



*Leçons  
en  
Samadhi*

LEÇONS  
EN  
SAMADHI

Ajaan Lee Dhammadharo

(Phra Suddhidhammaraṅsi

Gambhīramedācariya)

POUR DISTRIBUTION GRATUITE

*Pour tout renseignement, s'adresser à :*

*The Abbot*

*Metta Forest Monastery*

*PO Box 1409*

*Valley Center, CA 92082*

*Etats-Unis*

Copyright © Metta Forest Monastery 2014

Ce livre peut être copié ou réimprimé *pour une distribution gratuite*

sans autorisation de l'éditeur.

Dans les autres cas, tous droits réservés.

Traduit du thaï et de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan,  
en collaboration avec Ṭhānissaro Bhikkhu  
et Vijjākaro Bhikkhu (Than Will)

Avec nos remerciements à  
Ananda Le Ninan  
pour ses relectures.

# Sommaire

Ajaan Lee Dhammadharo – 6

Travail préparatoire – 9

L'art de lâcher prise – 12

A la pointe de votre nez – 17

Prendre soin de l'esprit et le nourrir – 22

La concentration « juste à point » – 25

Glossaire – 32

# Ajaan Lee Dhammadharo



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

Peu après avoir pris cette résolution, il rencontra par hasard un moine de la tradition ascétique nomade fondée par Phra Ajaan Sao Kantasilò (1861-1941) et Phra Ajaan Mun

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

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

Ainsi qu'Ajaan Lee l'écrivit dans son autobiographie : « Rester avec Ajaan Mun fut quelque chose de très bon pour moi, mais aussi quelque chose de très dur. Je devais être disposé à tout réapprendre depuis le début. Certains jours, il était fâché contre moi, me disant que je n'étais pas soigneux, que je ne mettais jamais rien au bon endroit – mais il ne me disait jamais quels étaient les bons endroits... Pour être capable de rester avec lui un tant soit peu longtemps, vous deviez être très observateur et très circonspect. Vous ne pouviez pas laisser des traces de pas sur le sol, vous ne pouviez pas faire de bruit quand vous buviez de l'eau ou que vous ouvriez les fenêtres ou les portes. Vous deviez tout faire de manière scientifique : étendre les robes... disposer les affaires de couchage, tout. Sinon, il vous chassait, même en plein milieu de la Retraite de la saison des pluies. Et même dans ce cas, vous ne pouviez qu'accepter, et essayer d'utiliser vos facultés d'observation. En ce qui concerne les autres choses, comme la méditation assise et la méditation en marchant, il m'entraîna de façon très complète, à mon entière satisfaction. Mais je n'étais capable de le suivre dans le meilleur des cas qu'à peu près 60 % du temps. »

Après la seconde période d'entraînement d'Ajaan Lee, Ajaan Mun l'envoya dans les forêts du nord de la Thaïlande pour pérégriner et méditer seul. Les pérégrinations d'Ajaan Lee le conduisirent en fin de compte dans toutes les régions de la Thaïlande, et également en Birmanie, au Cambodge et en Inde. De tous les disciples d'Ajaan Mun, Ajaan Lee fut le premier à introduire les enseignements de la Tradition de la forêt dans le courant principal de la société thaïe, dans la région centrale du pays. En 1935, il fonda un temple, Wat Pah Khlong Kung, dans un cimetière près de la ville de Chanthaburi, sur la côte sud-est du pays. En 1955, il fonda Wat Asokaram dans une zone marécageuse à l'embouchure du fleuve Chao Phraya, à la périphérie de Bangkok. Il attira des disciples – moines et laïcs, hommes et femmes – de

toutes les couches de la société et de tous horizons. En 1957, on lui attribua le rang ecclésiastique de Chao Khun, avec le titre Phra Suddhidhammarañsi Gambhiramedhacariya. Il s'éteignit le 26 avril 1961.

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

Pour le citer encore une fois à partir de son autobiographie : « Vivre dans la forêt, ainsi que j'aime le faire, m'a apporté beaucoup de sujets de réflexion... C'est un endroit calme, où vous pouvez observer les influences de l'environnement. Prenez par exemple le coq sauvage : s'il se comportait comme un coq domestique, les cobras et les mangoustes en feraient leur repas en un rien de temps... Il en va de même avec nous : si nous passons tout notre temps à nous complaire dans la compagnie des autres, nous sommes comme un couteau ou une houe plantée dans la terre – qui va rouiller facilement. Mais si l'outil est constamment aiguisé sur une pierre ou avec une lime, la rouille n'aura pas l'occasion de s'incruster. Donc, nous devrions apprendre à être toujours en attitude d'alerte... »

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

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

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



# Travail préparatoire

*30 juillet 1956*

Si, quand vous êtes assis, vous n'êtes pas encore capable d'observer le souffle, dites-vous : 'Maintenant, je vais inspirer. Maintenant, je vais expirer.' En d'autres termes, à ce stade, vous êtes la personne qui « fait » la respiration. Vous ne laissez pas le souffle pénétrer et ressortir comme il le ferait naturellement. Si vous pouvez conserver cela à l'esprit à chaque fois que vous respirez, vous serez bientôt capable de saisir la respiration.

\*\*\*

En conservant votre conscience à l'intérieur de votre corps, n'essayez pas de l'emprisonner là. En d'autres termes, n'essayez pas de mettre de force l'esprit dans un état de transe, n'essayez pas de forcer la respiration ou de la retenir au point où c'est inconfortable, ou que vous vous sentez confiné. Vous devez laisser à l'esprit sa liberté. Simplement, surveillez-le pour vous assurer qu'il demeure séparé de ses pensées. Si vous essayez de forcer la respiration et de coincer l'esprit, votre corps va se sentir limité et vous ne vous sentirez pas à l'aise dans votre travail. Vous commencerez à avoir mal par-ci par-là, et il se peut que vos jambes s'engourdissent. Donc, laissez simplement l'esprit dans son état naturel, en le surveillant pour vous assurer qu'il ne s'éclipse pas à la poursuite de pensées externes.

Quand nous empêchons l'esprit de s'éclipser à la poursuite de ses concepts, et les concepts de s'introduire dans l'esprit, c'est comme si nous fermions les portes et les fenêtres de notre maison pour empêcher les chiens, les chats, et les voleurs de se glisser dans notre maison. Ce que cela signifie, c'est que nous condamnons nos portes sensorielles et que nous ne prêtons aucune attention aux objets visuels qui pénètrent par le biais de nos yeux ; aux sons qui pénètrent par le biais de nos oreilles ; aux odeurs qui pénètrent par le biais de notre nez ; aux goûts qui pénètrent par le biais de notre langue ; aux sensations tactiles qui pénètrent par le biais du corps ; et aux préoccupations qui pénètrent par le biais de l'esprit. Nous devons trancher toutes les perceptions et les concepts – bons ou mauvais, vieux ou nouveaux – qui pénètrent par le biais de ces portes.

Trancher les concepts comme cela ne signifie pas que nous nous arrêtons de penser. Cela signifie simplement que nous amenons notre pensée à l'intérieur pour en faire bon usage en observant et en évaluant le thème de notre méditation. Si nous mettons notre esprit au travail de cette manière, nous ne ferons aucun mal, ni à nous-mêmes, ni à notre esprit. En réalité, notre esprit a tendance à travailler tout le temps, mais le travail dans lequel il s'implique constitue habituellement beaucoup de chichis et de tracas sans substance réelle. Donc, nous devons lui trouver un travail à faire qui a vraiment de la valeur – quelque chose qui ne lui fera pas de mal, quelque chose qui vaut vraiment la peine d'être fait. C'est la raison pour laquelle nous pratiquons la méditation sur la respiration, nous focalisant sur notre respiration, nous focalisant sur notre esprit. Laissez de côté tout autre travail et soyez déterminé à faire juste ça et rien d'autre. C'est le type d'attitude dont vous avez besoin quand vous méditez.

Les Empêchements qui proviennent de nos concepts du passé et du futur sont comme de mauvaises herbes qui poussent dans notre champ. Elles volent tous les éléments nutritifs du sol, ce qui fait que nos cultures n'ont rien pour se nourrir, et elles font que l'endroit ressemble à un fouillis. Elles n'ont absolument aucune utilité, sauf comme nourriture pour les vaches et les autres animaux qui viennent errer par là. Si vous laissez les mauvaises herbes envahir votre champ de cette manière, vos cultures ne pourront pas croître. De la même manière, si vous ne débarrassez pas votre esprit de ses préoccupations pour les concepts, vous ne pourrez pas rendre votre cœur pur. Les concepts constituent une nourriture seulement pour les personnes ignorantes, qui pensent qu'ils sont délicieux, mais les sages n'en mangent pas du tout.

Les cinq Empêchements – le désir sensuel, la malveillance, la torpeur et la léthargie, l'agitation et l'anxiété, et l'incertitude – sont comme différentes sortes de mauvaises herbes. L'agitation et l'anxiété sont probablement les plus vénéneuses du lot, parce qu'elles nous rendent distraits, agités et anxieux, tout cela en même temps. Ce sont des sortes d'herbes avec des épines et des feuilles coupantes. Si vous entrez en contact avec elles, vous allez attraper une forte éruption cutanée sur tout le corps. Donc, si vous en rencontrez, détruisez-les. Ne les laissez pas du tout pousser dans votre champ.

La méditation sur la respiration – conserver la respiration constamment à l'esprit – est la meilleure méthode que le Bouddha a enseignée pour éliminer ces Empêchements. Nous utilisons la pensée dirigée pour nous focaliser sur la respiration, et l'évaluation pour l'ajuster. La pensée dirigée est comme une charrue ; l'évaluation comme une herse. Si nous labourons

et hersons constamment notre champ, les mauvaises herbes n'auront pas la possibilité d'y pousser, et il est certain que nos cultures prospéreront et nous donneront des fruits.

Ici, le champ est notre corps. Si nous mettons beaucoup de pensée et d'évaluation dans notre respiration, les quatre propriétés du corps seront en équilibre et en paix. Le corps sera en bonne santé et fort, l'esprit détendu et grand ouvert, libre des Empêchements.

Quand votre champ est nettoyé et nivelé comme cela, il est certain que vos cultures vont prospérer. Dès que vous amènerez l'esprit à la respiration, vous ressentirez un sens de ravissement et de rafraîchissement. Les quatre bases du succès (*iddhipāda*) – le désir de pratiquer, la persistance dans la pratique, la détermination, et la circonspection dans votre pratique – se développeront étape par étape. Ces quatre qualités sont comme les ingrédients d'un fortifiant. Quiconque prendra de ce fortifiant aura une longue vie. Si vous voulez mourir, vous n'êtes pas obligé d'en prendre, mais si vous ne voulez pas mourir, vous devez en prendre beaucoup. Plus vous en prenez, plus les maladies dans votre esprit disparaîtront rapidement.

# L'art de lâcher prise

17 Août 1956

Quand vous vous asseyez et que vous méditez, même si vous n'obtenez aucune connaissance spéciale, assurez-vous que vous savez au moins cela : quand le souffle pénètre, vous le savez. Quand il ressort, vous le savez. Quand il est long, vous le savez. Quand il est court, vous le savez. Qu'il soit agréable ou désagréable, vous le savez. Si vous pouvez savoir au moins cela, tout va bien. Quant aux différents concepts et pensées (*saññā*) qui pénètrent dans l'esprit, balayez-les – qu'ils soient bons ou mauvais, qu'ils concernent le passé ou le futur. Ne les laissez pas interférer avec ce que vous êtes en train de faire – et ne les poursuivez pas pour les rectifier. Quand une pensée de ce type traverse l'esprit, laissez-la simplement le traverser. Conservez votre conscience, imperturbable, dans le présent.

Quand nous disons que l'esprit va par ci ou par là, ce n'est pas vraiment l'esprit qui se déplace. Seuls les concepts se déplacent. Les concepts sont comme des ombres de l'esprit. Si le corps est immobile, comment son ombre pourrait-elle bouger ? Le mouvement du corps est ce qui fait que l'ombre se déplace, et quand une ombre se déplace, comment pouvez-vous la saisir ? Il est difficile d'attraper les ombres, difficile de s'en débarrasser, difficile de les tenir immobiles. *La conscience qui forme le présent : c'est là l'esprit véritable.* La conscience qui poursuit les concepts est juste une ombre. La conscience réelle – la 'connaissance' – demeure en place. Elle ne reste pas debout, ne marche pas, ne vient pas, ne part pas. Quant à l'esprit – la conscience qui n'agit d'aucune manière que ce soit en venant ou en partant, en avant ou en arrière – il est silencieux et non perturbé. Et quand l'esprit est lui-même : normal, calme, en équilibre, non-distrain – c'est-à-dire quand il ne possède aucune ombre – nous pouvons nous reposer en paix. Mais si l'esprit est instable et incertain, et qu'il bouge, les concepts apparaissent et disparaissent en un éclair – et nous les poursuivons, espérant les ramener. Les poursuivre, c'est là où nous commettons une erreur. C'est ce que nous devons corriger. Dites-vous qu'il n'y a rien de mal avec votre esprit. Faites juste attention aux ombres.

Vous ne pouvez pas améliorer votre ombre. Disons, par exemple, que votre ombre est noire. Vous pouvez la frotter avec du savon jusqu'à la fin de notre vie, et cependant elle sera

toujours noire – parce qu'elle ne possède aucune substance. Il en va de même avec vos concepts. Vous ne pouvez pas les rectifier, parce que ce sont juste des images, qui vous trompent.

Le Bouddha a donc enseigné que quiconque ne connaît pas le soi, le corps, l'esprit, et ses ombres, souffre de *avijjā* – l'obscurité, la connaissance sujette à l'illusion. Quiconque pense que l'esprit est le soi, que le soi est l'esprit, que l'esprit est ses concepts – quiconque mélange tout de cette façon – est égaré comme une personne égarée dans la jungle. Etre égaré dans la jungle conduit à d'innombrables difficultés : on s'inquiète à propos des bêtes sauvages, on a des problèmes pour trouver de la nourriture à manger et un endroit pour dormir. Où que l'on regarde, on ne voit pas d'issue. Mais si nous sommes égarés dans le monde, c'est bien pire que d'être égarés dans la jungle, parce que nous ne pouvons pas distinguer le jour de la nuit. Nous n'avons aucune chance de trouver la lumière parce que notre esprit est obscurci par *avijjā*.

Le but d'entraîner l'esprit à être calme est de simplifier les choses. Quand les choses sont simplifiées, nous pouvons voir. L'esprit peut s'établir et se reposer. Et quand l'esprit se sera reposé, il deviendra graduellement lumineux, par lui-même, et il donnera naissance à la connaissance. Mais si nous laissons les choses se compliquer – si nous laissons l'esprit s'emmêler dans les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles, et les idées – c'est l'obscurité. La connaissance n'aura pas l'occasion d'apparaître.

Quand la connaissance intuitive apparaît, elle peut – si vous savez comment l'utiliser – conduire à la vision pénétrante libératrice. Mais si vous vous laissez emporter par la connaissance concernant le passé ou le futur, vous n'irez pas au-delà du niveau mondain. En d'autres termes, si votre intérêt se porte trop sur la connaissance des choses physiques, sans acquérir la sagesse en ce qui concerne le fonctionnement de l'esprit, cela peut vous laisser spirituellement immature.

Disons, par exemple, qu'une vision apparaît, et vous vous y accrochez : vous acquérez une connaissance de vos vies passées et vous êtes tout excité. Vous pouvez maintenant connaître des choses que vous n'aviez jamais connues auparavant. Vous pouvez maintenant voir des choses que vous n'aviez jamais vues auparavant – et cela peut vous faire plaisir ou vous perturber, ceci à l'excès. Pourquoi ? Parce que vous prenez toutes ces choses trop au sérieux. Il se peut que vous ayez une vision de vous-même dans un état de prospérité, comme un seigneur ou un maître, un grand empereur ou un roi, riche et influent. Si vous vous laissez à prendre du plaisir, c'est se complaire dans le plaisir. Vous avez dévié de la Voie du Milieu.

Ou bien, il se peut que vous vous voyiez comme quelque chose que vous n'aimeriez pas être : un cochon ou un chien, un oiseau ou un rat, handicapé ou difforme. Si vous vous laissez être perturbé, c'est de la complaisance dans l'auto-affliction – et encore une fois, vous avez dévié de la Voie. Certaines personnes se laissent vraiment emporter : dès qu'elles commencent à voir des choses, elles commencent à penser qu'elles sont spéciales, meilleures, d'une certaine façon, que les autres. Elles cèdent à un sentiment de fierté et d'orgueil – et la Voie vraie disparaît, sans même qu'elles s'en rendent compte. Si vous n'êtes pas prudent, c'est là où la connaissance mondaine peut vous conduire.

Mais si vous conservez un principe fermement à l'esprit, vous pouvez demeurer sur la Voie juste : *quoi que ce soit qui apparaisse, bon ou mauvais, vrai ou faux, ne laissez pas cela vous donner du plaisir, ne laissez pas cela vous perturber*. Conservez l'esprit équilibré et neutre, et le discernement apparaîtra. Vous verrez que la vision ou le signe révèle la Vérité du stress : il apparaît (il naît), décroît (il vieillit), et disparaît (il meurt).

Si vous devenez attaché à vos intuitions, vous allez vous attirer des ennuis. La connaissance qui se révèle fausse peut vous blesser. La connaissance qui se révèle vraie peut *vraiment* vous blesser. Si ce que vous savez est vrai et que vous allez le dire aux autres, vous vous vantez. S'il s'avère que c'est faux, cela peut se retourner contre vous. C'est la raison pour laquelle ceux qui savent véritablement disent que la connaissance est l'essence du stress : elle peut vous blesser. La connaissance fait partie du flot des vues (*diṭṭhi-ogha*) que nous devons traverser. Si vous vous attachez à la connaissance, vous vous êtes trompé. Si vous savez, sachez, simplement, et restez-en là. Vous n'êtes pas obligé de vous exciter ou d'éprouver du plaisir. Vous n'êtes pas obligé d'aller le dire aux autres.

Les personnes qui ont étudié à l'étranger, quand elles reviennent à la rizière, ne racontent pas aux gens du coin ce qu'elles ont appris. Elles parlent de choses ordinaires d'une manière ordinaire. Elles ne parlent pas des choses qu'elles ont étudiées parce que : 1) personne ne les comprendrait ; 2) cela n'aurait aucune utilité. Elles ne font pas étalage de leurs connaissances, même avec les personnes qui les comprendraient. Il devrait en être de même quand vous pratiquez la méditation. Quoi que vous sachiez, même si vous savez beaucoup de choses, vous devez agir comme si vous ne saviez rien – parce que c'est ainsi que les gens bien élevés agissent normalement. Si vous allez vous vanter auprès des autres, ce n'est déjà pas bien. S'ils ne vous croient pas, cela peut même être pire.

Donc, quoi que vous sachiez, soyez-en simplement conscient et restez-en là. Ne permettez pas à la supposition 'Je sais' d'être présente. Quand vous pouvez agir ainsi, votre esprit peut atteindre le transcendant, libre de tout attachement.

\* \* \*

Chaque chose dans le monde possède sa propre vérité. Même les choses qui ne sont pas vraies sont vraies – c'est-à-dire que leur vérité est qu'elles sont fausses. C'est la raison pour laquelle nous devons donc lâcher prise à la fois de ce qui est vrai et de ce qui est faux. Une fois que nous connaissons la vérité et que nous pouvons l'abandonner, nous pouvons être à l'aise. Nous ne serons pas pauvres, parce que la vérité – le *Dhamma* – sera encore là avec nous. Nous ne nous retrouverons pas les mains vides. C'est comme avoir beaucoup d'argent. Au lieu de le trimbaler partout avec nous, nous le laissons à la maison. Il se peut que nous n'ayons rien dans nos poches, mais nous ne sommes cependant pas pauvres.

Il en est de même pour les personnes qui savent vraiment. Même si elles lâchent prise de leur connaissance, elle est toujours là. C'est la raison pour laquelle l'esprit des Êtres nobles ne part pas à la dérive. Ils abandonnent les choses, mais pas en gaspillant les choses ou d'une manière irresponsable. Ils lâchent prise comme les gens riches : bien qu'ils lâchent prise, il leur reste encore beaucoup de richesses.

Quant aux personnes qui abandonnent les choses comme les pauvres, elles ne savent pas ce qui a de la valeur et ce qui n'en a pas, et donc elles abandonnent tout, jettent tout. Et quand elles font cela, elles vont simplement au-devant du désastre. Par exemple, il se peut qu'elles considèrent qu'il n'y a aucune vérité dans quoi que ce soit – aucune vérité dans les *khandha*, aucune vérité dans le corps, aucune Vérité du stress, de sa cause, de sa dissolution, ou dans la Voie qui mène à sa dissolution, aucune vérité dans la Libération. Elles n'utilisent pas du tout leur cerveau. Elles sont trop paresseuses pour faire quoi que ce soit, et donc elles lâchent prise de tout, elles jettent tout. On appelle cela lâcher prise comme un indigent. Comme de nombreux sages des temps modernes : quand ils reviendront après leur mort, ils seront à nouveau pauvres.

Quant au Bouddha, il a seulement lâché prise des choses vraies et fausses qui apparaissaient dans son corps et son esprit – mais il n'a pas abandonné son corps et son esprit, et c'est la raison pour laquelle il a fini riche, avec beaucoup de richesses à transmettre à ses descendants. C'est la raison pour laquelle ses descendants ne doivent jamais craindre d'être pauvres.

Donc, nous devrions suivre le modèle du Bouddha. Si nous voyons que les *khandha* sont sans valeur – inconstants, stressants, pas-soi, et tout le reste – et que nous en lâchons simplement prise en les négligeant, nous sommes certains de finir pauvres. Comme une personne stupide qui trouve une blessure purulente sur son corps tellement répugnante qu'elle refuse de la toucher, et elle l'abandonne donc sans en prendre soin. Il n'y a aucune chance que sa blessure guérisse. Quant aux personnes intelligentes, elles savent comment nettoyer leurs plaies, y appliquer des remèdes et mettre des bandages dessus, de sorte qu'en fin de compte, elles pourront en guérir.

De la même manière, quand les gens voient seulement les inconvénients des *khandha*, sans voir leurs bons côtés, et qu'ils les abandonnent donc sans en faire un usage valable ou habile, rien de bien ne peut sortir de cela. Mais si nous sommes suffisamment intelligents pour voir que les *khandha* possèdent leurs bons côtés aussi bien que leurs mauvais côtés, et qu'ensuite nous en faisons bon usage en méditant pour obtenir le discernement au sujet des phénomènes physiques et mentaux, nous deviendrons riches. Une fois que nous aurons la vérité – le *Dhamma* – comme richesse, nous ne souffrirons pas si nous avons de l'argent, et nous ne souffrirons pas si nous n'en avons pas, parce que notre esprit sera transcendant.



# A la pointe de votre nez

26 août 1957

Quand des sensations de douleur ou d'inconfort apparaissent pendant que vous êtes assis en méditation, examinez-les pour voir d'où elles proviennent. Ne soyez pas peiné ou perturbé par elles. S'il y a des parties du corps qui ne vont pas comme vous le voudriez, ne vous inquiétez pas à leur sujet. Laissez-les – parce que votre corps est comme n'importe quel autre corps, humain ou animal, partout dans le monde : il est inconstant, stressant, et vous ne pouvez pas le forcer. Donc, restez avec *une* des parties qui fonctionne comme vous le voulez, et faites en sorte qu'elle reste confortable.

\* \* \*

Le corps est comme un arbre. Aucun arbre n'est entièrement parfait. A un moment donné, il possède de nouvelles feuilles et de vieilles feuilles, des feuilles vertes et jaunes, des feuilles fraîches et des feuilles sèches. Les feuilles sèches tombent les premières, alors que celles qui sont fraîches sécheront lentement et tomberont plus tard. Certaines branches sont longues, certaines sont épaisses, et certaines sont petites. Les fruits ne sont pas répartis de façon égale. Le corps humain n'est pas vraiment très différent de cela. Le plaisir et la douleur ne sont pas répartis de façon égale. Les parties qui font mal et celles qui sont confortables sont mélangées au hasard. Vous ne pouvez pas compter dessus. Donc, faites de votre mieux pour conserver les parties confortables, confortables. Ne vous inquiétez pas au sujet des parties que vous ne pouvez pas rendre confortables.

C'est comme pénétrer dans une maison où le plancher commence à pourrir : si vous voulez vous asseoir, ne choisissez pas un endroit pourri. Choisissez un endroit où les planches sont encore saines. En d'autres termes, *le cœur n'a pas besoin de se préoccuper des choses qu'il ne peut pas contrôler.*

Vous pouvez comparer le corps à une mangue : si une partie de la mangue est pourrie ou véreuse, prenez un couteau et enlevez-la. Mangez juste la bonne partie qui reste. Si vous êtes suffisamment idiot pour manger la partie véreuse, vous allez avoir des problèmes. C'est la même chose avec notre corps, et pas seulement avec le corps – l'esprit aussi ne va pas

toujours comme nous le voulons. Parfois il est de bonne humeur, parfois il ne l'est pas. C'est la raison pour laquelle nous devons utiliser autant de pensée et d'évaluation que faire se peut.

La pensée dirigée et l'évaluation sont comparables à faire un travail. Ici, le travail est la concentration : centrer l'esprit. Focalisez l'esprit sur un objet unique et ensuite, en lui accordant votre pleine attention, examinez-le et réfléchissez-y. Si vous utilisez une faible quantité de pensée et d'évaluation, votre concentration donnera de faibles résultats. Si vous faites un travail grossier, vous obtiendrez des résultats grossiers. Si vous travaillez bien, vous obtiendrez de bons résultats. Les résultats grossiers ne valent pas grand-chose. Les bons résultats sont de haute qualité et sont utiles de nombreuses manières – comme les radiations atomiques, qui sont si fines qu'elles peuvent pénétrer même les montagnes. Les choses grossières sont de basse qualité et difficiles à utiliser. Parfois, vous pouvez les laisser tremper dans l'eau toute la journée et cependant elles ne ramollissent pas. Tandis que les choses raffinées ont seulement besoin d'un peu d'humidité pour se dissoudre.

Il en va de même avec la qualité de votre concentration. Si votre pensée dirigée et votre évaluation sont subtiles, complètes et circonspectes, votre 'travail de concentration' aura pour résultat un calme de l'esprit croissant. Si votre pensée dirigée et votre évaluation sont bâclées, vous n'obtiendrez pas beaucoup de calme. Votre corps sera douloureux, et vous vous sentirez agité et irritable. Cependant, une fois que l'esprit pourra devenir très calme, le corps sera confortable et à l'aise. Votre cœur se sentira ouvert et clair. Les douleurs disparaîtront. Les éléments du corps se sentiront dans un état de normalité : la chaleur dans votre corps sera juste à point, ni trop élevée ni trop basse. Dès que votre travail sera terminé, il aura pour résultat la plus haute forme de bonheur et d'aise : le *nibbāna* – la Libération. Mais aussi longtemps que vous aurez encore du travail à faire, votre cœur n'obtiendra pas le maximum de paix. Où que vous alliez, il y aura toujours quelque chose qui vous tirailera quelque part dans un coin de votre esprit. Cependant, une fois que le travail sera terminé, vous pourrez être libre de soucis, où que vous alliez.

Si vous n'avez pas fini votre travail, c'est parce que : (1) vous ne vous appliquez pas fermement ; et (2) vous n'avez pas réellement fait le travail. Vous avez manqué à vos devoirs et fait l'école buissonnière. Mais si vous vous appliquez vraiment fermement au travail, il n'y a aucun doute que vous le mènerez à son terme.

\* \* \*

Une fois que vous vous êtes rendu compte que le corps est inconstant, stressant, et qu'on ne peut pas le forcer, vous ne devriez pas laisser votre esprit être contrarié ou excité par lui. Conservez votre esprit dans un état de normalité, dans un état d'équilibre : 'Stressant' signifie qu'il change. 'Stressant' ne fait pas seulement référence aux maux et aux douleurs. Cela fait également référence au plaisir – parce que le bonheur est inconstant et non-fiable. Un petit plaisir peut se transformer en un grand plaisir. Ou en douleur. La douleur peut se transformer à nouveau en plaisir, et ainsi de suite. (Si nous ne connaissions que la douleur, nous mourrions.) Donc, nous ne devrions pas du tout être préoccupés par le plaisir et la douleur. Pensez que le corps possède deux parties, comme une mangue. Si vous focalisez votre attention sur la partie confortable, votre esprit peut être en paix. Laissez les douleurs dans l'autre partie. Une fois que vous avez un objet de méditation, vous disposez d'un endroit confortable où votre esprit peut demeurer. Vous n'êtes pas obligé de vous étendre sur vos douleurs. Vous disposez d'une maison confortable pour vivre : pourquoi aller dormir par terre ?

Nous voulons tous uniquement ce qui est bien, mais si vous ne pouvez pas distinguer ce qui est bien de ce qui est souillé, vous pouvez rester assis et méditer jusqu'à votre mort sans jamais trouver le *nibbāna*. Mais si vous pouvez vous appliquer fermement et conserver l'esprit sur ce que vous êtes en train de faire, ce n'est pas si difficile que ça. Le *nibbāna* est en réalité quelque chose de simple, parce qu'il est toujours là. Il ne change jamais. Ce sont les affaires du monde qui sont difficiles, parce qu'elles changent sans cesse et qu'elles sont incertaines. Aujourd'hui, elles sont comme ceci et demain elles seront autrement. Une fois que vous avez fait quelque chose, vous devez vous en occuper continuellement, mais vous n'êtes pas du tout obligé de vous occuper du *nibbāna*. Une fois que vous l'avez réalisé, vous pouvez l'abandonner. Réaliser continuellement, lâcher prise continuellement – comme une personne qui mange du riz et qui, après avoir mis le riz dans sa bouche, le recrache continuellement.

Ce que cela signifie, c'est que vous faites continuellement le bien, mais vous n'en revendiquez pas la propriété. Faites le bien, et ensuite, recrachez-le. C'est *virāga-dhamma* : la dépassion. Dans le monde, pour la plupart des gens, une fois qu'ils ont fait quelque chose, cela leur appartient – et donc ils doivent s'en occuper continuellement. S'ils ne sont pas prudents, soit ils vont se le faire voler, soit cela va s'user tout seul. Ils vont au devant de la déception. Comme une personne qui avale son riz : après avoir mangé, elle sera obligée de déféquer. Après avoir déféqué, elle aura à nouveau faim, et donc elle devra à nouveau

manger, et à nouveau déféquer. Elle n'en aura jamais assez. Mais avec le *nibbāna*, vous n'êtes pas obligé d'avaler. Vous pouvez manger votre riz et ensuite le recracher. Vous pouvez faire le bien et l'abandonner. C'est comme labourer un champ : la terre se détache de la charrue toute seule. Vous n'avez pas besoin de la ramasser et de la mettre dans un sac attaché à la patte de votre buffle. Celui qui est suffisamment stupide pour ramasser la terre lorsqu'elle se détache de la charrue et la mettre dans un sac n'arrivera jamais à rien. Soit son buffle s'embourbera, soit il trébuchera sur le sac et il tombera face contre terre en plein milieu du champ. Il ne finira jamais de labourer son champ, il ne pourra jamais semer son riz, et il n'aura rien à récolter. Il aura inévitablement faim.

*Buddho*, notre mot de méditation, est le nom du Bouddha après son Eveil. Il signifie quelqu'un qui s'est épanoui, qui est éveillé, qui a soudainement repris ses esprits. Pendant six longues années avant son Eveil, le Bouddha voyagea, à la recherche de la vérité auprès de différents maîtres, tout cela sans succès. Alors, il partit seul et un soir de pleine lune du mois de mai, il s'assit sous l'arbre de Bodhi, faisant le vœu de ne pas se relever avant d'avoir atteint la vérité. Finalement, vers l'aurore, alors qu'il méditait sur sa respiration, il obtint l'Eveil. Il trouva ce qu'il recherchait – juste à la pointe de son nez.

Le *nibbāna* ne se trouve pas très loin de nous. Il est juste au bout de nos lèvres ou de notre nez, mais nous cherchons continuellement à tâtons et nous n'arrivons pas à le trouver. Si vous êtes vraiment sérieux dans votre quête de la pureté, appliquez-vous fermement à la méditation et à rien d'autre. Quant à ce qui peut se présenter à vous, vous pouvez dire : 'Non merci.' Le plaisir ? 'Non merci.' La douleur ? 'Non merci.' Le bien ? 'Non merci.' Le mal ? 'Non merci.' L'atteinte ? 'Non merci.' Le *nibbāna* ? 'Non merci.' Si c'est : 'Non merci.' à tout, qu'est-ce qu'il vous restera ? *Vous n'aurez pas besoin qu'il vous reste quelque chose. C'est ça le nibbāna.* Comme quelqu'un qui n'a pas du tout d'argent : comment des voleurs pourraient-ils l'en dépouiller ? Si vous avez de l'argent et que vous essayez de vous y accrocher, vous allez vous faire tuer. Si ce voleur-ci ne vous tue pas, celui-là vous tuera. Trimblez 'ce qui est à vous' jusqu'à ce que cela vous écrase complètement. Vous ne vous en sortirez jamais.

Dans ce monde, nous devons vivre à la fois avec le bien et avec le mal. Les personnes qui ont développé la dépassion sont remplies par le bien et connaissent pleinement le mal, mais elles ne s'accrochent ni à l'un ni à l'autre, elles ne les revendiquent pas comme étant à elles. Elles les laissent de côté et elles les abandonnent, et elles peuvent ainsi voyager légères et à l'aise. Le *nibbāna* n'est pas quelque chose de si difficile que cela. A l'époque du

Bouddha, certaines personnes sont devenues des *arahant* pendant qu'elles faisaient leur tournée d'aumônes, certaines pendant qu'elles urinaient, certaines pendant qu'elles regardaient des paysans labourer un champ. Ce qui est difficile à propos du bien le plus élevé se trouve au début, dans le travail préparatoire – avoir constamment *sati*, examiner et évaluer votre respiration à tout moment. Mais si vous persévérez, vous êtes certain de finir par réussir.

# Prendre soin de l'esprit et le nourrir

7 mai 1959

La respiration est un miroir pour l'esprit. Si le miroir est anormal, il donne des reflets anormaux. Disons que vous regardez dans un miroir convexe : votre reflet sera plus grand que vous. Si vous regardez dans un miroir concave, votre reflet sera anormalement petit. Mais si vous vous regardez dans un miroir qui est plat, poli et normal, il vous fournira un reflet exact de vous-même.

\* \* \*

Savoir comment ajuster la respiration, mettre de l'ordre dedans revient également à mettre de l'ordre dans l'esprit, et peut procurer toutes sortes de bénéfices – comme une bonne cuisinière qui sait comment varier les plats qu'elle sert, changeant parfois leur couleur, parfois leur goût, parfois leur forme, afin que son employeur ne se lasse jamais de sa cuisine. Si elle prépare la même chose toute l'année – du gruau aujourd'hui, du gruau demain, du gruau le jour suivant – son employeur va inévitablement chercher une nouvelle cuisinière. Mais celle qui sait comment varier ce qu'elle offre, afin que son employeur soit toujours satisfait, est sûre d'obtenir une augmentation de salaire ou peut-être une prime exceptionnelle.

Il en va de même avec la respiration. Si vous savez comment ajuster et modifier la respiration – si vous pensez toujours à la respiration et que vous l'évaluez continuellement, vous aurez pleinement *sati* et vous deviendrez un expert pour tout ce qui concerne la respiration et les autres éléments du corps. Vous saurez toujours comment se passent les choses dans le corps. Le ravissement, le plaisir, et l'unicité de l'esprit surviendront d'eux-mêmes. Le corps sera rafraîchi, l'esprit content. Et le corps et l'esprit seront en paix. Tous les éléments seront en paix, libres de l'agitation et des perturbations.

C'est comme savoir comment prendre soin d'un petit enfant. Si l'enfant commence à pleurer, vous savez quand lui donner du lait ou une sucrerie, quand lui donner un bain, quand le sortir pour qu'il prenne l'air, quand le mettre dans son parc et lui donner une poupée pour qu'il joue avec. En un rien de temps, l'enfant cessera de pleurer, cessera de geindre, et cela

vous permettra de terminer ce que vous avez à faire. L'esprit est comme un petit enfant innocent. Si vous savez en prendre soin de façon habile, il sera obéissant, heureux et satisfait, et il grandira jour après jour.

\* \* \*

Quand le corps et l'esprit seront pleins et contents, ils ne ressentiront pas la faim. Ils n'auront pas à ouvrir les casseroles sur la cuisinière ou faire les cent pas en ouvrant les fenêtres et les portes. Ils pourront dormir en paix sans être aucunement perturbés. Les fantômes et les démons – les douleurs des *khandha* – ne viendront pas prendre possession d'eux. De cette manière, nous pourrions être à l'aise, parce que quand nous nous asseyons, nous nous asseyons avec des êtres humains, Quand nous nous allongeons, nous nous allongeons avec des êtres humains. Quand nous mangeons, nous mangeons avec des êtres humains. Quand les êtres humains vivent avec des êtres humains, il n'y a pas de problème ; mais quand ils vivent avec des fantômes et des démons, il est inévitable qu'ils se disputent et ils ne trouvent jamais la paix. Si nous ne savons pas comment évaluer et ajuster notre respiration, il est impossible que notre méditation aboutisse à quoi que ce soit. Même si nous méditons jusqu'à notre mort, nous n'acquerrons absolument aucune connaissance ou compréhension.

Il y avait un jour un vieux moine – âgé de soixante-dix ans, ordonné depuis trente ans – qui avait entendu dire de bonnes choses à propos de la façon dont j'enseignais la méditation, et donc il était venu pour étudier avec moi. La première chose qu'il m'a demandée était : 'Quelle méthode enseignez-vous ?'

Je lui ai dit : 'La méditation sur la respiration. Vous savez – *bud-dho, bud-dho.*'

Dès qu'il a entendu cela, il a dit : 'Je pratique cette méthode depuis l'époque d'Ajaan Mun – *buddho, buddho* depuis ma jeunesse – et je n'en ai jamais rien tiré de bon. Il n'y a rien d'autre que ce *buddho, buddho*, et ça ne conduit nulle part. Et maintenant, vous allez encore m'enseigner à '*buddho-iser*'. A quoi ça sert ? Vous voulez que je '*buddho-ise*' jusqu'à ma mort ?'

Voilà ce qui arrive quand les gens n'ont aucune idée de la façon d'ajuster et d'évaluer leur respiration : ils ne trouveront jamais ce qu'ils recherchent – et c'est la raison pour laquelle ajuster et répandre la respiration constitue une partie très importante de la pratique de la méditation sur la respiration.

\* \* \*

Apprendre à vous connaître – devenir familier avec votre corps et votre esprit, les éléments (la terre, l'eau, le feu, le vent, l'espace, et la conscience), savoir d'où ils viennent, comment ils apparaissent, comment ils se dissolvent, comment ils sont inconstants, stressants, et pas-soi : tout cela, vous devez le découvrir en explorant par vous-même. Si votre connaissance suit simplement ce qui se trouve dans les livres ou ce que les autres vous disent, alors, c'est une connaissance qui provient des étiquettes et des concepts, pas de votre propre discernement. Ce n'est pas vraiment la connaissance. Si vous savez seulement ce que les autres vous disent, c'est comme marcher derrière eux sur une route – et qu'est-ce que cela peut donner de bon ? Ils pourraient vous conduire dans la mauvaise direction. Et si la route est poussiéreuse, ils pourraient projeter de la poussière dans vos oreilles et vos yeux. Donc, dans votre recherche de la vérité, ne croyez pas simplement ce que les autres disent. Ne croyez pas les étiquettes. Pratiquez la centration de l'esprit jusqu'à ce que vous acquériez la connaissance par vous-même. Alors, seulement, ce sera la vision pénétrante. Alors, seulement, ce sera quelque chose digne de confiance.



# La concentration ‘juste à point’

*4 octobre 1960*

Quand vous méditez, vous devez penser. Si vous ne pensez pas, vous ne pouvez pas méditer, parce que penser constitue une partie nécessaire de la méditation. Prenez les *jhāna*, par exemple. Utilisez votre pouvoir en matière de pensée dirigée pour amener l’esprit à son objet, et votre pouvoir en matière d’évaluation pour exercer la discrimination dans votre choix d’un objet. Examinez l’objet de votre méditation jusqu’à ce que vous puissiez voir qu’il est juste à point pour vous. Vous pouvez choisir la respiration lente, la respiration rapide, la respiration courte, la respiration longue, la respiration étroite, la respiration large ; la respiration chaude, ou la respiration fraîche ; une respiration qui va seulement aussi loin que le nez, une respiration qui va seulement aussi loin que la base de la gorge, une respiration qui descend jusqu’au cœur. Quand vous avez trouvé l’objet qui vous convient, saisissez-le et faites en sorte que l’esprit soit un, focalisé sur un objet unique. Une fois que vous avez fait cela, évaluez votre objet. Dirigez vos pensées pour le faire ressortir. Ne laissez pas l’esprit quitter l’objet. Ne laissez pas l’objet quitter l’esprit. Dites-vous que c’est comme manger : mettez la nourriture en face de votre bouche, mettez votre bouche en face de la nourriture. Ne la ratez pas. Si vous la ratez, et que vous fourrez la nourriture dans votre oreille, sous votre menton, dans votre œil, ou sur votre front, vous n’arriverez jamais à manger.

C’est la même chose avec votre méditation. Parfois, l’objet ‘unique’ de votre esprit fait brusquement demi-tour vers le passé, un retour en arrière de plusieurs centaines d’années. Parfois, il décolle vers le futur et il revient avec toutes sortes de choses qui ne font qu’encombrer votre esprit. C’est comme prendre votre nourriture, la mettre au-dessus de votre tête et la laisser retomber derrière vous – les chiens vont en profiter ; ou bien, c’est comme amener la nourriture à votre bouche et ensuite la jeter devant vous. Quand cela se produit, c’est un signe que votre esprit n’est pas encore installé étroitement avec son objet. Votre pouvoir en matière de pensée dirigée n’est pas suffisamment ferme. Vous devez amener l’esprit à l’objet et ensuite insister pour vous assurer qu’il ne bouge pas. Comme pour

manger : assurez-vous que la nourriture est en face de la bouche et poussez-la dedans. Ceci, c'est la pensée dirigée : la nourriture est en face de la bouche, la bouche est en face de la nourriture. Vous êtes sûr que c'est de la nourriture et vous savez de quel type de nourriture il s'agit – un plat principal ou un dessert, grossier ou raffiné.

Une fois que vous savez de quoi il s'agit et que c'est dans votre bouche, mâchez-le immédiatement. Ceci, c'est l'évaluation : passer en revue votre méditation. Parfois, cela apparaît au niveau de la concentration de type seuil – examiner un objet grossier pour l'affiner de plus en plus. Si vous découvrez que la respiration est longue, examinez la respiration longue. Si elle est courte, examinez la respiration courte. Si elle est lente, examinez la respiration lente – pour voir si l'esprit restera avec ce type de respiration, pour voir si ce type de respiration restera avec l'esprit, pour voir si la respiration est fluide et non entravée. Ceci, c'est l'évaluation.

Quand l'esprit donne naissance à la pensée dirigée et à l'évaluation, vous avez à la fois la concentration et le discernement. La pensée dirigée et l'unicité de préoccupation relèvent de la concentration ; l'évaluation relève du domaine du discernement. Quand vous avez à la fois la concentration et le discernement, l'esprit est calme et la connaissance peut apparaître. Mais s'il y a trop d'évaluation, cela peut détruire le calme de l'esprit. S'il y a trop de calme, cela peut étouffer la pensée. Vous devez surveiller le calme de l'esprit pour vous assurer que les choses sont en bonnes proportions. Si vous n'avez pas un sens du 'juste à point', vous allez rencontrer des problèmes. Si l'esprit est trop calme, vos progrès seront lents. Si vous pensez trop, il s'enfuira avec votre concentration.

Donc, observez les choses attentivement. Encore une fois, c'est comme manger. Si vous enfournez sans cesse de la nourriture dans votre bouche, il se peut que vous vous étouffiez, au point d'en mourir. Vous devez vous demander : « Est-ce que c'est bon pour moi ? Est-ce que je peux le supporter ? Est-ce que mes dents sont suffisamment solides ? » Certaines personnes n'ont plus que les gencives et cependant elles veulent mâcher de la canne à sucre : ce n'est pas normal. Certaines personnes, bien que leurs dents leur fassent mal et qu'elles soient en train de tomber, veulent quand même manger des aliments croquants. C'est la même chose avec l'esprit. Dès qu'il est un tout petit peu calme, nous voulons voir ceci, connaître cela – nous voulons nous occuper de plus de choses que nous ne pouvons en assumer. Vous devez d'abord vous assurer que votre concentration est solidement établie, que votre discernement et votre concentration sont équilibrés de façon adéquate. Ce point est très important. Votre pouvoir d'évaluation doit être mûr, votre pensée dirigée doit être ferme.

Disons que vous avez un buffle et que vous l'attachez à un pieu. Si votre buffle est fort, il est possible qu'il s'enfuie avec le pieu. Vous devez connaître la force de votre buffle. S'il est vraiment fort, vous devez enfoncer le pieu afin qu'il soit fermement planté dans le sol, et vous devez le surveiller. En d'autres termes, si vous découvrez que vos pensées échappent à votre contrôle, qu'elles dépassent les limites du calme mental, ramenez l'esprit et rendez-le encore plus calme – mais pas au point qu'il perde conscience de ce qui se passe. Si l'esprit est trop calme, c'est comme être dans un état d'étourdissement. Vous ne savez pas du tout ce qui se passe. Tout est sombre, voilé. Ou bien vous avez de bons et de mauvais moments, vous disparaîsez de la vue et ensuite vous resurgissez à nouveau. Ceci, c'est la concentration sans pensée dirigée ou évaluation, sans sens de jugement : la concentration erronée.

Donc, vous devez être observateur. Utilisez votre faculté de jugement – mais ne laissez pas l'esprit se laisser emporter par ses pensées. Votre activité de pensée est quelque chose de séparé. L'esprit reste avec l'objet de la méditation. Où que vos pensées aillent tourbillonner, votre esprit est toujours fermement établi – comme s'il se tenait à un pilier et qu'il tourne autour. Vous pouvez faire des tours et des tours, et pourtant cela ne vous épuise pas. Mais si vous lâchez prise du pilier et que vous faites trois tours, vous aurez le vertige et – *Paf!* –, vous vous cassez la figure. Il en va de même pour l'esprit : s'il reste avec son objet unique, il peut penser continuellement sans ressentir la fatigue, parce que votre activité de pensée et votre calme se trouvent ici même ensemble. Plus vous pensez, plus votre esprit devient ferme. Plus vous restez assis et méditez, plus vous pensez. L'esprit devient de plus en plus ferme jusqu'à ce que tous les Empêchements (*nīvaraṇa*) se détachent. L'esprit ne va plus rechercher de concepts. Maintenant, il peut donner naissance à la connaissance.

Ici, la connaissance n'est pas la connaissance ordinaire. Elle balaie votre vieille connaissance. Vous ne voulez pas de la connaissance qui provient de la pensée ordinaire et du raisonnement : lâchez-en prise. Vous ne voulez pas de la connaissance qui provient de la pensée dirigée et de l'évaluation : arrêtez. Rendez l'esprit calme et immobile. Quand l'esprit est calme et libre des Empêchements, c'est l'essence de tout ce qui est habile et bien. Quand votre esprit se trouve à ce niveau, il n'est attaché à aucun concept. Tous les concepts que vous connaissez – qu'ils concernent le monde ou le *Dhamma*, qu'ils soient nombreux ou peu nombreux – sont balayés. C'est seulement quand ils sont balayés que la connaissance nouvelle peut apparaître.

C'est la raison pour laquelle vous devriez lâcher prise de tous les concepts – de toutes les étiquettes et noms que vous avez pour les choses. Vous devez accepter d'être pauvre. C'est

quand les gens sont pauvres qu'ils deviennent pleins de ressources. *Si vous n'acceptez pas d'être pauvre, vous n'acquerez jamais le discernement.* En d'autres termes, vous ne devez pas avoir peur d'être stupide ou de rater des choses. Vous ne devez pas avoir peur de vous retrouver dans une impasse. Vous ne voulez aucune des intuitions que vous avez obtenues en écoutant les autres ou en lisant des livres, parce que ce sont des concepts, et par conséquent, ils sont inconstants. Vous ne voulez aucune des intuitions que vous avez obtenues en raisonnant et en pensant, parce que ce sont des concepts, et par conséquent, ils sont pas-soi. Laissez toutes ces intuitions disparaître, laissant juste l'esprit, fermement résolu, ne s'inclinant ni vers la gauche, vers le déplaisir ; ni vers la droite, vers le plaisir. Conservez l'esprit immobile, calme, neutre, impassible – majestueusement dressé. Et vous y êtes : *la Concentration Juste.*

Quand la Concentration Juste apparaît dans l'esprit, elle possède une ombre. Quand vous pouvez apercevoir l'ombre apparaître, c'est *vipassanā* : la vision pénétrante libératrice.

La connaissance que vous obtenez de la Concentration Juste ne survient pas sous la forme de pensées ou d'idées. Elle survient sous la forme de Vues Justes. Ce qui vous apparaît erroné est vraiment erroné. Ce qui apparaît juste est vraiment juste. Si ce qui apparaît juste est vraiment erroné, c'est la vue erronée. Si ce qui apparaît erroné est vraiment juste, encore une fois – c'est la vue erronée. Avec la Vue Juste, cependant, ce qui est juste apparaît juste, et ce qui est erroné apparaît erroné.

Pour formuler cela en termes de cause et d'effet, vous voyez les Quatre Nobles Vérités. Vous voyez le stress, et il est vraiment stressant. Vous voyez la cause du stress apparaître, et qu'elle provoque vraiment le stress. Ceci, ce sont des Nobles Vérités : absolument, indéniablement, indiscutablement vraies. Vous voyez que le stress a une cause. Une fois que la cause apparaît, il y a obligatoirement le stress. Quant à la voie qui conduit à la dissolution du stress, vous voyez que la voie que vous suivez conduira, sans le moindre doute, à la Libération. Que vous parveniez ou non au terme, ce que vous voyez est correct. Ceci, c'est la Vue Juste. Quant à la dissolution du stress, vous voyez qu'il y a vraiment une telle chose. Vous voyez que tant que vous êtes sur la Voie, en fait, le stress se détache. Quand vous arrivez au point où vous réalisez la vérité de ces choses dans votre cœur, c'est *vipassanā-ñāṇa*.

Pour dire les choses encore plus simplement : vous voyez que toutes les choses, internes aussi bien qu'externes, sont non-fiables. Le corps est non-fiable, le vieillissement est non-fiable, la mort est non-fiable. Ce sont des personnages fuyants, qui vous trompent

constamment. Voir cela, c'est voir l'inconstance. Ne vous satisfaisez pas de l'inconstance. Ne vous laissez pas aller à l'irritation. Conservez l'esprit neutre, équilibré. C'est ce que signifie *vipassanā*.

Quant au stress : disons que nous entendons dire qu'un ennemi souffre. Nous pensons : 'Je suis content d'entendre ça. J'espère qu'il va bientôt mourir'. Le cœur a bougé. Disons que nous entendons dire qu'un ami est devenu riche et nous devenons heureux ; ou qu'un fils ou une fille est malade et nous devenons tristes. Notre esprit s'est laissé avoir par la souffrance et le stress. Pourquoi ? Parce que nous sommes malhabiles. L'esprit n'est pas centré – c'est-à-dire qu'il n'est pas dans la Concentration Juste. Nous devons prendre soin de l'esprit. Ne le laissez pas s'impliquer dans le stress. Quoi que ce soit qui souffre, laissez-le souffrir, mais ne laissez pas l'esprit souffrir avec. Le corps peut ressentir la douleur, mais l'esprit ne ressent pas la douleur. Laissez le corps suivre son chemin et souffrir, mais l'esprit ne souffre pas. Conservez l'esprit neutre. Ne vous réjouissez pas du plaisir – le plaisir est une forme de souffrance, vous savez. Comment cela ? Il peut changer. Il peut apparaître et disparaître. Il peut être fort ou faible. Il ne peut pas durer. *C'est cela*, le stress. La douleur est aussi du stress : doublement. Quand vous obtenez ce type de vision pénétrante du stress – quand vous voyez vraiment le stress – *vipassanā* est apparu dans l'esprit,

Quant à *anattā*, le pas-soi : une fois que nous avons examiné les choses et que nous les avons vues pour ce qu'elles sont, nous ne revendiquons rien, nous ne faisons pas preuve d'influence, nous n'essayons pas de montrer que nous avons le droit ou le pouvoir d'amener des choses qui sont pas-soi sous notre contrôle. Quels que soient nos efforts, nous ne pouvons pas empêcher la naissance, le vieillissement, la maladie, et la mort. Si le corps doit vieillir, laissez-le vieillir. S'il doit souffrir, laissez-le souffrir. S'il doit mourir, laissez-le mourir. Ne vous réjouissez pas de la mort, que ce soit la vôtre ou celle des autres. Ne soyez pas perturbé par la mort, que ce soit la vôtre ou celle des autres. Maintenez l'esprit neutre. Imperturbable, impassible. Ceci, c'est *sāṅkhārūpekkhā-ñāṇa* : laisser les *sāṅkhāra* – toutes les choses fabriquées – suivre leur nature inhérente.

Ceci, brièvement, est *vipassanā* : vous voyez que toutes les fabrications sont inconstantes, stressantes, et pas-soi. Vous pouvez vous en désemmeler. Vous pouvez lâcher prise. C'est là où les choses deviennent bonnes. Comment cela ? Vous n'êtes pas obligé de vous épuiser, en trimbalant partout les *sāṅkhāra*.

Etre attaché signifie transporter une charge, et il y a cinq tas (*khandha*) que nous transportons : l'attachement à la forme, aux sensations, aux concepts et aux étiquettes, aux

fabrications mentales, et à la conscience. Nous saisissons ces choses et nous nous y accrochons, pensant qu'elles sont le soi. Allez-y : trimbalez-les. Suspendez une charge à votre jambe gauche et une autre à votre jambe droite. Mettez-en une sur votre épaule gauche et une autre sur votre épaule droite. Mettez la dernière charge sur votre tête. Et maintenant, transportez-les partout où vous allez – pataud, encombré, et comique.

*bhārā have pañcakkhandhā.*

Allez-y et transportez-les. Les cinq agrégats sont une lourde charge,

*bhārahāro ca puggalo*

et en tant qu'individu nous en faisons un fardeau pour nous-même.

*bhārādānam dukkham loka*

Transportez-les partout où vous allez, et vous perdez votre temps  
à souffrir dans le monde.

Le Bouddha a enseigné que quiconque manque de discernement, quiconque est malhabile, quiconque ne pratique pas la concentration qui conduit à la vision pénétrante libératrice, devra porter le fardeau du stress, portera toujours une charge. C'est pitoyable. C'est dommage. Il ne pourra jamais s'en sortir. Ses jambes supportent un fardeau, ses épaules supportent un fardeau – et où va-t-il ? Trois pas en avant et deux pas en arrière. Bientôt, il sera découragé et ensuite, après un certain temps, il se redressera et se remettra en marche.

Maintenant, quand nous voyons l'inconstance – que toutes les fabrications, qu'elles se trouvent en nous ou en dehors de nous, ne sont pas fiables, quand nous voyons qu'elles sont stressantes ; quand nous voyons qu'elles ne sont pas notre soi, qu'elles tournoient simplement d'elles-mêmes : quand nous obtenons ces visions pénétrantes, nous pouvons déposer par terre nos fardeaux, c'est-à-dire lâcher prise de nos attachements. Nous pouvons déposer par terre le passé – c'est-à-dire arrêter de demeurer en lui. Nous pouvons lâcher prise du futur – c'est-à-dire arrêter d'y aspirer. Nous pouvons lâcher prise du présent – c'est-à-dire arrêter de le revendiquer comme étant le soi. Une fois que nous avons laissé ces fardeaux tomber par terre, nous pouvons marcher d'un pas léger. Nous pouvons même danser. Nous sommes beaux. Où que nous allions, les gens seront contents de nous connaître. Pourquoi ? Parce que nous ne sommes plus encombrés. Quoi que nous fassions, nous pouvons le faire avec aisance. Nous

pouvons marcher, courir, danser, et chanter – tout cela le cœur léger. Nous sommes la beauté du bouddhisme, un régal pour les yeux, gracieux partout où nous allons, plus alourdis, plus encombrés, nous pouvons être à l'aise. Ceci, c'est *vipassanā-ñāṇa*.

# Glossaire

*Anattā* : pas-soi.

*Arahant* : « celui-qui-est-digne » ou « celui-qui-est-pur, » c'est-à-dire une personne dont le cœur est libre des fermentations de la souillure et ainsi non destinée à une nouvelle renaissance. Une épithète pour le Bouddha et le plus haut niveau de ses Nobles disciples.

*Avijjā* : ignorance, conscience obscurcie, connaissance falsifiée.

*Dhamma* : événement ; phénomène ; la manière dont les choses sont en tant que telles ; les principes fondamentaux qui sous-tendent leur comportement. Egalement, les principes de comportement que les êtres humains devraient suivre afin d'être en accord avec l'ordre naturel des choses correct ; les qualités de l'esprit qu'ils devraient développer afin de réaliser la qualité de la Libération. Par extension, *Dhamma* fait aussi référence à toute doctrine qui enseigne de telles choses. Voir les choses – mentales ou physiques – selon les termes du *Dhamma* signifie les voir simplement comme des événements ou des phénomènes, lorsqu'elles sont directement perçues en tant que telles, voyant la régularité du principe qui sous-tend leur comportement. Les voir selon les termes du monde signifie les voir en ce qui concerne leur signification, leur rôle, ou leur coloration émotionnelle – c'est-à-dire selon les termes de la façon dont elles s'accordent avec notre vision de la vie et du monde.

*Jhāna* : absorption méditative dans une notion ou sensation unique.

*Khandha* : les parties qui composent la perception sensorielle ; les phénomènes physiques et mentaux tels que l'on en fait directement l'expérience : *rūpa* (la forme, les sensations physiques, les données des sens), *vedanā* (les sensations de plaisir, de douleur, ou de ni plaisir ni douleur), *saññā* (les étiquettes, les noms, les concepts), *saṅkhāra* (les fabrications mentales, les constructs de pensée), *viññāṇa* (la conscience).

*Nibbāna* (*nirvāna*) : Libération ; le « Délitement » de l'esprit de la passion, de la colère et de l'illusion, des sensations physiques et des actes mentaux. Ce terme étant aussi utilisé



pour désigner l’extinction d’un feu, il véhicule des connotations d’apaisement, de fraîcheur et de paix. (Selon la physique enseignée à l’époque du Bouddha, la propriété du feu à l’état latent existe dans une proportion plus ou moins grande dans tous les objets. Quand elle est activée, elle saisit son combustible et y adhère. Quand elle est éteinte, elle est déliée.)

*Nīvaraṇa* : Empêchement. Les qualités mentales qui empêchent l’esprit de devenir centré sont au nombre de cinq : le désir sensuel, la malveillance, la torpeur et la léthargie, l’agitation et l’anxiété, et l’incertitude.

*Samādhi* : concentration ; l’acte de conserver l’esprit centré ou résolu sur une préoccupation unique. Les trois niveaux de concentration – momentanée, niveau-seuil, et pénétration fixe – peuvent être compris selon les termes des trois étapes de la partie sur les *jhāna* : la concentration momentanée ne va pas plus loin que l’étape (a) ; la concentration de niveau-seuil combine les étapes (a) et (c) ; la concentration de pénétration fixe combine les étapes (a), (b), et (c) et continue pour inclure l’ensemble des quatre niveaux des *jhāna*.

*Saṅkhāra* : fabrication – les forces et les facteurs qui fabriquent les choses, le processus de la fabrication, et les choses fabriquées qui en résultent. En tant que quatrième *khandha*, cela désigne l’acte de fabriquer des pensées, des pulsions, etc., à l’intérieur de l’esprit. En tant que terme général qui recouvre l’ensemble des cinq *khandha*, cela désigne toutes les choses fabriquées, composées, ou façonnées par la nature. *Saṅkhārupekkhā-ñāṇa* désigne un stade de la vision pénétrante libératrice dans lequel tous les *saṅkhāra* sont vus avec un sens d’équanimité.

*Sati* : capacité à conserver quelque chose à l’esprit.

*Vipassanā* (-*ñāṇa*) : vision pénétrante libératrice – discernement intuitif dans les phénomènes physiques et mentaux lorsqu’ils apparaissent et disparaissent, les voyant pour ce qu’ils sont selon les termes des Quatre Nobles Vérités et les caractéristiques de l’inconstance, du stress, et du pas-soi.

*sabbe sattā sadā hontu  
averā sukha-jīvino  
katam puñña-phalam mayham  
sabbe bhāgī bhavantu te*

« Puissent tous les êtres vivre heureux, toujours,  
libres de l'animosité.  
Puissent-ils tous profiter de bénédictions  
venant du bien que j'ai fait. »