faites dans le passé. On trouve l'histoire suivante dans la tradition tibétaine : Deux êtres des enfers sont forcés à tirer un chariot très lourd, tandis qu'un gardien des enfers fouette l'un d'eux. Son compagnon d'infortune ressent de la compassion pour lui et supplie le gardien d'arrêter. C'était la première fois que cet être ressentait de la compassion depuis son arrivée en enfer, et en conséquence il en est immédiatement sorti. Donc, il y a de l'espoir.

Le Deuil

Le thème de ce soir est le deuil d'avoir perdu un être cher. Nous allons commencer par vous raconter l'histoire d'un autre roi. Son nom est le roi Pasenadi. L'une de ses reines, celle qui l'avait présenté au Bouddha, s'appelait Mallikā. Il avait pour elle beaucoup d'affection.

Un jour à Sāvattihī, la capitale du royaume de Pasenadi, un homme perdit son unique fils. Jour après jour cet homme allait au cimetière et se lamentait, « Où es-tu mon unique fils ? Où es-tu mon unique fils ? » Un soir, alors qu'il rentrait chez lui, il fit un détour pour aller saluer le Bouddha. Celui-ci lui demanda, « D'où viens-tu ? Tu as l'air complètement désespéré. » Et l'homme répondit, « Je viens de perdre mon unique fils, et chaque jour je vais au cimetière et je crie, « Où es-tu mon unique fils ? Où es-tu mon unique fils ? » Alors le Bouddha lui dit, « Oui, il y a beaucoup de douleur et de souffrance qui nous vient de ceux que l'on aime. » Et l'homme lui répondit, « Comment cela peut-il être ? Il n'y a que du bonheur et de la joie qui nous vient de ceux que l'on aime. » Vous voyez comme il était aveugle.

Alors, il quitte le Bouddha et va parler à un groupe de joueurs. Ces derniers lui disent, « Ouais, le Bouddha se trompe, c'est toi qui a raison. On ne reçoit que du bonheur et de la joie de ceux qu'on aime. » Satisfait de cette réponse, il rentre chez lui.

L'histoire parvient aux oreilles du roi qui fait venir Mallikā et lui dit, « Ton Bouddha dit que la douleur et la souffrance viennent de ceux qu'on aime. Qu'est-ce qu'il veut dire par là ? On ne reçoit que du bonheur et de la joie de ceux qu'on aime. » Mallikā répond, « S'il le dit, c'est que ça doit être vrai. » Alors Pasenadi

rétorque, « Quelle genre de personne es-tu ? Pout toi tout ce que dit le Bouddha, doit forcément être vrai. Va-t'en, hors de ma vue. »

Mallikā fait venir un de leurs conseillers et lui dit, « Va demander au Bouddha ce qu'il voulait dire par là. » Alors le conseiller va voir le Bouddha et en guise d'explication celui-ci lui raconte les histoires de différentes personnes à Sāvattihī qui ont perdu des gens qu'ils aimaient et qui en sont devenus fous. L'une, par exemple, était celle d'un homme dont la femme était morte et qui en avait perdu la tête. Il errait de rue en rue, disant, « Avez-vous vu ma femme ? Avez-vous vu ma femme ? » Ensuite, il y avait l'histoire d'une femme qui avait perdu son mari et qui errait de rue en rue, disant, « Avez-vous vu mon mari ? Avez-vous vu mon mari ? » Beaucoup d'histoires de ce genre.

Il termine par l'histoire d'une jeune femme mariée à un jeune homme qui se fait reprendre et emmener par sa famille pour la marier à quelqu'un d'autre. Elle parvient à contacter son mari et lui dit, « Ma famille est en train d'essayer de me séparer de toi. » Alors il la retrouve, la tue, puis se suicide, en se disant qu'ils seront de nouveau ensemble quand ils seront morts. Et le Bouddha conclut, « Voilà ce que je veux dire quand je dis que beaucoup de douleur et de souffrance vient de ceux que l'on aime. »

Alors le conseiller rentre au palais et raconte tout cela à Mallikā. Celle-ci va ensuite voir le roi, mais au lieu de lui raconter toutes les histoires du Bouddha, elle utilise sa propre stratégie. Elle dit au roi, « Est-ce que tu aimes ton fils ? » Il répond, « Bien sûr. » Alors elle lui demande, « Si ton fils venait à mourir, qu'est-ce que cela te ferait ? » « Cela bouleverserait ma vie. » « Est-ce que tu m'aimes ? » « Bien sûr, je t'aime. » « Qu'est-ce que cela te ferait si je mourais ? » Il répond, « Cela bouleverserait ma vie. » Alors, elle lui dit, « Voilà ce que voulait dire le Bouddha. » Le roi se lève, détermine dans quelle direction se trouve le Bouddha, et pour la première fois lui rend hommage.

Il se trouve que, des années plus tard, Mallikā est décédée avant le roi. Et il s'avère que Pasenadi était en train de parler au Bouddha au moment où il a appris sa mort. Un courtier est arrivé et lui a murmuré la nouvelle à l'oreille. Le roi fut totalement abattu, les épaules affaissées, il est resté sans voix.

Le Bouddha recommanda alors trois étapes à suivre pour faire face au deuil.

La première consiste à considérer l'universalité du deuil : « Dans la mesure où des êtres naissent, ils doivent souffrir le vieillissement, la maladie et la mort. Il n'y a pas d'exception. » Pas même pour les rois.

La deuxième étape est d'apprendre à exprimer son chagrin par des moyens habiles, afin d'exprimer sa reconnaissance à la personne qui est décédée. Le Bouddha dit que cela inclut prononcer des oraisons funèbres, faire des dons et les dédier au défunt, et écouter le *Dhamma*.

La troisième étape est de se rappeler qu'il y a encore des choses utiles à faire dans le monde. Autrement dit, la perte de quelqu'un que vous aimiez ne veut pas dire que

le monde n'a plus de sens. Cela plairait à vos ennemis de savoir que vous vous laissez aller à vous complaire dans le chagrin, et vos proches en seraient attristés. Vous-même ne seriez plus capable d'accomplir les buts que vous vous étiez fixés. Alors le Bouddha vous recommande de vous demander : « Quel travail important suis-je en train d'accomplir en ce moment ? »

Il est intéressant de remarquer que lorsque le Canon parle des inconvénients ou des souffrances de la vie humaine, il se focalise souvent sur les souffrances des rois. Pourtant, c'est ce que la vie humaine peut offrir de mieux, et bien, même dans ce cas, il y a de la souffrance. Il parle également des dangers de la royauté. Dans votre quête de pouvoir, vous commettez de nombreuses actions malhabiles qui rendent de plus en plus difficile le fait d'entendre et de comprendre le *Dhamma*. Pasenadi en est un bon exemple. Il apparaît souvent comment étant un peu simplet dans ses questions au Bouddha. Même sa grammaire en pali est mauvaise. Et lorsqu'il annonce au Bouddha ses réalisations de *Dhamma*, elles sont souvent rudimentaires.

Ainsi, non seulement les rois souffrent, mais leur pouvoir et leur statut les mettent dans une position où ils sont plus susceptibles de faire des choses malhabiles, et en conséquence de retomber plus bas que les gens ordinaires.

En fait, le message du Canon est que les bonnes choses que le monde a à offrir ne sont pas vraiment bonnes. Ou, comme le dit Ajaan Lee, la vérité du monde n'est pas bonne, et la bonté du monde n'est pas vraie. Si vous voulez trouver quelque chose qui soit vrai et bon, vous devez vous tourner vers le *Dhamma*.

Pour en revenir au sujet du deuil : Le format général des rites funéraires traditionnels partout dans le monde est de permettre à ceux qui sont endeuillés d'exprimer leur amour pour l'être perdu, mais aussi de leur rappeler qu'il y a encore de bonnes raisons de vivre. Vous voyez cela dans toutes les sociétés, des plus primitives au plus avancées. Ce qui distingue l'approche bouddhiste est la façon qu'encouragent les écritures d'exprimer cet amour et de définir les raisons de vivre.

Le *Dhamma* aborde le problème du deuil de deux manières. D'un côté, il offre des conseils pour en gérer les symptômes, de l'autre il prescrit un traitement pour guérir totalement. Ces deux approches suivent les trois mêmes étapes que les conseils du Bouddha à Pasenadi, mais à l'évidence la guérison nécessite d'aller plus loin dans chacune de ces étapes. Cette double approche est similaire à celle des docteurs et des psychothérapeutes pour soigner leurs patients : d'abord ils gèrent les symptômes du patient afin de l'apaiser, puis ils se concentrent sur les causes de la maladie pour parvenir à la guérison totale.

- Alors, commençons par **la gestion des symptômes**. Votre première tâche est de réfléchir à la nature universelle du vieillissement, de la maladie et de la mort – le fait que tous les êtres souffrent ce genre de perte. Cela a pour but de déplacer votre attention de votre propre perte à celle qui se produit partout dans le monde. L'effet recherché est de transformer votre chagrin en compassion pour les autres.

Cela rejoint la théorie esthétique qui avait cours dans l'Inde ancienne sur la façon dont une représentation théâtrale peut procurer du plaisir artistique. Les gens qui produisaient ces représentations ont remarqué un paradoxe. Ils ont découvert que le public aimait souvent voir quelqu'un souffrir sur scène, et que ce n'était pas par méchanceté, mais par sympathie. Alors, ils se sont demandé : comment expliquer cela ? La personne sur scène est censée montrer une tristesse et une souffrance réelles, mais pouvez-vous dire que le public ressent la même émotion que le personnage sur scène ? Non. Après tout, ils assistent à un spectacle.

Alors la théorie qu'ils ont élaborée est que le public ne fait pas l'expérience de la même émotion. Il *goûte* l'émotion, et ce goût est apparenté à l'émotion elle-même, mais différent. Autrement dit, ils en font l'expérience séparés d'un degré. Ces théoriciens ont donc fait une liste d'émotions qui pouvaient être représentées sur scène et des goûts correspondants. Lorsque le deuil était représenté sur scène, le public, séparé d'un degré, goûtait la compassion. C'est ce qui leur procurait du plaisir.

Le même principe s'applique dans la vie. Si vous pouvez prendre du recul par rapport à votre propre deuil et réfléchir au fait que tout le monde souffre ce genre de perte, vous ressentez de la compassion pour tous. Cela se change ensuite en compassion pour vous-même, car vous prenez un peu de recul par rapport à votre perte. Votre chagrin devient plus tolérable sans que vous ayez besoin de le nier. Cette compassion transforme ainsi le chagrin en une émotion qui peut soigner, élargir et élever votre esprit. C'est une émotion qui nourrit le cœur et vous permet d'être plus compréhensif dans vos relations aux autres.

Voilà donc la première étape dans la gestion des symptômes : prendre du recul par rapport à votre propre deuil en le voyant dans le contexte des deuils de tout le monde. Le sentiment de compassion qui en résulte vous aide à vous sentir connecté aux autres.

La deuxième étape consiste à exprimer votre reconnaissance. Vous organisez des funérailles pour vous permettre de dire de façon habile votre reconnaissance devant vos proches. Parmi les rites que le Bouddha a mentionnés comme pouvant être utiles on trouve les oraisons funèbres, les dons et la récitation de paroles sages. Ces trois activités ont formé depuis lors le cœur des cérémonies funéraires dans de nombreuses traditions bouddhistes. Si vous voulez aider la personne qui est décédée, vous faites des dons et d'autres bonnes actions, puis en dédiez le mérite au défunt. Pour guérir la blessure dans votre propre cœur, et pour encourager la bienveillance chez ceux qui sont encore vivants, vous exprimez votre reconnaissance pour la bonté de la personne disparue. Pour vous rappeler de la valeur continue de la pratique du *Dhamma*, vous écoutez des passages de *Dhamma*. Pleurer et se lamenter, fait remarquer le Bouddha, n'accomplit rien de tout cela. Cela détruit votre santé, attristent ceux qui vous aiment, et plaît à ceux qui vous haïssent et vous méprisent.

Le Bouddha mentionne ce dernier point pour vous motiver à rassembler votre énergie pour la troisième étape, qui est de vous rappeler que vous avez encore l'opportunité de faire le bien dans votre vie. Une fois que vous avez élargi votre cœur avec la compassion, et que vous avez exprimé votre reconnaissance pour la bonté de l'être cher que vous avez perdu, cela vous met dans une bonne position pour répondre avec sagesse à la question : « Quel travail important suis-je en train de faire en ce moment ? » Y répondre avec sagesse consiste à ne pas définir ce qui est important en termes des responsabilités pressantes du train-train quotidien, mais plutôt en termes du cours de votre vie dans son ensemble.

Cela veut dire développer des qualités qui sont nobles, comme la conviction, la vertu, la générosité, l'apprentissage et le discernement, ainsi que les attitudes sublimes, comme nous en avons discuté l'autre jour. Ce sont les qualités qui pourront vous offrir de bonnes opportunités de renaissance lorsque vous approcherez de votre propre mort. Si vous voulez retrouver l'être cher que vous avez perdu dans une vie future, ces qualités garantissent que vous aurez la possibilité de vous rencontrer dans des circonstances positives. Comme le dit le Canon, les vœux faits par les gens qui sont vertueux ont tendance à se réaliser.

Lorsque nous observons ces trois étapes de la gestion des symptômes – voir l'universalité du deuil, exprimer votre reconnaissance pour l'être que vous avez perdu, et déterminer ce qu'il vous reste à faire de bon dans votre vie – et que nous les considérons à travers le prisme des sept forces, il est facile de voir qu'elles emploient et développent les quatre premières.

La conviction vous rappelle que vous ne pouvez pas simplement vous complaire dans votre chagrin. Puisque vous êtes convaincu de la nécessité de continuer de créer du nouveau *kamma* pour votre bonheur à long-terme, vous devez travailler au moins à soulager les symptômes de votre deuil.

Réfléchir au fait qu'un chagrin excessif attristerait vos proches et satisferait vos ennemis devrait faire appel à votre sentiment de honte.

Penser au fait que le chagrin détruit votre santé et interfère avec le travail que vous devez faire pour éviter de souffrir encore plus devrait faire appel à vos scrupules.

Et enfin, la persévérance est ce qui vous permet de sortir de vos pensées de deuil en faveur d'un sentiment plus noble de compassion pour tous, puis, guidée par cette compassion, d'agir pour votre propre bien et celui des autres.

Comme nous l'avons noté, ces étapes sont simplement des instructions de base pour gérer vos symptômes. Leur but est de soulager les affres du deuil, d'assurer que votre chagrin ne devienne pas complaisant et vous gâche la vie. Mais elles ne peuvent pas vous dire comment retirer la flèche du deuil de votre cœur. Pour ces instructions-là, vous devez consulter les conseils que donne le Bouddha pour dépasser totalement le deuil.

- Comme nous l'avons dit précédemment, son traitement pour obtenir la **guérison totale** suit les trois mêmes étapes : accepter l'universalité du deuil, exprimer votre reconnaissance pour ce qui a été perdu, et ensuite rediriger votre énergie vers les bonnes choses qu'il reste à faire. Mais à présent nous allons les suivre à un niveau plus profond basé sur la compréhension de la psychologie du deuil.

On trouve dans le Canon l'histoire suivante : Le Vénérable Sāriputta, après avoir médité un après-midi, vient s'adresser à quelques moines. Il leur dit, « Juste à l'instant je me demandais, 'Y a-t-il un changement qui, se produisant dans le monde, pourrait me causer du chagrin ?' Et j'ai réalisé que, non, il n'y en avait aucun. » Cela perturbe Ānanda qui lui demande, « Et si le Bouddha venait à mourir ? »

Et voilà ce que lui répond Sāriputta, « Même s'il se produisait un changement ou une altération chez le Maître » – c'était ainsi qu'ils parlaient du Bouddha et qu'ils décrivaient poliment la mort – « nul chagrin, lamentation, douleur, détresse ou désespoir n'apparaîtrait en moi. Tout de même, la pensée me viendrait : 'Quel grand homme, au grand pouvoir et de grande puissance nous a quitté. Car si le Béni pouvait rester en vie longtemps, ce serait pour le bénéfice de nombreuses personnes, pour le bonheur de nombreuses personnes, par sympathie pour le monde, pour le bien-être, le bénéfice et le bonheur des dévas et des êtres humains. »

Remarquez que Sāriputta ne fait aucune mention de « ma perte » ou « ce que j'ai perdu » dans le décès du Bouddha. Ānanda le remarque également et commente que c'est le signe que Sāriputta n'a plus d'orgueil, c'est-à-dire plus de sentiment que « je suis. »

C'est un commentaire très judicieux. Le deuil fait mal parce que nous avons l'impression d'avoir perdu une partie de nous-mêmes. Notre sentiment que « je suis » a besoin de se nourrir, et nous nous nourrissons des gens autour de nous. Nous les internalisons et en faisons une partie de nous-mêmes. Mais si nous pouvons éliminer ce sentiment que « je suis », alors n'avons pas l'impression qu'une partie de nous-mêmes nous a été enlevée lorsque les gens qui nous sont chers viennent à mourir. Ainsi, pour être totalement libéré du deuil, nous devons arrêter de nous approprier les choses comme étant « moi » ou « à moi ».

C'est là qu'interviennent les trois étapes. Premièrement, nous réfléchissons à l'universalité du deuil, afin de développer non seulement la compassion, mais aussi *saṃvega*, c'est-à-dire un sentiment de terreur et de consternation en pensant au cycle de la naissance et de la mort. Vous voyez qu'il ne fait que tourner en rond, ne mène nulle part, et cause au passage énormément de souffrance, alors vous vous dites, « Il doit y avoir une échappatoire. » Vous pensez à ce qu'a dit le Bouddha à propos des larmes que vous avez versées après avoir perdu les êtres que vous aimez au cours de vos nombreuses vies : il y en a plus que d'eau dans tous les océans de la terre. En Californie il y a une autoroute qui longe l'océan, et à chaque fois que je l'emprunte, je me dis, « C'est vraiment une énorme quantité d'eau. »

Penser à cela mène à ce que le Bouddha appelle la souffrance du renonçant : réaliser qu'il existe un but sans-mort que certains ont réussi à trouver, mais que vous n'avez pas encore atteint. En réalité ce type de souffrance vous offre de l'espoir, car il suppose que l'échappatoire existe bel et bien. Cela vous cause de la peine, car vous n'y êtes pas encore arrivé, mais c'est tout de même mieux que ce qu'il appelle la souffrance du maître de foyer, qui est de ne pas obtenir les plaisirs sensoriels que vous désirez. Ce type de souffrance est sans espoir, car même si vous obtenez les choses que vous voulez, elles vous quitteront inévitablement. La souffrance du renonçant, elle, offre de l'espoir, car elle fait le pari qu'il y existe une sortie vers la liberté totale.

Pour ce qui est de l'étape de la reconnaissance, elle va dans deux directions. La première est de penser aux êtres chers que vous avez perdus et de vous dire, « Si je pratiquais le *Dhamma*, je pourrais leur en dédier le mérite. » Il y a un passage où le Bouddha dit que lorsque vous atteignez les différents stades de l'éveil, les gens qui vous ont aidé, dans le présent ou dans le passé, accumulent de plus en plus de mérite. Penser de cette manière, dit-il, est une bonne motivation pour pratiquer. Ainsi, votre pratique vous permet de payer la dette de gratitude que vous avez envers ceux qui vous ont aidé.

La deuxième direction dans laquelle va votre reconnaissance est vers le Bouddha lui-même. Vous pensez à toutes les difficultés qu'il a traversées pour trouver l'échappatoire. Vous avez également de la reconnaissance pour le Sangha, qui a maintenu en vie le souvenir de l'accomplissement du Bouddha. Et vous exprimez votre reconnaissance en pratiquant le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma*, et non en accord avec vos préférences. Cela veut dire que vous devenez un nouveau « vous ». Vous êtes défini non pas par votre deuil, mais par le noble désir de faire ce qui est nécessaire pour suivre la voie.

Quant à la troisième étape, qui concerne le travail qui doit être fait : L'ironie est que Sāriputta est mort avant le Bouddha. Ānanda vient annoncer la nouvelle au Bouddha et lui confie qu'il lui semblait avoir perdu tous ses repères. Le Bouddha le réprimande en utilisant les mots suivants : « Lorsque Sāriputta est décédé, a-t-il emmené avec lui la vertu ? » « Non. » « La concentration ? » « Non. » « Le discernement ? » « Non. » « La libération ? » « Non. » « La connaissance et la vision de la libération ? » « Non. » Autrement dit, le meilleur travail qu'on puisse faire dans le monde, c'est-à-dire la voie qui mène à la libération totale de la souffrance, peut être encore être fait. Alors attellez-vous au travail du noble octuple sentier.

Une fois ce travail accompli, l'esprit ne crée plus ce sentiment de « moi » et de « mien » qui doit constamment se nourrir de choses qui changent. C'est parce qu'il a trouvé un bonheur qui ne change pas, et n'a plus le moindre besoin de se nourrir. En ce sens, l'esprit arrête de se transformer en être.

Souvenez-vous que les êtres sont définis pas leur attachement à ce dont ils se nourrissent. Quand l'esprit n'endosse plus l'identité d'un être où que ce soit, on dit qu'il est partout libéré. Ainsi, vous réalisez que les mots du Bouddha à Pasenadi –

« dans la mesure où il y a des êtres » – se révèlent avoir une limite. Au-delà de cette limite, l'esprit ne se poignarde plus avec les flèches du deuil. À partir de ce moment, tant qu'il continuera de vivre dans le monde, il connaîtra la perte, mais n'en souffrira pas. Et quand il transcendera le monde, il entrera dans une dimension au-delà du temps et de l'espace, où la possibilité de perte n'existe plus du tout.

Voilà ce que peuvent accomplir les trois étapes du Bouddha pour guérir totalement du deuil : vous libérer définitivement d'avoir à souffrir le deuil et le chagrin à nouveau.

Là encore, il est facile de voir comment ce traitement utilise et développe les sept forces qui ont formé le cadre de notre discussion pendant cette retraite.

Vous commencez par la conviction dans l'éveil du Bouddha, qui est ce qui vous motive à vous atteler à la tâche difficile de démanteler le « je ».

Votre reconnaissance pour l'accomplissement du Bouddha, l'énorme travail et la compassion que cela a nécessité, fait naître un sentiment de honte à l'idée de ne pas suivre la voie jusqu'à son terme.

Vos scrupules, lorsqu'ils sont pleinement développés, sont ce qui vous donne envie d'aller au-delà de la simple gestion des symptômes et de n'accepter rien de moins que la guérison totale.

Quant à votre persévérance, sati, la concentration et le discernement, ce sont elles qui font le travail d'abandonner les dernières traces d'orgueil. Cela vous permet d'aller au-delà de la naissance, du vieillissement, de la maladie, de la mort et du chagrin qui sont inhérents au fait d'être un « être ».

C'est grâce à ces forces que le *bodhisatta*, le futur Bouddha, est devenu Bouddha. Elles l'ont aidé à développer le cœur intrépide qui lui a permis d'entreprendre et d'achever le travail de la voie qui mène au sans-mort. Lorsque vous cultivez ces mêmes forces, vous pourrez vous aussi développer ce cœur intrépide.

Comme le dit un poème dans le Canon,

« La flèche retirée,
indépendant,
la conscience en paix,
ayant transcendé le chagrin,
libéré du chagrin,
vous êtes délivré. » – *Sn 3:8*

Dixième jour

Conclusion

Nous avons commencé beaucoup de nos enseignements par des histoires de rois, alors en voici une dernière. Il s'agit une fois encore du roi Pasenadi qui vient un jour voir le Bouddha en plein milieu de la journée. Le Bouddha lui demande, « Qu'avez-vous fait aujourd'hui, grand roi ? »

Je vous lis sa réponse :

« Juste à l'instant, Seigneur, j'étais occupé au genre d'affaire typique des rois guerriers qui sont enivrés de leur souveraineté, obsédés par l'avidité pour la sensualité, qui sont parvenus à établir leur autorité sur leur royaume, et qui ont conquis et gouvernent un vaste territoire sur cette terre. »

Vous imaginez poser cette question à nos politiciens d'aujourd'hui et recevoir la même réponse. « Monsieur le Président, qu'avez-vous fait aujourd'hui ? » « Le genre d'affaires typiques de quelqu'un qui est enivré de son pouvoir et obsédé par l'avidité pour la sensualité. » On se doit d'admirer le roi pour sa franchise.

Alors le Bouddha lui demande, « Imaginez qu'un homme digne de confiance vienne vous voir de l'est, et vous dise qu'une énorme montagne s'avance, écrasant tous les êtres vivants sur son passage. Puis, imaginez qu'un deuxième homme vienne du sud, lui aussi digne de confiance, et vous dise qu'une montagne s'avance du sud, écrasant tous les êtres vivants sur son passage. » Même messages venant de l'ouest et du nord : en tout quatre montagnes qui s'avancent des quatre directions.

Ensuite, le Bouddha lui pose cette question : « Majesté, si un péril aussi grand survenait, une destruction aussi terrible de vies humaines, sachant que la naissance humaine est si difficile à obtenir, que faudrait-il faire ? » Le roi répond : « Seigneur, si un péril aussi grand survenait, une destruction aussi terrible de vies humaines, sachant que la naissance humaine est si difficile à obtenir, que faire d'autre si ce n'est se conduire en accord avec le *Dhamma*, se conduire de façon juste, faire des actions habiles, des actes méritoires ? »

Alors, le Bouddha lui dit, « Je vous informe, grand roi, je vous l'annonce, grand roi : le vieillissement et la mort s'avancent vers vous. Lorsque le vieillissement et la mort s'avancent vers vous, que faut-il faire ? » Et le roi répond, « Quand le vieillissement et la mort s'avancent vers moi, que faire d'autre si ce n'est me conduire en accord avec le *Dhamma*, me conduire de façon juste, faire des actions habiles, des actes méritoires ? »

Voilà en résumé l'attitude bouddhiste envers la mort. Et c'est la raison pour laquelle il est important de penser à la mort fréquemment. Nous nous concentrons sur ce que nous pouvons faire dans le moment présent, non pas simplement pour rester dans le présent, ou pour éviter de penser au futur. Nous nous focalisons sur le moment présent parce que nous voyons des dangers dans le futur, et que nous devons faire ce que nous pouvons dans le présent pour nous préparer, afin que nous puissions affronter le vieillissement, la maladie et la mort sans en souffrir.

Cette attitude est basée sur deux des principes que le Bouddha enseignait. L'un est le principe général de la causalité, selon lequel ce que nous faisons maintenant aura un impact maintenant et dans le futur. Cela veut dire que ce dont nous faisons l'expérience en ce moment est une combinaison d'actions passées et d'actions présentes. Ce que nous faisons maintenant peut nous préparer pour l'avenir, car ce sont nos actions présentes qui façonnent nos circonstances futures. Nous avons l'opportunité de développer les savoir-faire dont nous aurons besoin quand le vieillissement, la maladie et la mort apparaîtront dans le moment présent.

Le deuxième principe est l'analyse du Bouddha de ce qui se passe au moment de la mort. De la même manière qu'un feu peut se déplacer d'une maison à l'autre en s'agrippant au vent, un être peut se déplacer d'un corps à un autre en s'agrippant au désir. En accord avec cette image nous préparons notre future mort en construisant de bonnes maisons et en essayant de contrôler la direction du vent. En d'autres termes, nous agissons de façon habile afin de créer de bonnes conditions pour une future naissance, une vie où nous pourrions continuer de pratiquer le *Dhamma*. En parallèle, nous apprenons à dompter les cinq empêchements, de façon à ce qu'ils ne viennent pas s'immiscer et détourner nos désirs, nous emmenant dans des endroits où la pratique du *Dhamma* sera difficile.

Idéalement, nous voulons développer le discernement qui nous permettra d'éteindre le feu – autrement dit, de vaincre les attachements qui font de nous un être avec des histoires, voyageant d'un état de devenir à un autre, et au lieu de cela, trouver la libération totale de la souffrance. L'image qu'emploie le Bouddha est la suivante : tout comme l'océan ne peut pas être mesuré, il n'y a pas de limite, pas de mesure, pour un être totalement libéré. Souvenez-vous que les êtres sont définis par leurs attachements, mais un *arahant*, n'ayant plus d'attachements, ne peut pas être défini.

Le premier de ces deux principes – celui de la causalité – est illustré par le chant sur les cinq réflexions que nous avons récité chaque matin. Il est répété partout dans les communautés bouddhistes Theravāda du monde entier. Un, « Je suis sujet au vieillissement, le vieillissement est inévitable. » Deux, « Je suis sujet à la maladie, la maladie est inévitable. » Trois, « Je suis sujet à la mort, la mort est inévitable. » Quatre, « Je serai désuni, séparé de tout ce qui m'est cher et que je trouve attrayant. » Et cinq, « Je suis le propriétaire de mes actions, l'héritier de mes actions, né de mes actions, lié à mes actions et je vis dépendant de mes actions. Quoi que je fasse, en bien ou en mal, j'en serai l'héritier. »

Les quatre premières réflexions nous rappellent les dangers qui nous attendent. Si le chant s'arrêtait là, il nous dirait simplement qu'il faut accepter ces événements comme faisant partie de la vie. Mais il ne s'arrête pas là. Il continue en affirmant le pouvoir de nos actions. Nous pouvons y faire quelque chose. Souvenez-vous de l'attitude du jeune prince qui est devenu le Bouddha. Il ne s'est pas contenté d'accepter le vieillissement, la maladie et la mort. Sa réponse a été audacieuse et rebelle. L'histoire dit que sa famille n'arrêtait pas de lui dire, « N'essaie pas de trouver le sans-mort, cela n'existe pas. » Et il répliquait, « S'il y a la moindre possibilité qu'il existe, je me dois de le trouver. » Son attitude était qu'il doit exister un moyen de ne pas souffrir de ces choses.

La solution qu'il a trouvée, après avoir fourni un effort colossal et avoir été extrêmement honnête avec lui-même, comporte deux parties. La première est de savoir comment traverser le vieillissement, la maladie et la mort sans en souffrir. La deuxième, comment trouver une dimension où le vieillissement, la maladie et la mort ne peuvent plus se produire.

Tous les enseignements de *Dhamma* peuvent être considérés comme des instructions détaillées sur la façon dont nous pouvons réaliser ces deux objectifs. Nous avons le *Dhamma* grâce au courage du Bouddha. C'est la raison pour laquelle son message a perduré jusqu'à nos jours : nous ne sommes pas démunis face au vieillissement, à la maladie et à la mort. Nous avons en nous la capacité de faire preuve du même courage.

Cette double approche – d'un côté réaliser les dangers qui nous attendent et de l'autre avoir confiance que quelque chose peut être fait pour les éviter – est la raison pour laquelle la vigilance est au centre de toutes les qualités habiles que le Bouddha a enseigné. S'il n'y avait pas de danger, nous n'aurions pas besoin d'être vigilant. Si rien ne pouvait être fait pour les éviter, la vigilance serait inutile et inefficace. C'est pourquoi il nous dit : oui, il y a des dangers, mais voilà ce que vous pouvez faire pour les éviter.

Concernant le deuxième principe – l'analyse du Bouddha de ce qui se passe au moment de la mort et l'image du feu se déplaçant de maison en maison en s'agrippant au vent – vous voyez que sa double solution nécessite de comprendre le désir afin que nous puissions le contrôler, et à terme l'abandonner. Cela requiert de la force, les sept forces dont nous avons parlé pendant cette retraite : la conviction, la honte, les scrupules, la persévérance, *sati*, la concentration et le discernement. L'ensemble de ces sept forces va nous aider à faire face aux deux plus gros problèmes que nous rencontrerons au moment de la mort : la faiblesse physique et la douleur. Dans ces domaines nos premières leçons nous sont enseignées par le vieillissement et la maladie. Le vieillissement nous apprend à gérer l'affaiblissement du corps, et la maladie à apprivoiser la douleur. Nous apprenons à ne pas nous identifier à la faiblesse ou à la douleur, mais à utiliser nos forces mentales pour échapper à leur pouvoir en comprenant comment nous nous agrippons à ces choses alors que ce n'est pas nécessaire.

Pour exprimer cela dans les termes de l'image du Bouddha : nous construisons à l'avance de bonnes maisons en développant quatre qualités dans l'esprit : la conviction, la vertu, la générosité et le discernement.

Quant à contrôler le vent et éteindre le feu – les savoir-faire qui nous serviront au moment de la mort – nous les développons en utilisant *sati*, la concentration et le discernement pour surmonter les cinq empêchements et comprendre les processus qui mènent au désir. Nous voyons ces processus à l'œuvre dans la co-apparition en dépendance et dans la conditionnalité ceci/cela. Vous vous souvenez que le facteur principal qui intervient dans la co-apparition en dépendance à ce moment-là est le facteur des fabrications : corporelles, verbales et mentales. Les fabrications corporelles sont l'inspiration et l'expiration, les fabrications verbales correspondent à la façon dont vous vous parlez à vous-même – ce que le Bouddha appelle la pensée dirigée et l'évaluation – et les fabrications mentales se réfèrent aux sensations et aux perceptions.

Dans notre pratique nous essayons de vaincre l'ignorance qui cause ces fabrications qui mènent à la souffrance en leur apportant la lumière de la connaissance : par exemple, lorsque nous sommes confrontés à la douleur, ou que nous nous bagarrons avec les empêchements, ou encore lorsque nous amenons l'esprit à la concentration en pratiquant *sati* de la respiration. En particulier, nous exerçons notre discernement en utilisant les fabrications verbales et mentales pour nous défaire de tout attachement qui pourrait nous faire obstacle au moment de la mort.

Nous utilisons pour cela les cinq étapes dont nous avons parlé à plusieurs reprises pendant la retraite. Nous recherchons la provenance, c'est-à-dire ce qui fait apparaître ces attachements, et particulièrement les causes qui viennent de l'intérieur de l'esprit. Ensuite, nous observons la disparition de ces attachements. Nous cherchons à voir leur attrait ainsi que leurs inconvénients. Enfin, lorsque nous voyons que les inconvénients l'emportent sur l'attrait, nous trouvons l'échappatoire par la dépassion.

Quand vous appliquez ce programme à des attachements de plus en plus subtils, cela vous mène loin sur la voie qui permet de ne pas souffrir du vieillissement, de la maladie et de la mort. Et si vous pouvez utiliser ce même programme pour vous débarrasser de tous vos attachements, et qu'ensuite vous l'appliquez à lui-même pour vous défaire de votre attachement au discernement, alors cela peut vous mener à la libération totale.

Le Bouddha a dit un jour que le devoir d'un maître envers son disciple est de le protéger. Cela ne veut pas dire qu'il a un bouclier et une épée et qu'il va se battre avec tous ceux qui vous veulent du mal. Cela veut dire qu'il vous apporte la connaissance que vous pouvez utiliser pour vous défendre, et en particulier, pour vous protéger de vous-même. Il voit que nous sommes tous désarçonnés par la douleur et en quête d'une façon d'y mettre un terme. Dans notre désarroi, nous faisons souvent des choses qui aggravent notre souffrance. Ainsi, ses enseignements

nous protègent de ce désarroi et des gens qui pourraient profiter de notre désir de mettre un terme à la douleur pour nous manipuler. Au final, il nous montre comment nous pouvons nous protéger de la souffrance du vieillissement, de la maladie et de la mort.

C'est la forme de protection la plus élevée que quiconque puisse offrir. Elle nous met dans une position où quoi qu'il arrive dans le monde, même si les Alpes se mettaient à avancer vers nous depuis le nord et l'est, nous pourrions trouver en nous la sécurité la plus totale.

Clôture

Nous avons commencé cette retraite par des pensées de bienveillance, alors il serait bon de la terminer par la bienveillance.

Ajaan Suwat, l'un de mes maîtres, a dit un jour qu'il est important de commencer et de finir votre méditation par la bienveillance, et ce pour deux raisons. Lorsque vous commencez par la bienveillance, c'est pour votre propre bénéfice. Vous rentrez chez vous et vous rapportez du monde extérieur les problèmes que vous avez eus dans la journée. Pour évacuer tout cela de votre esprit afin que vous puissiez méditer, vous cultivez des pensées de bienveillance pour tous les êtres. De cette façon, votre esprit dispose d'un espace où venir s'établir. Si des pensées qui ne sont pas liées à la méditation viennent vous déranger, vous pouvez vous dire, « J'ai déjà envoyé des pensées de bienveillance à cette personne ainsi qu'à moi-même. Je peux laisser cette pensée de côté. »

Lorsque vous terminez votre session de méditation, votre esprit devrait être au moins un peu plus concentré et plus fort. C'est un bon moment pour adresser des pensées de bienveillance à d'autres personnes, cette fois pour leur bénéfice. D'abord, parce que le pouvoir d'un esprit concentré a plus d'influence sur le monde qui vous entoure, et puis parce que c'est l'attitude que vous souhaitez emmener de votre méditation dans votre vie quotidienne.

Souvent, vous cultivez des pensées de bienveillance pendant votre méditation, « Puissent tous les êtres trouver le bonheur ; puissent tous les êtres trouver la paix. » Puis, lorsque vous quittez la méditation et que vous prenez le volant, il suffit que quelqu'un vous fasse une queue de poisson, et là vous vous dites, « Puisse cette personne rôtir en enfer ! » Voilà ce qu'il faut éviter. Souvenez-vous de ce que veut dire la bienveillance, « Puissent tous les êtres comprendre les causes du bonheur véritable et être capables d'agir en conséquence. » C'est une pensée que vous pouvez avoir pour tout le monde, même les personnes qui sont difficiles. Alors, vous pouvez passer cette dernière séance de méditation à répandre des pensées de bienveillance, ou alors y consacrer une partie du temps puis revenir à la respiration. C'est vous qui décidez.

Il est également bon, à la fin de la retraite, de dédier le mérite que vous avez accumulé à ceux qui nous ont quittés. Comme nous l'avons dit pendant la retraite, *mettā* ou la bienveillance, peut être envoyée à tout le monde, mais dédier le mérite de nos actions habiles s'adresse spécifiquement à ceux qui sont décédés. Dites-vous, « J'ai cultivé cette bonté. Je serais heureux de la partager avec quiconque approuve ce que j'ai fait. » Vous ne pouvez pas simplement prendre le mérite de votre cœur et le mettre dans celui d'un autre. Mais si une personne qui est décédée sait ce que vous avez fait et l'apprécie, alors cette reconnaissance devient son mérite à elle.

À la fin de la séance de méditation il y aura une petite cérémonie pour que ceux qui le souhaitent puissent prendre formellement les cinq préceptes. Il y a plusieurs années, lorsqu'Ajaan Suwat menait une retraite de méditation en Amérique, quelqu'un lui a demandé le dernier jour, « Comment poursuivre notre pratique dans notre vie quotidienne ? » Et il a répondu, « Suivez les cinq préceptes. »

Certaines personnes dans le groupe se sont offusquées. Ils pensaient qu'Ajaan Suwat sous-entendait que les personnes laïques ne peuvent pas pratiquer la méditation dans la vie quotidienne. Mais ce n'est pas ce qu'il voulait dire. En fait, il disait que suivre les cinq préceptes est un type de méditation en action, et cela procure également une bonne fondation pour la pratique formelle de méditation. Cela vous permet de développer les trois qualités de base qui composent la pratique de *sati* : *sati*, l'alerte et l'ardeur. Vous devez maintenir *sati* pour conserver les préceptes à l'esprit, vous devez rester alerte pour observer vos actions et vous assurer qu'elles sont en accord avec les préceptes, et lorsqu'il devient difficile de suivre un certain précepte, vous essayez de trouver le moyen de le faire malgré tout : c'est là que l'ardeur intervient.

Méditation

J'aimerais vous remercier pour votre attention et votre dévouement. J'espère que cette retraite aura été bénéfique à tous et qu'elle le restera pour longtemps.

Lectures

Principes de base

[1] [Ven. Raṭṭhapāla] « Le monde est emporté. Il ne perdure pas'...
« Le monde n'offre pas d'abri. Il est sans protecteur'...
« Le monde n'a rien qui lui soit propre. On doit partir, laissant tout derrière soi'...

« Le monde ne suffit pas, il est insatiable, l'esclave du désir dévorant.' » – MN 82

[2] « Lorsque l'esprit fut ainsi concentré, purifié, lumineux, immaculé, débarrassé de souillures, souple, malléable, stable, et parvenu à l'imperturbabilité, je l'orientai vers la connaissance de la mort et de la réapparition des êtres. Je vis – au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain – les êtres mourir et réapparaître, et je discernai la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma* : 'Ces êtres – qui avaient une mauvaise conduite en corps, en parole, et en esprit, qui injuriaient les êtres nobles, dont les vues étaient erronées et dont les actions étaient guidées par des vues erronées – à la dissolution du corps, après la mort, réapparaissaient dans un niveau d'existence de privation, dans une mauvaise destination, dans les domaines inférieurs, en enfer. Mais ces êtres – qui avaient une bonne conduite en corps, en parole, et en esprit, qui n'injuriaient pas les êtres nobles, dont les vues étaient justes et dont les actions étaient guidées par des vues justes – à la dissolution du corps, après la mort, réapparaissaient dans une bonne destination, dans un monde céleste. ' Ainsi – au moyen de l'œil divin, purifié et surpassant l'œil humain – je vis les êtres mourir et réapparaître, et je discernai la façon dont ils sont inférieurs et supérieurs, beaux et laids, fortunés et infortunés en accord avec leur *kamma*.

« Ce fut là la deuxième connaissance à laquelle je parvins au cours de la deuxième veille de la nuit. L'ignorance fut détruite ; la connaissance apparut ; l'obscurité fut détruite ; la lumière apparut – comme cela se produit en celui qui est vigilant, plein d'ardeur, et résolu. » – MN 36

[3] « Ānanda, dans le cas de la personne qui ôte la vie, qui prend ce qui n'est pas donné, qui a des relations sexuelles illicites, qui ment, qui prononce des paroles qui divisent, qui parle grossièrement, qui se livre au bavardage inutile ; qui est envieux, malintentionné, dont les vues sont erronées et qui, à la dissolution du corps,

après la mort, réapparaît dans un niveau d'existence de privation, dans une mauvaise destination, un monde inférieur, en enfer : soit elle a auparavant commis une action mauvaise qu'elle ressentira comme douloureuse, soit elle a plus tard commis une action mauvaise qu'elle ressentira comme douloureuse, ou bien encore, au moment de la mort, elle a adopté et agit guidée par des vues erronées. À cause de cela, à la dissolution du corps, après la mort, elle réapparaît dans un niveau d'existence de privation, dans une mauvaise destination, un monde inférieur, en enfer. Quant aux résultats d'ôter la vie... d'avoir les vues erronées, elle les ressentira soit immédiatement ici-et-maintenant, soit dans sa prochaine vie, ou bien encore après celle-là.

« Dans le cas de la personne qui ôte la vie... et dont les vues sont erronées et qui [cependant], à la dissolution du corps, après la mort, réapparaît dans une bonne destination, dans un monde céleste : soit elle a auparavant fait une action bonne qu'elle ressentira comme agréable, soit elle a plus tard fait une action bonne qu'elle ressentira comme agréable, ou bien encore, au moment de la mort, elle a agi guidée par des vues justes. À cause de cela, à la dissolution du corps, après la mort, elle réapparaît dans une bonne destination, dans un monde céleste. Mais quant aux résultats d'ôter la vie... d'avoir les vues erronées, elle les ressentira soit immédiatement ici-et-maintenant, soit dans sa prochaine vie, ou bien encore après celle-ci.

« Dans le cas de la personne qui s'abstient d'ôter la vie... et dont les vues sont justes et qui, à la dissolution du corps, après la mort, réapparaît dans une bonne destination, dans un monde céleste : soit elle a auparavant fait une action bonne qu'elle ressentira comme agréable, soit elle a plus tard fait une action bonne qu'elle ressentira comme agréable ou bien encore, au moment de la mort, elle a agi guidée par des vues justes. À cause de cela, à la dissolution du corps, après la mort, elle réapparaît dans une bonne destination, dans un monde céleste. Quant aux résultats de s'abstenir d'ôter la vie... d'avoir les vues justes, elle les ressentira soit immédiatement ici-et-maintenant, soit dans sa prochaine vie, ou bien encore après celle-ci.

« Dans le cas de la personne qui s'abstient d'ôter la vie... et dont les vues sont justes et qui [cependant], à la dissolution du corps, après la mort, réapparaît dans un niveau d'existence de privation, dans une mauvaise destination, un monde inférieur, en enfer : soit elle a auparavant commis une action mauvaise qu'elle ressentira comme douloureuse, soit elle a plus tard commis une action mauvaise qu'elle ressentira comme douloureuse, ou bien encore, au moment de la mort, elle a agi guidée par des vues erronées. À cause de cela, à la dissolution du corps, après la mort, elle réapparaît dans un niveau d'existence de privation, dans une mauvaise destination, un monde inférieur, en enfer. Mais quant aux résultats de s'abstenir d'ôter la vie... d'avoir les vues justes, elle les ressentira soit immédiatement ici-et-maintenant, soit dans sa prochaine vie, ou bien encore après celle-ci.

« Ainsi, Ānanda, il y a les actions qui sont infructueuses et qui apparaissent fructueuses. Il y a les actions qui sont infructueuses, mais qui apparaissent

fructueuses. Il y a les actions qui sont à la fois fructueuses et qui apparaissent fructueuses. Il y a les actions qui sont fructueuses, mais qui apparaissent infructueuses. »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfait, le vénérable Ānanda se délecta des paroles du Béni. – MN 136

[4] Alors le roi Pasenadi Kosala alla voir le Béni au milieu de la journée et, étant arrivé, s'étant prosterné devant lui, s'assit à ses côtés. Alors qu'il était assis là, le Béni lui dit : « Eh bien grand roi, d'où venez-vous au milieu de la journée ? »

« Juste à l'instant, seigneur, j'étais occupé au genre d'affaires typiques des nobles rois guerriers, qui sont enivrés de leur souveraineté, obsédés par l'avidité pour la sensualité, qui sont parvenus à établir leur autorité sur leur royaume, et qui ont conquis et gouvernent de vastes territoires. »

« Que pensez-vous de ceci, grand roi ? Supposez qu'un homme digne de confiance et digne de foi vienne vous voir de l'est et, étant arrivé, qu'il vous dise : 'Si cela plaît à votre majesté, je vous informe que je viens de l'Est. Là-bas, j'ai vu une immense montagne, aussi haute que les nuages, avançant dans cette direction, écrasant tous les êtres vivants [sur son passage]. Faites ce que vous pensez être approprié de faire.' Puis un deuxième homme viendrait vous voir de l'Ouest... Puis un troisième homme viendrait vous voir du Nord... Puis un quatrième homme viendrait vous voir du Sud et, étant arrivé, qu'il vous dise : 'Si cela plaît à votre majesté, je vous informe que je viens du sud. Là-bas, j'ai vu une immense montagne, aussi haute que les nuages, avançant dans cette direction, écrasant tous les êtres vivants [sur son passage]. Faites ce que vous pensez être approprié de faire.' Votre Majesté, si un péril aussi grand survenait, une destruction aussi terrible de vies humaines – la naissance humaine étant si difficile à obtenir – que faudrait-il faire ? »

« Seigneur, si un péril aussi grand survenait, une destruction aussi terrible de vies humaines – la naissance humaine étant si difficile à obtenir – que faudrait-il faire d'autre sinon se conduire en accord avec le *Dhamma*, se conduire de façon juste, faire des actes habiles, faire des actes méritoires ? »

« Grand roi, je vous informe, grand roi, je vous l'annonce : le vieillissement et la mort s'avancent vers vous. Lorsque le vieillissement et la mort s'avancent vers vous, que faut-il faire ? »

« Lorsque le vieillissement et la mort s'avancent vers moi, seigneur, que faire d'autre sinon me conduire en accord avec le *Dhamma*, me conduire de façon juste, faire des actes habiles, faire des actes méritoires ? » – SN 3:25

[5] *Les phénomènes sont précédés par le cœur,
gouvernés par le cœur,
faits du cœur.*

*Si vous parlez ou si vous agissez
avec un cœur corrompu,
alors la souffrance vous suit –*

*comme la roue du chariot,
les traces du bœuf qui le tire.
Les phénomènes sont précédés par le cœur,
 gouvernés par le cœur,
 faits du cœur.*

*Si vous parlez ou si vous agissez
avec un cœur radieux et calme,
alors le bonheur vous suit,
comme une ombre
qui jamais ne s'enfuit. – Dhp 1-2*

[6] « De l'ignorance comme condition requise, viennent les fabrications.
« Des fabrications comme condition requise, vient la conscience.
« De la conscience comme condition requise, viennent le nom et la forme.
« Du nom et de la forme comme condition requise, viennent les six médias sensoriels.

« Des six médias sensoriels comme condition requise, vient le contact.
« Du contact comme condition requise, vient la sensation.
« De la sensation comme condition requise, vient le désir insatiable.
« Du désir insatiable comme condition requise, vient l'agrippement.
« De l'agrippement comme condition requise, vient le devenir.
« Du devenir comme condition requise, vient la naissance.
« De la naissance comme condition requise, alors le vieillissement et la mort, la peine, la lamentation, la douleur, la détresse, et le désespoir entrent en jeu. Telle est l'origine de cette énorme masse de souffrance et de stress. » – AN 10:92

[7] « Moines, il y a ces cinq forces. Quelles cinq ? La force de la conviction, la force de la persévérance, la force de sati, la force de la concentration, la force du discernement. » – SN 50:1 [*ces cinq forces = les cinq facultés*]

[8] « Qu'est-ce que la faculté de conviction ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, a la conviction, est convaincu de l'éveil du Tathāgatha : 'en effet, le Béni est pur et effectivement éveillé par lui-même, accompli en connaissance et en conduite, parfaitement en-allé, un expert en ce qui concerne le cosmos, entraîneur inégalé des individus pouvant être domptés, maître des êtres divins et humains, éveillé, béni.' Voilà ce qui est appelé la faculté de conviction.

« Et qu'est-ce que la faculté de persévérance ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, maintient sa persévérance affûtée en vue d'abandonner les qualités mentales malhabiles et d'adopter des qualités mentales habiles. Il est ferme, résolu dans son effort, et ne se soustrait pas à ses obligations quant aux qualités mentales habiles. Il génère le désir, s'efforce, stimule sa persévérance, maintient et exerce sa détermination pour la non-apparition de qualités mauvaises, malhabiles, qui ne sont pas encore apparues... pour l'abandon des qualités mauvaises, malhabiles, qui

sont apparues... pour l'apparition de qualités habiles qui ne sont pas encore apparues... et pour le maintien, la non-confusion, l'accroissement, la plénitude et le développement jusqu'à leur apogée des qualités habiles qui sont apparues. Voilà ce qui est appelé la faculté de persévérance.

« Et qu'est-ce que la faculté de *sati* ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, possède *sati*, est doté d'une excellente compétence en matière de *sati*, capable de se souvenir et de faire venir à l'esprit ce qui a été dit et fait il y a longtemps. Il demeure focalisé sur le corps en lui-même – plein d'ardeur, alerte et doté de *sati* – laissant de côté l'avidité et les angoisses concernant le monde. Il demeure focalisé sur les sensations en elles-mêmes... l'esprit en lui-même... les qualités mentales en elles-mêmes – plein d'ardeur, alerte et doté de *sati* – laissant de côté l'avidité et les angoisses concernant le monde, voilà ce qui est appelé la faculté de *sati*.

« Et qu'est-ce que la faculté de concentration ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, faisant du lâcher-prise son objet, atteint la concentration, atteint l'unicité d'esprit. Bien isolé de la sensualité, isolé des qualités mentales malhabiles, il entre et demeure dans le premier *jhāna*: le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation. Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre et demeure dans le deuxième *jhāna*: le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience, libre de la pensée dirigée et de l'évaluation – l'assurance intérieure. Avec la disparition du ravissement, il demeure équanime, doté de *sati* et alerte, ressentant le plaisir par le corps. Il entre et demeure dans le troisième *jhāna*, dont les nobles êtres déclarent : 'Équanime et doté de *sati*, il possède un refuge intérieur agréable.' Avec l'abandon du plaisir et de la douleur – comme avec la précédente disparition de l'allégresse et de la détresse – il entre et demeure dans le quatrième *jhāna*: la pureté d'équanimité et de *sati*, sans plaisir ni douleur. Voilà ce qui est appelé la faculté de concentration.

« Et qu'est-ce que la faculté de discernement ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, est perspicace, doté du discernement de ce qui apparaît et de ce qui disparaît – noble, pénétrant, menant à la juste extinction du stress. Il discerne, tel que cela se produit : 'Ceci est le stress... Ceci, l'origine du stress... Ceci, la cessation du stress... Ceci, la voie de pratique menant à la cessation du stress.' Voilà ce qui est appelé la faculté de discernement.» – SN 48:10

[9] « Moines, il ces cinq forces pour quelqu'un qui suit l'entraînement. Quelles cinq ? La force de la conviction, la force d'un sentiment de honte, la force d'un sentiment de componction, la force de la persévérance, et la force du discernement.

« Et qu'est-ce que la force de la conviction ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, a la conviction, est convaincu de l'éveil du Tathāgatha : 'en effet, le Béni est pur et effectivement éveillé par lui-même, accompli en connaissance et en conduite, parfaitement en-allé, un expert en ce qui concerne le cosmos, entraîneur inégalé des individus pouvant être domptés, maître des êtres divins et humains, éveillé, béni.' Voilà ce qui est appelé la force de la conviction.

« Et qu'est-ce que la force d'un sentiment de honte ? Il y a le cas où un disciple des êtres nobles ressent de la honte (à l'idée) de mal se conduire physiquement, verbalement ou mentalement. Il a honte de commettre des actions mauvaises, malhabiles. Voilà ce qui est appelé la force d'un sentiment de honte.

« Et qu'est-ce que la force d'un sentiment de componction ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, ressent de la componction (en pensant à la souffrance qui résulterait) de mal se conduire physiquement, verbalement ou mentalement. Il ressent de la componction (à l'idée) de commettre des actions mauvaises, malhabiles. Voilà ce qui est appelé la force d'un sentiment de componction.

« Et qu'est-ce que la force de la persévérance ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, maintient sa persévérance affûtée en vue d'abandonner les qualités mentales malhabiles et d'adopter des qualités mentales habiles. Il est ferme, résolu dans son effort, et ne se soustrait pas à ses obligations quant aux qualités mentales habiles. Voilà ce qui est appelé la force de la persévérance.

« Et qu'est-ce que la force du discernement ? Il y a le cas où un moine, un disciple des êtres nobles, est perspicace, doté du discernement de ce qui apparaît et de ce qui disparaît – noble, pénétrant, menant à la juste extinction du stress. Voilà ce qui est appelé la force du discernement.

« Voilà, moines, les cinq forces de celui qui suit l'entraînement. Ainsi, vous devez vous entraîner de cette façon : " Nous serons dotés de la force de la conviction qui est une force pour celui qui suit l'entraînement ; de la force d'un sentiment de honte... de la force d'un sentiment de componction... de la force de la persévérance... de la force du discernement qui est une force pour celui qui suit l'entraînement. " Voilà comment vous devez vous entraîner. » – AN 5:2

[10] « Qu'est-ce que *sati* de l'inspiration et de l'expiration ? Il y a le cas où un moine, étant allé dans un lieu sauvage, à l'ombre d'un arbre, ou dans un bâtiment vide, s'assied les jambes croisées, maintenant son corps droit et établissant *sati* au premier plan. Doté de *sati*, il inspire ; doté de *sati*, il expire.

« Quand il inspire de façon longue, il discerne : 'J'inspire de façon longue' ; ou quand il expire de façon longue, il discerne : 'J'expire de façon longue.' Ou quand il inspire de façon courte, il discerne : 'J'inspire de façon courte' ; ou quand il expire de façon courte, il discerne : 'J'expire de façon courte.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au corps tout entier.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au corps tout entier.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, calmant les fabrications corporelles.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, calmant les fabrications corporelles.'

« Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au ravissement.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au ravissement.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au plaisir.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au plaisir.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible aux fabrications mentales.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible aux fabrications mentales.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, calmant les fabrications mentales.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, calmant les fabrications mentales.'

« Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible à l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible à l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, rendant l'esprit joyeux.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, rendant l'esprit joyeux.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, stabilisant l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, stabilisant l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, libérant l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, libérant l'esprit.'

« Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur l'inconstance.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur l'inconstance.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la dépassion.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur la dépassion.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la cessation.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur la cessation.' Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la renonciation.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur la renonciation.'

« Voilà, Ananda, ce qu'est *sati* de l'inspiration et de l'expiration. » – AN 10:60

Le vieillissement

[11] *Vénérable Kimbila :*

Comme une malédiction

il s'abat sur nous –

le vieillissement.

Le corps semble être autre,

bien qu'il soit toujours le même.

Je suis encore là,

et je ne me suis jamais séparé de lui,

mais je me souviens de moi-même

comme s'il s'agissait d'un autre. – Thag 1:118

[12] Le roi Koravya : « Oui, maître Raṭṭhapāla. Quand j'avais vingt ou vingt-cinq ans – conducteur d'éléphants expert, cavalier expert, conducteur de char expert, archer expert, épéiste expert – mon corps était affûté, mes bras et mes cuisses puissants, et j'étais expérimenté en matière de combat. C'était comme si je possédais une force surnaturelle. Je ne peux pas imaginer que quiconque pouvait m'égalier dans ce domaine. »

« Et qu'en pensez-vous grand roi ? À présent, vos bras et vos cuisses sont-ils encore aussi puissants, êtes-vous aussi affûté, et aussi expérimenté en matière de combat ? »

« Plus du tout, maître Raṭṭhapāla. Je suis maintenant âgé, vieux, avancé en âge, arrivé au dernier stade de ma vie, âgé de quatre-vingts ans. Parfois, quand je pense : 'Je vais poser mon pied ici,' je le pose autre part. » – MN 82

[13] *Ambapālī la courtisane :*

Noirs étaient mes cheveux
- la couleur des abeilles -
et leurs pointes bouclées.
Avec l'âge, ils ressemblaient à du chanvre rugueux.
La parole de Celui-qui-proclame-la-vérité, elle,
ne change pas...

Parfumée, telle un panier
rempli de fleurs : ma coiffure.
Avec l'âge elle sentait le moisi,
comme la fourrure d'un animal.
La parole de Celui-qui-proclame-la-vérité, elle,
ne change pas...

Parée d'or et d'épingles délicates
elle était splendide, décorée de tresses.
Maintenant, avec l'âge,
cette tête est devenue chauve.
La parole de Celui-qui-proclame-la-vérité, elle,
ne change pas...

Telle une pointe délicate, mon nez
était splendide dans ma prime jeunesse.
Avec l'âge, il ressemble à un long poivron.
La parole de Celui-qui-proclame-la-vérité, elle,
ne change pas...

Ornés d'or et de bagues délicates,
mes mains jadis étaient splendides.
Avec l'âge, elles ressemblent à des oignons et des tubercules.
La parole de Celui-qui-proclame-la-vérité, elle,
ne change pas...

Comme s'ils étaient fourrés de coton doux,
mes deux pieds étaient autrefois splendides.
Avec l'âge, ils sont tout flétris et racornis.
La parole de Celui-qui-proclame-la-vérité, elle,
ne change pas...

Ainsi était ce tas de matière physique.
À présent : décrépît, lieu de douleurs, de bien des douleurs,
une maison dont le plâtre s'est effondré.
La parole de Celui-qui-proclame-la-vérité, elle,

ne change pas. – *Thig 13:1*

La maladie

[14] Le roi Koravya : « Maître Raṭṭhapāla, dans cette cour royale, il y a des soldats à dos d'éléphants, de la cavalerie, des soldats qui conduisent des chariots, et de l'infanterie, qui servent à nous défendre contre les dangers. Et cependant vous dites : 'Le monde n'offre pas d'abri. Il est sans protecteur.' Comment faut-il comprendre cette déclaration ? »

« Qu'en dites-vous, grand roi ? Souffrez-vous d'une maladie récurrente ? »

« Oui, maître Raṭṭhapāla, je souffre d'une maladie récurrente de vent (des douleurs aiguës qui circulent dans le corps). Parfois, mes amis et conseillers, proches et parents par le sang se tiennent autour de moi en disant : 'Cette fois, le roi Koravya va mourir. Cette fois, le roi Koravya va mourir.' »

« Et qu'en pensez-vous, grand roi ? Pouvez-vous dire à vos amis et conseillers, proches et parents par le sang : 'Je vous ordonne, mes amis et conseillers, proches et parents par le sang : vous tous qui êtes présents, partagez avec moi cette douleur afin que je puisse en ressentir moins' ? Ou bien devez-vous éprouver cette douleur tout seul ? »

« Oh non, maître Raṭṭhapāla, je ne peux pas dire à mes amis et conseillers, proches et parents par le sang : 'Vous tous qui êtes présents, partagez cette douleur avec moi afin que je puisse en ressentir moins'. Je dois éprouver cette douleur tout seul. » – *MN 82*

[15] « Un malade doté de cinq qualités est facile à soigner : il fait ce qui facilite son traitement ; il connaît les bonnes quantités des choses qui facilitent son traitement ; il prend ces médicaments ; il décrit ses symptômes tels qu'ils sont au soignant qui souhaite son bien-être, lui disant qu'ils se sont aggravés lorsqu'ils se sont aggravés, qu'ils s'améliorent lorsqu'ils s'améliorent, ou qu'ils sont stationnaires lorsqu'ils sont stationnaires ; et il est le type de personne qui peut endurer des sensations corporelles douloureuses, vives, aiguës, lancinantes, répulsives, désagréables, qui mettent la vie en danger. Un malade doté de ces cinq qualités est facile à soigner. » – *Mv VIII.26.6*

[16] « 'Bien que mon corps soit affaibli, mon esprit ne sera pas affaibli.' Voilà comment vous devriez vous entraîner. » – *SN 22:1*

La mort

[17] Le roi Koravya : « Maître Raṭṭhapāla, dans cette cour royale, il y a une grande quantité d'or et d'argent cachée sous terre et dans des coffres de greniers. Et cependant, vous dites : 'Le monde n'a rien qui lui soit propre. On doit partir, laissant tout derrière soi.' Comment faut-il comprendre cette déclaration ? »

« Qu'en dites-vous, grand roi ? Vous jouissez à présent des plaisirs des cinq sens, dont vous êtes doté et rassasié, pouvez-vous dire : 'Même dans l'au-delà, j'en jouirai de la même manière, doté et rassasié de ces plaisirs des cinq sens' ? Ou cette richesse ira-t-elle à d'autres, tandis que vous quitterez ce monde en accord avec votre *kamma* ? »

« Oh non, maître Raṭṭhapāla, je ne peux pas dire : 'Même dans l'au-delà, j'en jouirai de la même manière, doté et rassasié de ces plaisirs des cinq sens' ? Cette richesse ira à d'autres, tandis que je quitterai ce monde en accord avec mon *kamma* ? »

« C'est en référence à ceci, grand roi, que le Béni qui connaît et qui voit, qui est digne et justement éveillé par lui-même, a dit : 'Le monde n'a rien qui lui soit propre. On doit partir, laissant tout derrière soi.' Ayant connu et vu et entendu ceci, j'ai quitté la vie de foyer pour la vie sans foyer. »...

« Maître Raṭṭhapāla, vous dites : 'Le monde ne suffit pas, il est insatiable, un esclave du désir dévorant.' Comment faut-il comprendre cette déclaration ? »

« Qu'en dites-vous, grand roi ? Réglez-vous actuellement sur le pays prospère de Kuru ? »

« C'est exact, maître Raṭṭhapāla. Je règne sur le pays prospère de Kuru. »

« Qu'en pensez-vous, grand roi ? Supposez qu'un de vos hommes, digne de confiance, digne de foi, vienne vous voir de l'Est. Une fois arrivé, il vous dirait : 'Si cela plaît à votre majesté, je vous informe que je viens de l'Est. Là, j'ai vu un grand pays, puissant et prospère, bien peuplé, rempli d'une foule d'habitants. Là, nombreux sont les soldats à dos d'éléphants, nombreux les soldats de cavalerie, nombreux les soldats qui conduisent des chariots, et nombreux ceux de l'infanterie. Là, il y a profusion d'objets faits d'ivoire, l'or et l'argent y sont abondants, travaillés et non travaillés. Nombreuses sont les femmes à prendre. Il est possible, avec les forces dont vous disposez actuellement, de le conquérir. Conquérez-le, grand roi !' Que feriez-vous ? »

« Après l'avoir conquis, maître Raṭṭhapāla, je régnerais dessus. »

« Qu'en pensez-vous, grand roi ? Supposez qu'un de vos hommes, digne de confiance, digne de foi, vienne vous voir de l'Ouest... du Nord... du Sud... de l'autre côté de l'océan. Une fois arrivé, il vous dirait : 'Si cela plaît à votre majesté, je vous informe que je viens de l'autre côté de l'océan. Là, j'ai vu un grand pays, puissant et prospère, bien peuplé, rempli d'une foule d'habitants. Là, nombreux sont les soldats à dos d'éléphants, nombreux les soldats de cavalerie, nombreux les soldats qui conduisent des chariots, et nombreux ceux de l'infanterie. Là, il y a profusion d'objets faits d'ivoire, l'or et l'argent y sont abondants, travaillés et non travaillés. Nombreuses sont les femmes à prendre. Il est possible, avec les forces dont vous disposez actuellement, de le conquérir. Conquérez-le, grand roi !' Que feriez-vous ? »

« Après l'avoir conquis, maître Raṭṭhapāla, je régnerais dessus. »

« C'est en référence à ceci, grand roi, que le Béni qui connaît et qui voit, qui est digne et justement éveillé par lui-même, a dit : 'Le monde ne suffit pas, il est insatiable, un esclave du désir dévorant.' » – MN 82

[18] Le Bouddha : « Vaccha, je déclare la renaissance de quelqu'un qui s'alimente et pas de quelqu'un qui ne s'alimente pas. Tout comme un feu brûle quand on l'alimente, et pas quand on ne l'alimente pas ; de la même manière, je déclare la renaissance de quelqu'un qui s'alimente, et pas de quelqu'un qui ne s'alimente pas. »

« Mais maître Gotama, quand une flamme est emportée au loin par le vent, que déclarez-vous être ce qui l'alimente à ce moment-là ? »

« Vaccha, quand une flamme est emportée au loin par le vent, je déclare qu'elle est alimentée par le vent, car le vent est ce qui l'alimente à ce moment-là. »

« Et au moment où un être abandonne son corps et qu'il n'est pas encore rené dans un autre corps, que déclarez-vous être ce qui l'alimente à ce moment-là ? »

« Vaccha, quand un être abandonne son corps et qu'il n'est pas encore rené dans un autre corps, je déclare qu'il est alimenté par le désir, car le désir est ce qui l'alimente à ce moment-là. » – SN 44:9

Soigner

[19] « Un soignant doté de cinq qualités est apte à s'occuper des malades : Il sait préparer les médicaments ; il sait ce qui est compatible et ce qui est incompatible avec le traitement du patient, se débarrassant de ce qui est incompatible et apportant ce qui est compatible ; il est motivé par des pensées de bienveillance, et non par l'appât du gain ; il n'est pas dégoûté par le fait de devoir nettoyer de l'excrément, de l'urine, de la salive ou du vomi ; et il sait comment instruire, exhorter, inciter et encourager le malade par un enseignement de *Dhamma* quand l'occasion s'y prête. Un soignant doté de ces cinq qualités est apte à s'occuper des malades. » – Mv VIII.26.3-3,8

Le deuil

[20] *[Le Bouddha conseille le roi Pasenadi :]*

*Ni le chagrin,
ni les lamentations,
n'accomplissent ici un quelconque but,
pas même un peu.
Sachant que vous êtes dans le chagrin et la douleur,
vos ennemis se réjouissent.*

*Mais lorsqu'un sage
qui sait quel est son but
ne tremble pas devant l'infortune,
ses ennemis sont peïnés
de voir son visage inchangé, comme avant.*

*Si, au moment et de la manière appropriés, un but est accompli par des eulogies,
des chants, des bonnes paroles,
des donations, et des coutumes familiales,
suivez-les à la lettre, à ce moment et de cette manière.
Mais si vous vous apercevez que votre propre but
ou celui des autres
n'est pas servi de cette façon,
acquiescez (à la nature des choses)
et, sans chagrin, pensez :
" Quel travail important
suis-je en train de faire maintenant ? – AN 5:49*

Glossaire

Ajaan (*thai*) : maître, mentor.

Arahant : un « être digne » ou « être pur » ; une personne dont l'esprit est libéré de toute souillure et qui n'est donc plus destinée à une future renaissance. Un titre utilisé pour décrire le Bouddha ainsi que le niveau le plus élevé atteint par ses nobles disciples.

Bhava : devenir. Une identité endossée à l'intérieur d'un monde d'expérience particulier. Les trois niveaux de devenir se trouvent aux niveaux de la sensualité, de la forme et du sans-forme.

Bodhisatta : « un être (qui chemine) vers l'éveil » ; le terme employé pour décrire le Bouddha avant qu'il ne devienne Bouddha, depuis son aspiration originelle jusqu'au moment de son éveil total. En sanskrit : *Bodhisattva*.

Brahmā : habitant des niveaux d'existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme.

Brahmane : membre de la caste des prêtres, qui se disait être la plus haute caste de l'Inde, en se basant sur la naissance.

Brahmavihāra : une attitude mentale qui, quand elle est développée à un niveau où elle peut être étendue à tous les êtres sans limite, conduit à la renaissance dans l'un des mondes des Brahmās. Il y en a en tout quatre : la bienveillance illimitée (*mettā*), la compassion illimitée (*karuṇā*), la joie empathique illimitée (*muditā*) et l'équanimité illimitée (*upekkhā*).

Deva (*devatā*) : littéralement, « être qui brille ». Habitant des niveaux subtils de la sensualité, de la forme et du sans-forme, qui vit dans des mondes d'existence soit terrestres, soit célestes.

Dhamma : (1) événement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *Nibbāna* (bien qu'il y ait des passages qui décrivent *Nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhamma*). En sanskrit : *dharma*.

Gandhabba : Musicien céleste, le niveau le plus bas des dévas célestes, souvent décrits comme des filous obsédés par la musique et le sexe.

Jhāna : absorption mentale. État de forte concentration où l'esprit est focalisé sur une sensation ou une notion mentale unique.

Kamma : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles. En sanskrit : *karma*.

Khandha : agrégat ; les phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont directement expérimentés ; le matériau brut de votre conception du soi : *rūpa*, la forme physique ; *vedanā*, les sensations de plaisir, de douleur ou de ni plaisir ni douleur ; *saññā*, les perceptions, les étiquettes mentales ; *saṅkhāra*, les fabrications, les constructions mentales ; et *viññāṇa*, la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données sensorielles et des idées à mesure qu'elles se produisent. En sanskrit : *skandha*.

Kilesa : Souillure mentale. Les trois principales sont la passion, l'aversion et l'illusion

Mahāyāna: littéralement, « le Grand Véhicule ». Une branche du Bouddhisme qui reconnaît un unique but spirituel valable : devenir Bouddha.

Majjhima Nikāya : L'une des cinq collections majeures de *sutta* dans le Canon pali, qui contient les discours de longueur moyenne (*majjhima*).

Māra : la personnification de la tentation et de toutes les forces, intérieures et extérieures, qui font obstacle à l'affranchissement du *samsāra*.

Mettā : bienveillance (voir *brahmavihāra*).

Nibbāna : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que du cycle de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. En sanskrit : *Nirvāṇa*.

Pali : la langue du plus ancien Canon des enseignements du Bouddha.

Pīti: ravissement, rafraîchissement.

Samsāra : transmigration ; le processus d'errance au travers d'états de devenir répétés, et de la naissance et la mort qui les accompagnent.

Sarivēga : sentiment de consternation, et même de terreur, à la réalisation de l'insignifiance et de la futilité de la vie telle qu'elle est ordinairement vécue, combiné à un fort sentiment d'urgence à la nécessité de trouver l'échappatoire.

Saṃyutta Nikāya : L'une des cinq collections majeures de *sutta* dans le Canon pali, qui contient des discours organisés autour des thèmes par lesquels ils sont connectés (*saṃyutta*).

Saṅgha : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés de moines et de nonnes bouddhistes. 2) Au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, ordonnés ou laïcs, qui ont atteint au moins l'entrée dans le courant, le premier stade de l'éveil.

Saṅkhāra : fabrication (voir *khandha*).

Sutta : discours.

Tathāgata : littéralement, celui qui est « devenu authentique (*tatha-āgata*) » ou qui est « véritablement en-allé (*tathā-gata*) » : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le plus haut but religieux. Dans le bouddhisme, le terme dénomme habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement désigner aussi l'un de ses disciples *arahant*.

Theravāda: L'une des écoles anciennes du Bouddhisme, qui adopte le Canon Pāli comme faisant autorité.

Upekkhā : équanimité (voir *brahmavihāra*).

Vinaya : la discipline monastique, dont les règles et la tradition comportent six volumes imprimés. Le terme employé par le Bouddha lui-même pour la religion qu'il a enseignée était : « ce *Dhamma-Vinaya* ».

Vipassanā : vision pénétrante ; voir clairement les processus de fabrication dans l'esprit, dans le but de développer la dépassion à l'égard de ces processus.

Table des matières

Préface	3
Premier jour	4
Deuxième jour.....	14
Troisième jour.....	31
Quatrième jour.....	50
Cinquième jour.....	71
Sixième jour	94
Septième jour	116
Huitième jour.....	138
Neuvième jour.....	160
Dixième jour.....	182
LECTURES	189
GLOSSAIRE.....	201
Table des matières.....	204

