



QUELQUES  
ESSAIS

# Quelques essais

*Thānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

POUR DISTRIBUTION GRATUITE

*Pour tout renseignement, s'adresser à :*

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

Copyright © Ṭhānissaro Bhikkhu, 2012

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

Dans les autres cas, tous droits réservés.

*Version révisée, 2014*

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan

en collaboration avec

Vijjākaro Bhikkhu (Than Will)

de Metta Forest Monastery

Avec nos remerciements à

Marie-Pierre Boitard

et Chandhana Le Ninan

pour leurs relectures.

# Sommaire

Les coutumes des Etres nobles	– 8
L'ignorance	– 16
La pratique en un mot	– 20
La foi en l'Eveil	– 23
La pureté du cœur	– 37
Non-soi ou pas-soi ?	– 40
L'intégrité de la vacuité	– 43
Définir <i>sati</i>	– 57
Un outil parmi d'autres, la place de <i>vipassanā</i> dans la pratique bouddhiste	– 65
Désem mêler le présent, le rôle de l'attention appropriée	– 74
Les <i>jhāna</i> ne se fabriquent pas à la chaîne	– 83
Libre de la nature de Bouddha	– 88
La joie de l'effort	– 96
Tête et cœur ensemble : apporter la sagesse aux <i>brahmavihāra</i>	– 103
Glossaire	– 116

# Abréviations

AN	Aṅguttara Nikāya
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
MN	Majjhima Nikāya
SN	Samyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Ud	Udāna

Les références à DN et MN sont au niveau du discours (*sutta*) ; celles à Dhp, sont au niveau des vers. Les références aux autres textes sont au niveau de la section (*saṃyutta*, *nipāta*, ou *vagga*) et du discours.

La numérotation pour AN et SN suit celle de l'édition thaïe du Canon pali.

Toutes les traductions du pali vers l'anglais sont de l'auteur, et se fondent sur la Royal Thai Edition du Canon pali (Bangkok : Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982) et l'édition du Canon et du Commentaire BUDSIR IV produit par Mahidol University, Bangkok.

# Thanissaro Bhikkhu

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

# Les coutumes des Etres nobles

1999

A travers son histoire, le bouddhisme a fonctionné comme une force civilisatrice. Par exemple, ses enseignements sur le *kamma* – le principe selon lequel toutes les actions intentionnelles ont des conséquences – ont enseigné la moralité et la compassion à de nombreuses sociétés. Mais à un niveau plus profond, le bouddhisme a toujours chevauché la ligne de partage entre la civilisation et les lieux sauvages. Le Bouddha lui-même a réalisé l'Eveil dans une forêt, a donné son premier sermon dans une forêt, et est décédé dans une forêt. Les qualités d'esprit dont il avait besoin afin de survivre physiquement et mentalement alors qu'il allait, sans arme, dans les lieux sauvages jouèrent un rôle clé dans sa découverte du *Dhamma*. Elles incluaient la résistance, la détermination, être en attitude d'alerte ; l'honnêteté vis-à-vis de soi-même et la circonspection, la volonté indéfectible face à la solitude ; le courage et l'ingéniosité face aux dangers extérieurs ; la compassion et le respect pour les autres habitants de la forêt. Ces qualités ont formé la culture originelle du *Dhamma*.

Périodiquement, lorsque le bouddhisme s'est répandu et s'est adapté à différentes sociétés, certains pratiquants ont senti que le message original du *Dhamma* s'était dilué. Ils sont donc retournés dans les lieux sauvages afin de redonner force à cette culture de base. De nombreuses traditions des lieux sauvages sont toujours vivantes aujourd'hui, particulièrement dans les pays Theravāda du Sri Lanka et de l'Asie du sud-est. Là, les moines ascètes mendiants continuent à errer à travers ce qui reste des forêts originelles, à la recherche de l'Eveil, dans un environnement similaire à celui où le Bouddha a trouvé lui-même l'Eveil. Parmi ces traditions des lieux sauvages, celle qui a attiré le nombre le plus important d'élèves occidentaux, et qui commence à prendre racine en occident, est la tradition de la forêt *Kammaṭṭhāna* de Thaïlande.

La tradition *Kammaṭṭhāna* a été fondée par Ajaan Mun Bhuridatto au début de ce siècle. Le mode de pratique d'Ajaan Mun était solitaire et strict. Il suivait fidèlement le *Vinaya* (la

discipline monastique) et il observait aussi un grand nombre des treize pratiques ascétiques classiques *dhutaṅga*, telles que vivre de nourriture quêtée, porter des robes faites de haillons jetés, demeurer dans la forêt, manger un seul repas par jour. A la recherche d'endroits isolés dans les lieux sauvages de la Thaïlande et du Laos, il évita les responsabilités de la vie monastique établie et passa de longues heures, jour et nuit, en méditation. Malgré sa nature solitaire, il attira un grand nombre d'élèves, prêts à s'accommoder des difficultés de la vie en forêt afin d'étudier avec lui.

Il eut aussi ses détracteurs, qui l'accusèrent de ne pas suivre les coutumes bouddhistes thaïes traditionnelles. Il leur répondait habituellement en disant que se soumettre aux coutumes d'une société particulière ne l'intéressait pas – étant donné qu'elles étaient, par définition, les coutumes de personnes dont l'esprit était rempli par l'avidité, la colère et l'illusion. Il était plus intéressé à trouver et à suivre la culture originelle du *Dhamma*, ou ce qu'il appelait les coutumes des Etres nobles : les pratiques qui avaient permis au Bouddha et à ses disciples de réaliser l'Eveil au début. Cette expression – les coutumes des Etres nobles – provient d'un incident dans la vie du Bouddha : peu après son Eveil, il retourna dans sa ville natale afin d'enseigner le *Dhamma* à sa famille, qu'il avait quittée six ans plus tôt. Après avoir passé la nuit dans une forêt, il entra dans la ville à l'aube pour quêter sa nourriture. Apprenant cela, son père, le roi, alla immédiatement le voir pour lui faire des reproches : « C'est une honte, personne dans la lignée de notre famille n'est jamais allé mendier. Cela va à l'encontre des coutumes de notre famille. »

Le Bouddha répondit : « Majesté, j'appartiens maintenant non à la lignée de ma famille, mais à la lignée des Etres nobles. Ce sont leurs coutumes que je suis. »

Ajaan Mun consacra de nombreuses années de sa vie à retrouver ces coutumes. Né en 1870 dans la province d'Ubonratchathani dans le nord-est de la Thaïlande, et fils de riziculteurs, il fut ordonné moine dans la capitale de la province en 1893. A l'époque de son ordination, deux grands types de bouddhisme existaient en Thaïlande. Le premier était ce que l'on peut appeler le bouddhisme coutumier : les mœurs et rites transmis à travers les siècles de maître à élève, avec peu ou pas de référence au Canon pali. Pour la plupart, ces coutumes enseignaient aux moines à vivre une vie sédentaire dans le monastère du village, en servant de docteur ou de diseur de bonne aventure aux villageois. La discipline monastique tendait à être

lâche. Occasionnellement, les moines partaient faire un pèlerinage qu'ils appelaient « *dhutaṅga* », qui n'avait que peu de ressemblance avec les pratiques classiques *dhutaṅga*. C'était plutôt une soupape de sécurité qui permettait d'échapper aux pressions de la vie sédentaire. De plus, les moines et les laïcs pratiquaient des formes de méditation qui avaient dévié de la voie de la tranquillité et de la vision pénétrante décrite dans le Canon pali. Leurs pratiques, appelées *vichaa aakhom*, ou connaissance incantatoire, intégraient des initiations et des invocations utilisées dans des buts chamaniques, telles que les charmes protecteurs et les pouvoirs magiques. Elles mentionnaient rarement le *nibbāna*, sauf comme une entité invoquée dans le cadre de rites chamaniques.

Le deuxième type de bouddhisme qui existait à l'époque était le bouddhisme réformé, basé sur le Canon pali, qui était né autour de 1820 grâce au prince Mongkut, qui devint plus tard le roi Rama IV (et qui fut plus tard représenté dans la comédie musicale *The King and I*). Le prince Mongkut passa vingt-sept ans dans les ordres avant de monter sur le trône. Après avoir étudié le Canon durant ses premières années en tant que moine, il fut de plus en plus découragé par le niveau de pratique qu'il pouvait voir autour de lui dans les monastères thaïs. En conséquence, il se fit réordonner parmi les Mons, un groupe ethnique qui vivait à cheval sur les frontières thaïlandaise et birmane, et qui était également installé dans quelques villages sur la rive du fleuve opposée à Bangkok, et il étudia le *Vinaya* et les pratiques classiques *dhutaṅga* sous l'autorité d'un enseignant mon ; plus tard, son frère le roi Rama III se plaignit que c'était une honte qu'un membre de la famille royale rejoigne une minorité ethnique, et il fit donc construire un monastère pour le prince moine sur la rive orientale du fleuve, là où se trouve Bangkok. Là, Mongkut attira des moines et des sympathisants laïcs – peu nombreux mais déterminés – qui partageaient ses idées, et c'est ainsi que le mouvement *Dhammayut* (littéralement, en accord avec le *Dhamma*) naquit.

Au cours de ses premières années, le mouvement *Dhammayut* fut un groupe informel qui se consacrait aux études pali, se focalisant sur les pratiques classiques *dhutaṅga*, une approche rationnelle du *Dhamma*, et le renouveau des techniques de méditation enseignées dans le Canon pali, telles que la récollection du Bouddha et la récollection du corps. Cependant, aucun des membres du mouvement ne pouvait prouver que les enseignements du Canon pali conduisaient vraiment à l'Eveil. Mongkut lui-même était convaincu que la voie vers le *nibbāna* n'était plus ouverte, mais il sentait que l'on pouvait acquérir beaucoup de mérite en

redonnant vie au moins aux formes extérieures des traditions bouddhistes les plus anciennes. Prenant formellement le vœu de *bodhisatta*, il dédia le mérite de ses efforts à la réalisation d'un futur état de Bouddha. Nombre de ses élèves prirent aussi ce vœu, espérant devenir les disciples de ce futur Bouddha.

Lorsqu'il eut quitté l'état monastique et qu'il eut accédé au trône après la mort de son frère en 1851, Rama IV fut en position d'imposer ses réformes au reste du *Saṅgha* thaï, mais il décida de ne pas le faire. Au lieu de cela, il soutint discrètement la construction de nouveaux centres *Dhammayut* dans la capitale et dans les provinces, et c'est ainsi qu'à l'époque d'Ajaan Mun, on trouvait une poignée de monastères *Dhammayut* à Ubonratchathani.

Ajaan Mun sentait que le bouddhisme coutumier avait peu de chose à offrir, et il rejoignit donc l'ordre *Dhammayut*, prenant un élève du prince Mongkut pour précepteur. A la différence de nombre de ceux qui rejoignirent l'ordre à cette époque, il n'était pas intéressé par les perspectives de promotion sociale et les positions ecclésiastiques qui accompagnaient les études. Au lieu de cela, sa vie à la campagne lui avait fait une forte impression en ce qui concerne les souffrances inhérentes au cycle de la vie et de la mort, et son unique but était de trouver une voie de sortie hors du cycle. Le résultat, c'est qu'il quitta rapidement l'environnement scolastique du temple de son précepteur et qu'il alla vivre avec un enseignant appelé Ajaan Sao Kantasilo (1861-1941) dans un petit monastère de méditation juste en dehors de la ville.

Ajaan Sao était quelqu'un d'atypique dans l'ordre *Dhammayut* en ce qu'il n'avait pas d'intérêt scolastique, mais qu'il se consacrait à la pratique de la méditation. Il entraîna Ajaan Mun selon une stricte discipline et dans les pratiques de la méditation canonique, au milieu des dangers et de la solitude des lieux sauvages. Il ne pouvait pas garantir que ces pratiques conduiraient aux Nobles atteintes, mais il croyait qu'elles allaient dans la bonne direction.

Après avoir erré pendant plusieurs années avec Ajaan Sao, Ajaan Mun se mit en marche seul à la recherche d'un maître qui pourrait lui montrer de façon certaine la voie conduisant aux Nobles atteintes. Sa recherche lui prit presque deux décennies, et le conduisit à affronter d'innombrables difficultés, alors qu'il marchait à travers les jungles du Laos, du centre de la Thaïlande et de la Birmanie, mais il ne trouva jamais le maître qu'il cherchait. Progressivement, il se rendit compte qu'il devait suivre l'exemple du Bouddha et prendre les

lieux sauvages eux-mêmes comme son maître, non pas simplement pour se conformer aux voies de la nature, car la nature est le *sam̐sāra* lui-même, mais pour atteindre les vérités qui les transcendent entièrement. S'il voulait trouver la voie au-delà du vieillissement, de la maladie et de la mort, il devrait apprendre les leçons d'un environnement où le vieillissement, la maladie et la mort apparaissent très clairement. En même temps, ses rencontres avec d'autres moines dans la forêt le convainquirent qu'apprendre les leçons des lieux sauvages impliquait plus de choses que la simple maîtrise des habiletés de la survie physique. Il aurait aussi besoin de développer son acuité, afin de ne pas se laisser égarer, au cours de sa méditation, par des voies de traverse se terminant en impasse. C'est donc avec un sens aigu de l'immensité de sa tâche qu'il partit dans une région montagneuse du centre de la Thaïlande et qu'il s'installa seul dans une grotte.

Au cours de son long entraînement dans les lieux sauvages, Ajaan Mun apprit que contrairement aux croyances des mouvements réformistes et coutumiers, la voie vers le *nibbāna* n'était pas fermée. Le *Dhamma* véritable ne pouvait pas être trouvé dans les vieilles coutumes ou les vieux textes, mais dans un cœur et un esprit bien entraînés. Les textes fournissaient des orientations pour l'entraînement, rien de plus ou de moins. Les règles du *Vinaya*, au lieu d'être simplement des coutumes externes, jouaient un rôle important pour la survie physique et mentale. S'agissant des textes du *Dhamma*, la pratique ne consistait pas simplement à confirmer ce qu'ils disaient. Lire et penser à propos des textes ne pouvait pas fournir une compréhension adéquate de ce qu'ils signifiaient, et cela ne constituait pas une forme de respect véritable envers eux. Le véritable respect pour les textes signifiait les prendre comme un défi : tester sérieusement leurs enseignements pour voir si, en fait, ils sont véridiques. Au cours de ce test des enseignements, l'esprit entrerait en contact avec de nombreuses réalisations inattendues qui n'étaient pas contenues dans les textes. A leur tour, celles-ci devraient être également testées, de façon à pouvoir apprendre progressivement par tâtonnement, jusqu'au point où l'on atteindrait le stade d'une véritable Noble atteinte. Alors seulement, disait Ajaan Mun, comprendrait-on le *Dhamma*.

Cette attitude envers le *Dhamma* est identique à ce que les anciennes cultures appelaient une « connaissance de guerrier », la connaissance qui vient du développement des habiletés dans des situations difficiles, et qui s'oppose à la « connaissance du scribe » que les gens qui restent assis dans une sécurité et une aisance relatives peuvent décrire avec des mots. Bien sûr,

les guerriers ont besoin d'utiliser des mots au cours de leur entraînement, mais ils considèrent un texte comme faisant autorité seulement si ses enseignements dérivent de la pratique. Le Canon lui-même encourage cette habitude lorsqu'il cite le Bouddha en train d'enseigner à sa tante : « En ce qui concerne les enseignements dont tu peux avoir connaissance : 'Ces enseignements qui conduisent à la dépassion, et non à la passion ; à être libéré des entraves, et non à ne pas être libéré des entraves ; à se priver, et non à accumuler ; à la modestie, et non à l'auto-glorification ; au contentement, et non au mécontentement ; à une vie dans l'isolement, et non à l'emmêlement ; à une persistance accrue, et non à la paresse ; à ne pas être un fardeau, et non à être un fardeau', tu peux conclure de façon définitive : 'Ceci c'est le *Dhamma*, ceci c'est le *Vinaya*, ceci c'est l'instruction du Maître.' »

Ainsi, l'autorité ultime pour juger un enseignement n'est pas le fait que l'enseignement peut être trouvé dans un texte. Elle se trouve dans l'honnêteté de tous les instants de chaque personne qui teste le *Dhamma* et qui en suit attentivement les résultats.

Quand Ajaan Mun atteignit le point où il put garantir que la voie des Nobles atteintes était encore ouverte, il retourna dans le nord-est pour en informer Ajaan Sao et il continua ensuite ses errances. Progressivement, il commença à attirer des personnes autour de lui. Les personnes qui le rencontraient étaient impressionnées par son comportement et ses enseignements, qui étaient différents de ceux de tous les autres moines qu'ils avaient connus. Ils étaient convaincus qu'il incarnait le *Dhamma* et le *Vinaya* dans tout ce qu'il faisait et disait. En tant qu'enseignant, il adoptait une approche de guerrier pour entraîner ses élèves. Au lieu de se contenter de leur communiquer un savoir théorique, il les mettait dans des situations où ils devaient développer les qualités d'esprit et de caractère nécessaires pour survivre dans la bataille contre leurs propres souillures. Au lieu d'enseigner une technique de méditation unique, il leur enseignait la panoplie complète des habiletés. Ainsi qu'un élève le dit : « Tout, depuis la manière de laver un crachoir jusqu'au sommet, » et il les envoyait ensuite dans des lieux sauvages.

C'est après le retour d'Ajaan Mun dans le nord-est qu'un troisième type de bouddhisme, venant de Bangkok, le bouddhisme d'Etat, commença à empiéter sur sa manière de vivre. Dans un effort pour présenter un front uni face aux menaces impérialistes de la Grande-Bretagne et de la France, Rama V (1860-1910) voulait transformer le pays, en le

faisant passer d'un système féodal lâche à un Etat-nation centralisé. Dans le cadre de son programme, lui et ses frères – dont l'un était ordonné moine – promulguèrent différentes réformes religieuses pour empêcher la progression des missionnaires chrétiens. Ayant été éduqués par des tuteurs britanniques, ils créèrent un nouveau curriculum monastique qui assujettissait le *Dhamma* et le *Vinaya* aux notions victoriennes de la raison et de l'utilité. Leur nouvelle version du *Vinaya* était par exemple un compromis entre le bouddhisme coutumier et le bouddhisme réformé conçu pour faire face aux attaques chrétiennes selon lesquelles les moines n'étaient pas fiables et étaient paresseux. Les moines reçurent l'ordre d'abandonner leurs errances, de s'installer dans des monastères reconnus et d'accepter le nouveau curriculum de l'Etat. Parce que les moines *Dhammayut* étaient ceux qui étaient les mieux éduqués en Thaïlande à cette époque, et qu'ils entretenaient les relations les plus étroites avec la famille royale, ils furent enrôlés pour faire un travail de pionnier pour le gouvernement dans les régions éloignées.

En 1928, un dignitaire *Dhammayut*, qui n'éprouvait aucune sympathie envers les moines qui méditaient et qui erraient dans les forêts, fut chargé des affaires religieuses dans le nord-est. Essayant de faire rentrer dans l'ordre ceux qui suivaient Ajaan Mun, il leur ordonna de créer des monastères et d'aider à propager le programme du gouvernement. Ajaan Mun et une poignée de ses élèves partirent pour le nord, où ils étaient encore libres de se déplacer. Au début des années trente, Ajaan Mun fut nommé abbé de l'un des plus importants monastères de la ville de Chiangmai, mais il fuit l'endroit avant l'aube du jour suivant. Ce n'est qu'à la fin de sa vie qu'il retourna s'installer dans le nord-est, après que les autorités ecclésiastiques locales furent plus favorablement disposées envers sa voie de pratique. Il conserva nombre de ses pratiques *dhutaṅga* jusqu'à sa mort en 1949.

Ce n'est qu'au cours des années 50 que le mouvement qu'il avait fondé fut accepté à Bangkok, et c'est seulement au cours des années 70 qu'il acquit de l'importance au niveau national. Cela coïncida avec une perte de confiance généralisée vis-à-vis des moines d'Etat, dont nombre n'étaient guère que des bureaucrates en robes. Cela eut pour conséquence que les moines *Kammattḥāna* en vinrent à représenter, aux yeux de nombreux moniaux et laïcs, une expression solide et fiable du *Dhamma* dans un monde sujet à une modernisation rapide et brutale.

L'histoire bouddhiste a montré que les traditions des lieux sauvages ont un cycle de vie très rapide. Lorsque l'une perd de sa force, une autre apparaît souvent à sa place. Mais en raison de la destruction massive des forêts de la Thaïlande au cours des dernières décennies, il se peut que la tradition *Kammaṭṭhāna* soit la dernière grande tradition de la forêt que la Thaïlande produira. Heureusement, nous, en occident, l'avons découverte à temps pour rassembler les leçons qui seront utiles pour cultiver les coutumes des Etres nobles sur le sol de l'occident, et établir nos propres traditions des lieux sauvages authentiques.

La plus importante de ces leçons concerne peut-être le rôle que jouent les lieux sauvages pour tester et corriger les tendances qui se développent parmi les bouddhistes dans les villes. L'histoire de la tradition *Kammaṭṭhāna* apporte un démenti à la notion de facilité selon laquelle le bouddhisme a survécu simplement en s'adaptant à sa culture d'accueil. La survie du bouddhisme et la survie du *Dhamma* sont deux choses différentes. Des personnes comme Ajaan Mun, prêtes à tous les sacrifices nécessaires pour découvrir et pratiquer le *Dhamma* selon ses propres termes, sont celles qui ont conservé le *Dhamma* vivant.

Bien sûr, les gens ont toujours été libres de s'engager dans les traditions bouddhistes de la manière dont ils le souhaitent, mais ceux qui ont le plus bénéficié de cet engagement sont ceux qui, au lieu de remodeler le bouddhisme afin qu'il soit en accord avec leurs préférences, se sont remodelés eux-mêmes pour être en accord avec les coutumes et les traditions des Etres nobles. Trouver ces coutumes n'est pas facile, étant donné la variété déroutante des traditions que les bouddhistes ont engendrées au cours des siècles. Pour les tester, chaque individu est renvoyé à ses propres facultés d'honnêteté de tous les instants, d'intégrité et de discernement. Les garanties faciles n'existent pas. Et peut-être ce fait constitue-t-il en lui-même un critère de la véritable valeur du *Dhamma*. Seuls ceux qui sont vraiment intègres peuvent véritablement le comprendre. Ainsi qu'Ajaan Lee, un des élèves d'Ajaan Mun, le dit un jour : « Si une personne n'est pas fidèle aux enseignements du Bouddha, les enseignements du Bouddha ne seront pas fidèles à cette personne, et cette personne ne sera pas capable de savoir ce que sont les véritables enseignements du Bouddha. »

# L'ignorance

2008

L'ignorance, a dit le Bouddha, est la cause ultime du stress et de la souffrance. Par ignorance, il ne voulait pas dire une ignorance générale de la manière dont les choses sont, ce que nous appelons habituellement illusion ou *moha*, mais quelque chose de plus spécifique : l'ignorance des Quatre Nobles Vérités. Et le mot pali qu'il a choisi pour « ignorance » – *avijjā* – est le contraire de *vijjā*, qui signifie non seulement « connaissance », mais également « habileté », comme dans le cas des habiletés d'un médecin ou d'un dresseur d'animaux. Donc, en déclarant que les gens souffrent de ne pas connaître les Quatre Nobles Vérités, il ne disait pas simplement qu'ils manquent d'informations ou de connaissance directe concernant ces vérités. Il disait aussi qu'ils manquent d'habileté pour les traiter. Ils souffrent parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils font.

Les Quatre Vérités sont : 1) le stress, qui recouvre tout, de la plus petite tension à l'agonie pure et simple ; 2) la cause du stress ; 3) la cessation du stress ; et 4) la voie de pratique qui conduit à la cessation du stress. Quand le Bouddha a commencé à enseigner ces vérités, il a aussi enseigné que son Eveil complet venait du fait qu'il les connaissait à trois niveaux : celui de leur identification, celui de la connaissance de l'habileté appropriée à chacune, et finalement celui de la connaissance qu'il avait pleinement maîtrisé les habiletés.

Le Bouddha a identifié ces vérités en des termes précis et assez techniques. En identifiant le stress, il a commencé avec des exemples comme la naissance, le vieillissement, la maladie, la mort, la peine, la détresse et le désespoir. Ensuite, il a résumé toutes les variétés de stress en cinq catégories, qu'il a appelées les cinq agrégats de l'agrippement : l'agrippement aux formes physiques, aux sensations de plaisir, de douleur, et de ni plaisir ni douleur ; aux perceptions ou aux étiquettes mentales ; aux constructs de pensée et à la conscience sensorielle. Il a identifié la cause du stress comme étant trois sortes de désir ardent : le désir ardent pour la sensualité, le désir ardent de prendre une identité dans un monde d'expériences et le désir ardent pour que notre identité et notre monde d'expériences soient détruits. Il a identifié la cessation du stress comme la renonciation à ces trois types de désir ardent et l'affranchissement vis-à-vis d'eux.

Et il a identifié la voie qui conduit à la cessation du stress comme étant la Concentration Juste, avec les facteurs qui la soutiennent dans la Noble Octuple Voie : la Vue Juste, la Résolution Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'existence Justes, l'Effort Juste et *Sati* Juste.

Ces Quatre vérités ne sont pas simplement des faits à propos du stress. Ce sont des catégories qui permettent de donner un cadre de référence à votre expérience afin que vous puissiez diagnostiquer et traiter le problème du stress. Au lieu de regarder l'expérience en termes de soi ou d'autre chose par exemple, ou en termes de ce que vous aimez et de ce que vous n'aimez pas, vous les regardez en termes de présence du stress, de ce qui le provoque et de la façon de mettre un terme à sa cause. Une fois que vous pouvez diviser le territoire de l'expérience de cette manière, vous vous rendez compte que chacune de ces catégories est une activité. Le mot « stress » peut être un nom, mais l'expérience du stress est façonnée par vos intentions. C'est quelque chose que vous *faites*. La chose est vraie aussi en ce qui concerne les autres vérités. En voyant cela, vous pouvez travailler à perfectionner l'habileté appropriée pour chaque activité. L'habileté en ce qui concerne le stress consiste à le comprendre, jusqu'au point où vous n'avez plus de passion, d'aversion ou d'illusion pour le produire. Pour perfectionner cette habileté, vous devez aussi abandonner la cause du stress, réaliser sa cessation et développer la voie qui conduit à sa cessation.

Chacune de ces habiletés vient en aide aux autres. Par exemple, quand des états de concentration apparaissent dans l'esprit, vous ne les observez pas simplement apparaître et disparaître. La concentration fait partie de la Voie, et donc l'habileté appropriée consiste à essayer de la développer : comprendre ce qui la rendra plus stable, plus subtile, plus ferme. En faisant cela, vous développez également les autres facteurs de la Voie, jusqu'à ce que *le faire* de votre concentration soit plus comme le fait de simplement être : être une conscience lumineuse, être présent, n'être rien, être un avec la vacuité.

A partir de cette perspective, vous commencez à comprendre des niveaux de stress que vous n'aviez jamais remarqués auparavant. Lorsque vous abandonnez les désirs ardents qui sont la cause des niveaux les plus grossiers, vous devenez sensible à d'autres, plus subtils, et donc vous pouvez aussi les abandonner. En faisant cela, votre ignorance se trouve pelée, couche par couche. Vous voyez de plus en plus clairement pourquoi vous avez souffert du stress : vous ne saisissiez pas les relations entre les désirs ardents dont vous jouissiez et le stress qui vous accablait, et vous ne détectiez pas le stress dans les activités dont vous

jouissiez. En fin de compte, quand vous avez abandonné les causes des autres formes de stress, vous commencez à voir que *l'être* de votre concentration contient également plusieurs couches subtiles de *faire*, plus de couches de stress. C'est à ce moment-là que vous pouvez abandonner tout désir ardent pour ces activités, et que l'Eveil complet se produit.

La voie qui conduit à cet Eveil est nécessairement graduelle, à la fois parce que la sensibilité que cela demande prend du temps pour se développer, et parce que cela implique de développer des habiletés que vous abandonnez seulement quand elles ont effectué leur travail. Si vous abandonniez le désir ardent pour la concentration avant de l'avoir développée, vous ne pourriez jamais mettre l'esprit dans une position où il pourrait véritablement et complètement lâcher prise des formes les plus subtiles du *faire*.

Mais lorsque vos habiletés convergent, l'Eveil qu'elles entraînent est soudain. L'image du Bouddha est celle du plateau continental au large de l'Inde : une pente graduelle suivie par une chute brutale. Après la chute, il ne reste plus trace de stress mental. C'est à ce moment-là que vous savez que vous avez maîtrisé vos habiletés. Et c'est à ce moment-là que vous connaissez vraiment les Quatre Nobles Vérités.

Par exemple, le désir ardent est quelque chose dont vous faites l'expérience chaque jour, mais jusqu'à ce que vous l'abandonniez complètement, vous ne le connaissez pas vraiment. Vous pouvez faire l'expérience du stress année après année, mais vous ne connaissez pas vraiment le stress jusqu'à ce que vous l'ayez compris au point où la passion, l'aversion et l'illusion ont disparu. Et bien que l'ensemble des quatre habiletés, lorsque vous êtes en train de les développer, apporte un plus grand sens de conscience et d'aise, vous ne savez pas vraiment pourquoi elles sont si importantes, jusqu'à ce que vous ayez goûté où leur maîtrise complète peut mener.

Car même la connaissance complète des Quatre Nobles Vérités n'est pas une fin en soi. C'est un moyen qui permet de réaliser quelque chose de beaucoup plus grand. On trouve le *nibbāna* au terme du stress, mais c'est beaucoup plus que cela. C'est la libération totale de toutes les contraintes de temps et d'espace, d'existence ou de non-existence, au-delà de toute activité, même de l'activité de la cessation du stress. Ainsi que le Bouddha l'a dit une fois, la connaissance qu'il a obtenue lors de l'Eveil était comme toutes les feuilles dans la forêt, et la connaissance qu'il a transmise à propos des Quatre Nobles Vérités était comme une poignée de feuilles. Il s'est limité à enseigner la poignée de feuilles parce qu'il n'avait besoin que de

cela pour conduire ses élèves à leur propre connaissance de la forêt tout entière. S'il avait parlé des autres aspects de l'Eveil, cela n'aurait servi à rien, et aurait en fait constitué un obstacle.

Donc, bien que la connaissance complète des Quatre Nobles Vérités, pour utiliser une autre analogie, soit seulement le radeau qui permet de traverser la rivière, vous avez besoin de concentrer toute votre attention sur le radeau pendant que vous traversez. Non seulement cette connaissance vous conduit à l'Eveil complet, mais elle vous aide aussi à évaluer toute réalisation au cours du chemin. Cela se fait de deux manières. D'abord, elle fournit un critère qui permet d'évaluer ces réalisations : est-ce qu'il reste un stress quelconque dans l'esprit ? Pas du tout ? S'il en reste, alors ce n'est pas l'Eveil authentique. Deuxièmement, les habiletés que vous avez développées vous ont sensibilisé à tous les *faire* dans le domaine du « simplement être », ce qui vous garantit que les niveaux d'ignorance et de stress les plus subtils n'échapperont pas à votre regard. Sans cette sensibilité, vous pourriez facilement prendre par erreur un état de concentration infiniment lumineux pour quelque chose de plus. La luminosité vous aveuglerait. Mais quand vous saurez vraiment ce que vous faites, vous reconnaîtrez la liberté vis-à-vis du *faire* quand finalement vous la rencontrerez. Et quand vous connaîtrez cette liberté, vous saurez quelque chose de plus : c'est que le plus grand cadeau que vous pouvez offrir aux autres, c'est de leur enseigner les habiletés pour qu'ils la rencontrent par eux-mêmes.



# La pratique en un mot

1999

Le Bouddha aurait pu conclure sa carrière d'enseignant avec quelques mots inspirants à propos de la béatitude du *nibbāna* ou de la vacuité, mais il ne l'a pas fait. Il a fini avec un conseil : « Réalisez la complétude à travers *appamāda* » (SN 6.15). Les traductions habituelles de « à travers *appamāda* » telles que « sans cesse », « sérieusement », « avec diligence » véhiculent la notion d'effort soutenu, déterminé. Elles donnent l'impression que le dernier message du Bouddha a été de persévérer dans la pratique. Cependant, les traductions de cette expression dans différentes langues asiatiques lui donnent une orientation différente. Les commentaires sri lankais traduisent *appamāda* par « *sati* non relâché » ; les Thaïs l'interprètent comme signifiant « vigilance », « prudence », « circonspection », « soin ». Dans un autre contexte, le Canon définit lui-même *appamāda* comme le fait de protéger soigneusement l'esprit contre les états mentaux qui souillent, et en même temps le renforcer en termes de conviction, persistance, *sati*, concentration et discernement (SN 48.56). A la lumière de ces réinterprétations, le message final du Bouddha n'était pas de simplement persévérer. Il disait : « Ne soyez pas complaisant. Faites attention au danger. Protégez les bonnes qualités de l'esprit. Ne vous laissez pas surprendre avec votre garde baissée. »

Ces interprétations aident à donner un sens aux autres occasions où le Bouddha a insisté sur l'importance de *appamāda*, comme lorsqu'il a dit que *appamāda* est la voie qui conduit au Sans-mort ([Dhp 21](#)), ou que toutes les qualités habiles de l'esprit trouvent leurs racines dans *appamāda*, convergent en *appamāda*, et que *appamāda* est la qualité suprême (AN 10.15, SN 3.17). Dans ces passages, l'effort soutenu seul ne peut pas remplir le rôle de *appamāda* car l'effort sans sagesse peut provoquer toutes sortes de ravages. Cependant, la vigilance fournit la mise en perspective nécessaire pour maintenir l'effort dans la voie correcte : faire que nous fassions preuve de prudence en ce qui concerne notre potentiel à causer de la souffrance inutile pour nous-mêmes et les autres, et nous enseigner à avoir confiance dans notre capacité – si nous en prenons soin de façon appropriée – à mener ces souffrances à leur terme.

Ce sens combiné de prudence et de confiance repose sur la conviction du principe du

*kamma* : nos actions font vraiment une différence, la différence entre provoquer et ne pas provoquer la souffrance est vraiment quelque chose d'important, et les principes de l'action habile et malhabile sont suffisamment réguliers pour que nous puissions vraiment tirer des leçons utiles de nos erreurs. En même temps, cette combinaison de prudence et de confiance est ce qui permet à *appamāda* de jouer un rôle aussi important dans la pratique, fournissant pour commencer la motivation pour entrer dans la voie de l'action habile, et le mécanisme de vérification interne qui peut nous maintenir sur la Voie jusqu'au bout, jusqu'au Sans-mort (AN 4.37). Sans un fort sens de confiance dans la Voie, il est difficile de passer à l'acte ; sans un fort sens des dangers inhérents à tout bonheur conditionné, il est facile de chuter.

Le danger principal réside bien entendu dans la capacité créative de l'esprit à se tromper lui-même. Mais à la différence de nombreuses autres figures religieuses, le Bouddha n'a pas simplement recommandé que si nous ne pouvons pas nous faire confiance, alors nous devrions placer notre confiance en lui. A la place de cela, il nous a fourni des méthodes pour que nous puissions nous entraîner à être dignes de confiance en investiguant les domaines où nous avons tendance à nous mentir le plus : nos intentions et les résultats de nos actions. Dans ses premières instructions à son fils Rāhula (MN 61), il lui dit de réfléchir à ses intentions avant d'agir, et de leur donner suite seulement s'il voit que l'action qu'il envisage de faire ne provoquera pas de mal. Au cours de l'action, il devrait réfléchir aux résultats immédiats de ses actions ; si elles provoquent un mal non-intentionné, il devrait arrêter. Après avoir agi, il devrait réfléchir aux résultats à long terme de ses actions. S'il voit qu'en fait elles ont provoqué du mal, il devrait prendre la résolution de ne jamais les répéter. Si ce n'est pas le cas, il devrait se réjouir et continuer sur la Voie.

Ce sont là des instructions de base en matière d'intégrité : apprendre à voir les cas où vous pouvez vous faire confiance et les cas où vous ne pouvez pas, et en vous testant de façon répétée par rapport au principe de l'action et du résultat, faire de vous-même une personne en qui vous pouvez avoir constamment confiance. A mesure que vous développez cette intégrité intérieure, cela devient plus facile d'évaluer l'intégrité de n'importe quel enseignement ou maître que vous rencontrez, car là aussi, le Bouddha recommande d'être vigilant, de tester les choses à travers l'action et le résultat. Évaluez les enseignements en fonction du mal qu'ils créent ou ne créent pas quand vous les mettez en pratique. Évaluez les maîtres, non pas en fonction de leurs pouvoirs exceptionnels, de l'autorité divine ou de la transmission éclairée,

mais par rapport au mal ou à l'absence de mal qu'ils provoquent à travers leurs actions.

Ce schéma de scrutation vigilante ne s'applique pas seulement aux actions évidentes, mais aussi aux fonctionnements les plus subtils de l'esprit : votre réaction aux stimuli sensoriels, vos expériences méditatives et non-méditatives les plus profondes. Quoi que vous fassiez, et particulièrement quand vous semblez ne rien faire du tout, ne soyez pas complaisant. Recherchez attentivement, encore et encore, le plus petit stress ou la plus petite perturbation que vous pourriez provoquer par inadvertance, et apprenez à abandonner tout ce que vous faites et qui le provoque. Faites cela constamment, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à abandonner.

De cette manière, votre sens de *appamāda* vous aidera à vous assurer que votre voie vous conduit jusqu'au bout, jusqu'au Sans-mort. Pour utiliser une vieille comparaison : si la pratique est comme un bâtiment, alors *appamāda* n'est pas seulement les fondations, il joue également le rôle de murs et de toit.



# La foi en l'Eveil

2006

Le Bouddha n'a jamais exigé de quiconque qu'il ait une foi inconditionnelle. Et pour qui vient d'une culture où les religions dominantes ont *effectivement* de telles exigences au sujet de la foi, c'est là un des traits les plus attirants du bouddhisme. Nous lisons ses célèbres instructions aux Kālāma, dans lesquelles il conseille de tester les choses par soi-même, et nous voyons cela comme une invitation à croire, ou non, tout ce que nous aimons. Certains vont jusqu'à dire que la foi n'a pas de place dans la tradition bouddhiste, que l'attitude bouddhiste correcte est une attitude de scepticisme.

Mais bien que le Bouddha recommande la tolérance et un scepticisme sain en ce qui concerne les choses de la foi, il a aussi une requête conditionnelle au sujet de la foi : si vous voulez sincèrement mettre un terme à la souffrance – c'est la condition – vous devriez accepter par la foi certaines choses, comme des hypothèses de travail, et ensuite les tester en suivant sa voie de pratique.

Il y a une allusion à ce besoin d'avoir la foi, même dans le discours aux Kālāma :

*« Ne suivez pas ce qu'on dit, pas les légendes, pas les traditions, pas les Textes, pas la logique, pas les inférences, pas les analogies, pas l'accord en pesant les vues, pas ce qui paraît probable, ou pas la pensée : 'Ce moine est notre maître.' Lorsque vous savez par vous-même que : 'Ces qualités mentales sont habiles, ces qualités mentales sont irréprochables ; ces qualités mentales sont louées par les sages ; ces qualités mentales, lorsqu'on les adopte et qu'on les applique, conduisent au bien-être et au bonheur,' alors vous devriez les pénétrer et rester en elles. » — AN 3.65*

Dans ce passage, les premières phrases, qui réfutent l'autorité des Ecritures et de la tradition, sont tellement frappantes par leur empirisme qu'il est facile d'oublier la phrase enfouie plus loin, qui affirme que vous devez prendre en compte ce que les sages louent. Cette phrase est importante, car elle aide à donner un sens à l'ensemble des enseignements du Bouddha. S'il avait simplement voulu que vous fassiez confiance à votre propre sens de ce qui

est juste et faux, sans aucune aide, pourquoi aurait-il laissé tant d'autres enseignements ?

Donc, le conseil du Bouddha aux Kālāma est équilibré : de la même manière que vous ne devriez pas faire aveuglément confiance à une autorité externe, vous ne pouvez pas faire aveuglément confiance à votre propre logique et votre propre ressenti s'ils vont à l'encontre de la sagesse authentique des autres. Ainsi que les autres discours anciens le disent clairement, les personnes sages peuvent être reconnues grâce à leurs paroles et à leur conduite, mais les critères de la sagesse doivent être clairement évalués par rapport au Bouddha et à ses Nobles disciples, des personnes qui ont déjà touché l'Eveil. Et l'attitude correcte vis-à-vis de ceux qui satisfont ces critères est la foi.

*« Pour un disciple qui a la conviction dans le message du Maître et qui vit pour le pénétrer, ce qui est en accord avec le Dhamma est ceci : 'Le Béni est le maître, je suis un disciple. Il est celui qui sait, pas moi'... Pour un disciple qui a la conviction dans le message du Maître et qui vit pour le pénétrer, ce qui est en accord avec le Dhamma est ceci : 'Avec joie, je laisserais la chair et le sang de mon corps se dessécher, ne laissant que la peau, les tendons et les os, mais tant que je n'aurai pas atteint ce qui peut être atteint à travers la fermeté humaine, la persistance humaine, l'effort humain, ma persistance ne connaîtra aucun relâchement.' » — MN 70*

Le Bouddha a déclaré de façon répétée que la foi dans un maître est ce qui vous conduit à apprendre de ce maître. La foi dans le propre Eveil du Bouddha est une force qui constitue un prérequis pour quiconque veut atteindre l'Eveil. Comme elle nourrit la persistance, *sati*, la concentration et le discernement, cette foi peut vous conduire jusqu'au Sans-mort.

Il y a donc une tension dans les recommandations du Bouddha au sujet de la foi et de l'empirisme. J'ai discuté de ce point avec de nombreux bouddhistes asiatiques, et peu d'entre eux trouvent cette tension inconfortable. Mais les bouddhistes occidentaux, élevés dans une culture où la religion et la foi sont depuis longtemps en conflit avec la science et l'empirisme, trouvent cette tension très déconcertante. En discutant de ce problème avec eux au cours des dernières années, j'ai remarqué qu'ils essaient souvent de le résoudre de la même manière que, historiquement, la tension entre la foi chrétienne et l'empirisme scientifique a été résolue dans notre propre culture. Trois positions générales se détachent, non seulement parce que ce sont les plus habituelles, mais aussi parce qu'elles sont si clairement occidentales. Consciemment

ou non, elles tentent de comprendre la position du Bouddha au sujet de la foi et de l'empirisme d'une manière qui peut être facilement calquée sur les lignes de front occidentales modernes entre religion et science.

La première interprétation trouve ses racines dans l'aspect de la culture occidentale qui rejette totalement la légitimité de la foi. Selon cette vision, le Bouddha était une incarnation de l'idéal victorien de l'agnostique héroïque, quelqu'un qui a évité les consolations enfantines de la foi, et qui à sa place a recommandé une méthode purement scientifique pour entraîner et renforcer notre propre esprit. Parce que sa méthode se focalisait entièrement sur le moment présent, les questions au sujet du passé et du futur étaient totalement non pertinentes par rapport à son message. Ainsi, toute référence à la foi dans des questions telles que le *kamma* passé, les renaissances futures ou un bonheur inconditionné séparé de l'instant immédiat des sens constitue une interpolation tardive dans les textes, que les agnostiques bouddhistes, suivant en cela l'exemple du Bouddha, devraient s'efforcer de rejeter.

La deuxième interprétation trouve ses racines dans l'aspect de la culture occidentale qui a rejeté soit les éléments qui sont particuliers à la foi chrétienne, soit l'autorité de toute religion organisée, mais qui apprécie l'émotion de la foi comme un prérequis essentiel pour la santé mentale. Ce point de vue présente le Bouddha comme un héros romantique qui appréciait la valeur subjective de la foi pour établir un sens de complétude et d'inter-relation vis-à-vis de l'extérieur. Tolérant et opposé au dogmatisme, il voyait le fait psychologique d'une foi vivante comme quelque chose de plus important que son objet. En d'autres termes, l'orientation de la foi n'est pas importante, aussi longtemps que c'est quelque chose qui est profondément ressenti et qui est nourrissant d'un point de vue personnel. La foi dans l'Eveil du Bouddha signifie simplement croire qu'il a trouvé ce qui marchait pour lui-même. Ceci n'a pas d'implications à propos de ce qui marchera pour vous. Si vous trouvez que l'enseignement sur le *kamma* et la renaissance est quelque chose de confortant, c'est bien, croyez-y. Si ce n'est pas le cas, n'y croyez pas. Si vous voulez inclure un dieu ou une déesse toute-puissante dans votre vision du monde, le Bouddha n'y verrait pas d'objection. Ce qui est important, c'est que vous ayez avec votre foi une relation qui soit émotionnellement thérapeutique, nourrissante, et qui vous rende plus fort.

Parce que cette deuxième interprétation tend à être englobante, cela conduit parfois à une

troisième interprétation qui englobe les deux premières. Cette interprétation présente le Bouddha comme une personne prisonnière de sa situation historique. Tout comme nous, il faisait face à la question de trouver une vie qui ait du sens à la lumière de la vision du monde de son époque. Ses vues à propos du *kamma* et de la renaissance étaient simplement des suppositions empruntées à la science rudimentaire de l'Inde ancienne, alors que sa voie de pratique était une tentative pour négocier une vie satisfaisante dans le cadre de ces suppositions. S'il était vivant aujourd'hui, il essaierait de réconcilier ses valeurs avec les découvertes de la science moderne, de la même manière que certains occidentaux l'ont fait avec leur foi dans le monothéisme.

L'idée qui sous-tend cette position est que la science se préoccupe des faits, la religion des valeurs. La science fournit les données objectives auxquelles la religion devrait fournir une signification. Ainsi, chaque bouddhiste effectuerait le travail d'un bouddha en acceptant les faits objectifs qui ont été scientifiquement prouvés pour notre génération, et ensuite, en cherchant dans la tradition bouddhiste, ainsi que dans d'autres traditions lorsque cela est pertinent, des mythes et des valeurs pour donner une signification à ces faits, forgeant au cours de ce processus un nouveau bouddhisme pour notre époque.

Chacune de ces trois interprétations fait éminemment sens d'un point de vue occidental, mais aucune d'entre elles ne rend justice à ce que nous savons du Bouddha ou de son enseignement sur le rôle de la foi et de l'empirisme sur la Voie. Toutes les trois sont correctes en mettant l'accent sur le fait que le Bouddha était réticent à imposer ses enseignements aux autres, mais en imposant nos propres idées à ses enseignements et ses actions, elles interprètent incorrectement ce que cette réticence signifie.

Le Bouddha n'était pas un agnostique ; il avait de fortes raisons pour déclarer que certaines idées sont dignes de foi et que d'autres ne le sont pas ; et ses enseignements sur le *kamma*, la renaissance et le *nibbāna* étaient en rupture radicale avec la vision du monde dominante de son époque. Il n'était ni un héros victorien ni un héros romantique ; et il n'était pas non plus une victime de son époque. Il était un héros qui, entre autres choses, avait maîtrisé la question de la foi et de l'empirisme à sa propre manière. Mais pour l'apprécier, nous devons d'abord prendre du recul par rapport au champ de bataille culturel occidental et examiner la foi et l'empirisme dans un contexte plus élémentaire, simplement comme des

processus à l'intérieur de l'esprit individuel.

C'est là qu'ils jouent leur rôle principal dans la psychologie de notre prise de décision. Bien que nous aimions penser que nous fondons nos décisions sur des faits objectifs, nous utilisons en réalité, et la foi, et l'empirisme dans chaque décision que nous prenons. Même dans les décisions que nous prenons de la manière la plus empirique qui soit, notre vision est entravée par notre position dans le temps. Comme Kierkegaard l'a noté, nous vivons tournés vers l'avant, mais nous comprenons tournés vers l'arrière. N'importe quel homme d'affaires pragmatique vous dira que le futur implique la foi, quelle que soit notre connaissance du passé. Qui plus est, nous sommes souvent forcés de prendre des décisions alors que nous n'avons ni le temps ni l'occasion de rassembler suffisamment de faits concernant le passé afin d'effectuer un choix en connaissance de cause. A d'autres moments, nous disposons de trop de faits, comme lorsqu'un médecin est face à plusieurs résultats d'analyses contradictoires concernant la condition d'un patient, et nous devons nous fonder sur la foi pour décider sur quels faits nous focaliser et quels autres faits nous devons ignorer.

Cependant, la foi joue aussi un rôle plus profond dans nombre de nos décisions. Comme William James l'a observé autrefois, il y a deux types de vérité dans la vie : celles dont la validité n'a rien à voir avec nos actions, et celles dont la réalité dépend de ce que nous faisons. Les vérités du premier type, les vérités de l'observateur, incluent les faits à propos du comportement du monde physique : comment les atomes forment des molécules, comment les étoiles explosent. Les vérités du deuxième type, les vérités de la volonté, incluent les habiletés, les relations, les projets entrepreneuriaux, tout ce qui demande que l'on fasse un effort pour le rendre réel. Avec les vérités de l'observateur, il est préférable de rester sceptique jusqu'à ce que l'on dispose de preuves raisonnables. Cependant, avec les vérités de la volonté, la vérité ne se produira pas si vous n'avez pas foi en elle, souvent face à des circonstances peu prometteuses. Si vous ne croyez pas que la démocratie fonctionnera au sein de votre nation, elle ne fonctionnera pas. Si vous ne croyez pas que devenir un pianiste est quelque chose qui en vaut la peine, ou que vous avez les qualités nécessaires pour faire un bon pianiste, cela ne se produira pas. Et les vérités de la volonté sont celles qui sont les plus pertinentes pour notre poursuite du bonheur véritable. Dans la vie, de nombreuses histoires parmi les plus inspirantes sont celles de personnes qui créent des vérités de ce type, alors qu'une montagne de preuves empiriques se dresse contre elles. Dans des cas comme ceux-ci, la vérité demande que la foi

repousse activement les faits immédiats.

Si nous creusons encore plus profondément dans la psychologie de la prise de décision, nous rencontrons un domaine dans lequel aucune preuve scientifique n'a de valeur absolue : agissons-nous véritablement, ou les actions sont-elles une illusion ? Nos actes sont-ils déjà prédéterminés par les lois physiques ou une intelligence externe, ou disposons-nous d'un libre arbitre ? Les résultats de nos actes sont-ils illusoire ? Les relations causales sont-elles réelles ou seulement une fiction ? Même l'expérience scientifique la mieux préparée ne pourra jamais régler ces questions, et cependant, une fois que nous en devenons conscients, nous devons prendre position à leur sujet si nous voulons continuer à mettre de l'énergie dans nos pensées, nos paroles et nos actions.

Ce sont les domaines sur lesquels le Bouddha a concentré ses enseignements sur l'empirisme et la foi. Bien que sa première Noble Vérité demande que nous observions la souffrance jusqu'à ce que nous la comprenions, nous devons accepter par la foi l'affirmation que les faits que nous observons à propos de la souffrance constituent le guide le plus important pour la prise de décision, instant après instant, tout au long de la vie. Parce que sa troisième Noble Vérité, la cessation de la souffrance, est une vérité de la volonté, nous devons accepter par la foi que c'est un but possible, un but qui en vaut la peine, et que nous sommes capables de l'atteindre. Et parce que la quatrième Noble Vérité, la voie qui conduit à la cessation de la souffrance, est une voie de l'action et de l'habileté, nous devons accepter par la foi que nos actions sont réelles, que nous disposons d'un libre arbitre, et que cependant il y a un schéma causal dans les fonctionnements de l'esprit à partir duquel nous pouvons apprendre à maîtriser cette habileté. Ainsi que le Bouddha l'a dit, la Voie conduira à une expérience directe de ces vérités, mais c'est seulement si vous intégrez la foi dans votre pratique que vous connaîtrez ceci par vous-même. En d'autres termes, dans le contexte bouddhiste, la foi signifie la foi dans la capacité de vos actions à conduire à une expérience directe du terme de la souffrance.

Le Bouddha a offert ces enseignements aux personnes qui cherchaient des conseils sur la manière de trouver le bonheur véritable. C'est la raison pour laquelle il a été capable d'éviter d'exercer une contrainte sur les autres : ses enseignements supposaient que les personnes qui l'écoutaient étaient déjà impliquées dans une recherche. Quand nous comprenons ses vues à

propos de ce que signifie « rechercher » : pourquoi les gens recherchent, et ce qu'ils recherchent, nous pouvons comprendre ses conseils sur la manière d'utiliser la foi et l'empirisme dans une recherche réussie. La meilleure manière de faire cela consiste à examiner cinq de ses comparaisons qui illustrent comment une recherche devrait être menée.

La première comparaison illustre la recherche dans sa forme la plus brute et non focalisée.

*Deux hommes forts ont saisi un autre homme par les bras et ils le traînent vers une fosse remplie de charbons ardents. Le Bouddha fait remarquer : « Est-ce que cet homme ne tordrait pas son corps dans un sens et dans un autre ? »*

Tordre son corps signifie ici la manière dont nous réagissons à la souffrance. Nous ne nous préoccuons pas de nous demander si notre souffrance est prédéterminée ou si nos actions ont une chance quelconque de réussir. Nous nous débattons, tout simplement, et nous faisons ce que nous pouvons pour y échapper. C'est notre réaction naturelle.

Le Bouddha a enseigné que cette réaction est double : nous sommes dans la perplexité et désorientés : « Pourquoi est-ce que cela m'arrive, à moi ? » et nous recherchons une manière de mettre un terme à la souffrance. Quand il a déclaré que tout ce qu'il enseignait était la souffrance et le terme de la souffrance, il réagissait à ces deux réactions, fournissant une explication de la souffrance et de son terme pour que nous puissions nous débarrasser de notre perplexité, et en même temps il montrait la voie qui conduit au terme de la souffrance comme un moyen de satisfaire notre recherche. L'idée, souvent avancée par des auteurs postérieurs dans la tradition bouddhiste, que nos souffrances proviennent de notre combat pour résister à la souffrance ; que la recherche d'une fin à la souffrance est précisément ce qui nous empêche de voir que la paix est déjà là, ne lui était d'aucune utilité. A la lumière de la comparaison ci-dessus, simplement se détendre dans une acceptation totale du moment signifie se détendre à la perspective d'être brûlé vif. Le présent se transforme continuellement en futur, et vous ne pouvez pas fermer les yeux sur l'endroit où il vous conduit.

Cette comparaison explique aussi pourquoi l'idée d'un bouddhisme sans foi n'a que peu d'attrait pour les personnes qui souffrent d'une maladie sérieuse, de l'oppression, de la pauvreté ou du racisme : leur expérience leur a montré que la seule manière de surmonter ces obstacles est de poursuivre les vérités de la volonté, qui demandent la foi comme fondation à toute épreuve.

Deuxième comparaison :

*Un homme qui cherche du fruit grimpe dans un arbre pour s'en rassasier et remplir ses vêtements de fruits pour les ramener à la maison. Pendant qu'il est dans l'arbre, un autre homme qui cherche du fruit passe par là. Le second homme ne peut pas grimper dans l'arbre, mais il a une hache, et donc il abat l'arbre. Si le premier homme ne descend pas rapidement de l'arbre, il est possible qu'il se brise un bras ou une jambe, ou même qu'il meure.*

Cette comparaison montre les périls qu'il y a à rechercher le bonheur véritable au mauvais endroit : dans les plaisirs sensuels. Si votre bonheur dépend de quelque chose que les autres peuvent vous prendre, vous vous mettez en danger. Comme le Bouddha le remarque, nous espérons trouver le bonheur dans les plaisirs sensuels, non parce qu'ils nous ont jamais vraiment satisfaits, mais parce que nous ne pouvons pas imaginer d'autre échappatoire à la douleur et à la souffrance. Si nous nous permettions de croire qu'il y a une autre alternative, nous serions plus disposés à questionner notre foi dans nos désirs ardents et nos attachements, plus disposés à rechercher cette alternative et à faire un essai. Et, comme la troisième comparaison le dit, si nous regardons correctement, nous la trouverons.

*Une personne qui cherche du lait essaie d'obtenir du lait d'une vache en tordant sa corne. Une autre personne qui cherche du lait essaie d'obtenir du lait de la vache en tirant sur son pis.*

Le Bouddha a enseigné cette comparaison en réponse à une affirmation selon laquelle il n'y a rien qu'un être humain puisse faire pour réaliser l'affranchissement vis-à-vis de la souffrance. Nous *pouvons* l'atteindre, a-t-il dit, tant que nous suivons la méthode correcte, comme la personne qui tire sur le pis de la vache.

La méthode correcte commence avec la Compréhension Juste, et c'est là où la foi dans l'Eveil du Bouddha intervient. Ainsi que le Bouddha l'a déclaré une fois, il ne nous a pas dit tout ce à quoi il s'était éveillé. Ce qu'il nous a dit était comme une poignée de feuilles ; ce qu'il avait appris était comme les feuilles dans la forêt. Cependant, les feuilles dans sa main contenaient toutes les leçons qui aideraient les autres à s'éveiller ; la Compréhension Juste commence avec l'apprentissage de ce que sont ces leçons spécifiques.

La leçon la plus importante, et l'élément de foi le plus important, est simplement le fait de

l'Eveil lui-même. Le Bouddha l'a réalisé à travers ses propres efforts, et il l'a fait non pas parce qu'il était plus qu'humain, mais parce qu'il avait développé les qualités mentales que chacun d'entre nous a le potentiel de développer. Ainsi, avoir foi dans son Eveil signifie avoir foi dans votre propre potentiel pour l'Eveil.

Cependant, les détails de ce qu'il a appris au cours de son Eveil sont également importants. Ce n'est pas simplement qu'il avait trouvé ce qui fonctionnait pour lui, tandis que ce qui peut fonctionner pour vous peut être quelque chose d'entièrement différent. Vous pouvez tordre la corne d'une vache autant que vous voulez, elle ne donnera jamais de lait. Les visions pénétrantes du Bouddha l'ont été dans la façon dont les choses fonctionnent, de ce qu'il faut pour qu'elles fonctionnent. Ces visions pénétrantes s'appliquent à chacun, quelle que soit l'époque.

Quand il a résumé son Eveil sous sa forme la plus condensée, le Bouddha s'est focalisé sur un principe de la causalité qui explique comment nous vivons dans un monde où les schémas de la causalité façonnent les événements, et cependant ces événements ne sont pas totalement prédéterminés par le passé.

En fait, le principe est double, car il y a deux types de causalité qui s'entremêlent dans nos vies. Le premier est celui d'une cause qui donne des résultats dans le présent immédiat : *quand ceci est, cela est ; quand ceci n'est pas, cela n'est pas*. Par exemple, quand vous allumez une chaîne stéréo, un bruit en sort ; quand vous l'éteignez, le bruit s'arrête. Le second type de causalité est celui d'une cause qui donne des résultats au bout d'un certain temps : *de l'apparition de ceci provient l'apparition de cela ; de la cessation de ceci provient la cessation de cela*. Si vous étudiez maintenant, vous aurez des connaissances plus tard, dans le futur. Si vous abîmez votre cerveau, il y aura également des effets négatifs à long terme.

Appliqué au *kamma* ou intention, le principe double signifie ceci : tout moment d'expérience consiste en trois choses : 1) les plaisirs et les douleurs qui résultent d'intentions passées, 2) les intentions présentes, et 3) les plaisirs et les douleurs qui résultent des intentions présentes. Ainsi, le présent n'est pas totalement façonné par le passé. En fait, l'élément le plus important qui façonne votre expérience présente du plaisir ou de la douleur, c'est la manière dont vous façonnez, avec vos intentions présentes, le matériau brut fourni par les intentions passées. Et vos intentions présentes peuvent être totalement libres.

C'est de cette façon qu'il y a libre arbitre au sein de la causalité. En même temps, le schéma de la manière dont les intentions conduisent à des résultats nous permet d'apprendre de nos erreurs passées. Cette liberté à l'intérieur d'un schéma ouvre la porte à une voie d'entraînement mental qui peut conduire au terme de la souffrance. Nous pratiquons la générosité, la vertu et la méditation pour apprendre le pouvoir de nos intentions, et en particulier pour voir ce qui se passe lorsque nos intentions deviennent plus habiles, tellement habiles que les intentions présentes peuvent vraiment s'arrêter. C'est seulement quand elles s'arrêtent que vous pouvez vous prouver combien elles étaient puissantes. Et l'endroit où elles s'arrêtent est l'endroit où l'on trouve l'Inconditionné, le terme de la souffrance. A partir de là, vous pouvez revenir à vos intentions, mais vous n'en êtes plus captif ou esclave.

En présentant ses enseignements sur le *kamma* et la souffrance à ceux qui l'écoutaient, le Bouddha offrait des éléments de preuves empiriques pour les corroborer, notant par exemple comment votre réaction aux malheurs d'une autre personne dépend de votre degré d'attachement à cette personne, mais il n'a jamais tenté d'étayer ces enseignements avec des preuves empiriques approfondies. En fait, il a couvert de ridicule ses contemporains, les Jains, qui tentaient de prouver le bien-fondé de leur enseignement sur le *kamma*, qui était plus déterministe, déclarant que tous ceux qui tuent, volent, mentent ou s'engagent dans des relations sexuelles illicites souffriront de leurs actions ici-et-maintenant. Le Bouddha a demandé : « N'avez-vous jamais vu de cas où un homme est récompensé par un roi pour avoir tué l'ennemi du roi, pour avoir volé l'ennemi du roi, pour avoir amusé le roi avec un mensonge habile, pour avoir séduit la femme de l'ennemi du roi ? » Bien que le principe fondamental du *kamma* soit plutôt simple – les actions habiles conduisent au plaisir, les intentions malhabiles à la douleur – le principe double de la causalité à travers lequel le *kamma* opère est si complexe, comme un ensemble de Mandelbrot, que vous deviendriez fou en essayant de fixer tout cela empiriquement.

Donc, au lieu de fournir une preuve empirique pour son enseignement sur le *kamma*, le Bouddha a fourni une preuve pragmatique : si vous croyez en ses enseignements sur la causalité, le *kamma*, la renaissance et les Quatre Nobles Vérités, comment allez-vous agir ? Quel type de vie allez-vous mener ? N'aurez-vous pas tendance à être plus responsable et compassionné ? Si d'un autre côté, vous deviez croire en l'une des alternatives suivantes : la doctrine d'un destin impersonnel ou d'une déité qui détermine le cours de vos plaisirs et de

vosre douleur, ou une doctrine selon laquelle tout se produit de manière fortuite et sans cause, qu'est-ce que ces croyances vous conduiraient à faire ? Vous permettraient-elles de mettre un terme à la souffrance à travers vos propres efforts ? Seraient-elles d'une quelconque utilité pour réaliser la connaissance ? Autre hypothèse : si vous refusiez de vous engager vis-à-vis d'une idée cohérente de ce que l'action humaine peut faire, est-il probable que vous suivriez jusqu'à son terme une voie de pratique exigeante ?

C'était là le type de raisonnement que le Bouddha utilisait pour inspirer la foi en son Eveil et en sa pertinence pour notre propre recherche du bonheur véritable.

La quatrième comparaison insiste sur l'importance de se contenter de rien de moins que ce qui est authentique.

*Un homme à la recherche de bois de cœur pénètre dans une forêt et arrive devant un arbre qui contient du bois de cœur, mais au lieu de prendre le bois de cœur, il prend du bois d'aubier, des branches ou de l'écorce.*

La foi dans la possibilité du *nibbāna*, le bois de cœur de la Voie, est ce qui vous empêche de vous laisser égarer par les plaisirs du bois d'aubier et de l'écorce : la satisfaction qui vient de la générosité et de la vertu, le sens de paix, d'inter-relation et d'unité qui accompagne une forte concentration. Cependant, et de façon surprenante, les discussions modernes à propos du rôle de la foi dans les enseignements du Bouddha mentionnent rarement ce point, et elles se focalisent à la place sur la foi dans le *kamma* et la renaissance.

C'est surprenant parce que le *nibbāna* est quelque chose de beaucoup moins lié à votre expérience quotidienne que le *kamma* ou la renaissance. Nous voyons les fruits de nos actions tout autour de nous ; nous voyons des gens qui naissent avec des personnalités distinctes et des forces qui diffèrent, et il n'y a qu'un pas à faire pour comprendre l'idée qu'il doit y avoir une relation entre ces choses. Cependant, le *nibbāna* n'est pas du tout lié à quelque chose dont nous avons fait l'expérience. Il est déjà là, mais il est caché par notre désir pour l'activité physique et mentale. Pour le toucher, nous devons abandonner notre attachement habituel à l'activité. Croire qu'une telle chose est possible, et que c'est le bonheur ultime, c'est faire un saut majeur.

A l'époque du Bouddha, nombreux étaient ceux qui étaient disposés à faire le saut, tandis que de nombreux autres ne l'étaient pas, préférant se contenter des branches et du bois

d'aubier, voulant simplement apprendre comment vivre heureux avec leur famille dans cette vie et aller au paradis dans la suivante. Le *nibbāna*, disaient-ils, pouvait attendre. Face à cette résistance honnête et douce envers son enseignement sur le *nibbāna*, le Bouddha a été heureux de s'incliner.

Mais il a été moins tolérant envers la résistance plus forte qu'il a reçue des *Brahmā*, les déités qui pensaient avec complaisance que leur expérience d'une unité illimitée et de compassion au sein du *saṃsāra*, leur bois d'aubier, était supérieure au bois de cœur du *nibbāna*. Dans des cas comme ceux-ci, il a utilisé toutes les facultés psychiques et intellectuelles dont il disposait pour rabaisser leur orgueil, parce qu'il se rendait compte que leur point de vue fermait totalement la porte qui conduit à l'Eveil. Si vous pensez que votre bois d'aubier est en réalité du bois de cœur, vous n'allez pas rechercher quelque chose de mieux. Quand votre bois d'aubier se brise, vous allez décider que le bois de cœur est un mensonge. Mais si vous vous rendez compte que vous utilisez de l'écorce et du bois d'aubier, vous laissez ouvert la possibilité qu'un jour vous y viendrez, et que vous essayerez le bois de cœur.

Bien sûr, c'est encore mieux si vous pouvez prendre les enseignements du Bouddha sur le *nibbāna* comme un défi direct dans cette vie, comme s'il vous disait : « Voilà ta chance. Peux-tu prouver que j'ai tort ? »

Cinquième comparaison :

*Un chasseur d'éléphants expérimenté qui est à la recherche d'un grand éléphant mâle croise l'empreinte d'un grand éléphant dans la forêt. Cependant, il ne saute pas à la conclusion que c'est l'empreinte d'un grand éléphant mâle. Pourquoi ? Parce qu'il y a des éléphantés naines qui ont de grosses pattes. Cela pourrait être une de leurs empreintes. Il suit les empreintes et aperçoit des marques d'éraflures et de défenses sur les arbres à une grande hauteur, mais il ne saute toujours pas à la conclusion qu'il est sur la trace d'un grand éléphant mâle. Pourquoi ? Parce qu'il y a de grandes éléphantés qui ont des défenses. Les marques pourraient être les leurs. Il suit les marques, et finalement, il aperçoit un grand éléphant mâle sous un arbre ou dans une clairière. C'est alors qu'il en conclut qu'il a trouvé son éléphant mâle.*

En expliquant cette comparaison, le Bouddha a dit que toutes les étapes préliminaires de la

pratique : aller dans un endroit sauvage en tant que monial, adhérer aux préceptes ; développer la retenue, le contentement et une forte concentration ; voir ses vies passées et obtenir la vision des êtres du cosmos qui meurent et qui renaissent en accord avec leur *kamma*, sont simplement des empreintes et des marques d'éraflures de l'Eveil du Bouddha. C'est seulement quand vous avez votre premier goût de l'Eveil, en ayant suivi sa voie, que vous savez vraiment que votre foi dans son Eveil était bien placée. En touchant la dimension où la souffrance cesse, vous vous rendez compte que les enseignements du Bouddha à son sujet n'étaient pas seulement vrais, mais qu'ils étaient aussi utiles : il savait ce dont il parlait, et il était également capable de vous indiquer la direction.

Ce qui est intéressant dans cette comparaison, c'est la manière dont elle combine une foi saine et un scepticisme honnête. Agir à partir de cette foi revient à la tester, de la même manière que vous testeriez une hypothèse de travail. Vous avez besoin de la foi pour continuer à suivre les empreintes, mais vous avez aussi besoin de l'honnêteté pour reconnaître là où la foi se termine et là où la connaissance commence. C'est la raison pour laquelle, dans le contexte bouddhiste, la foi et l'empirisme sont inséparables. A la différence d'une religion monothéiste, où la foi tourne autour du pouvoir d'un autre, la foi dans l'Eveil du Bouddha montre continuellement le pouvoir de vos propres actions : avez-vous suffisamment de pouvoir sur vos intentions pour les rendre inoffensives. Des intentions inoffensives vous donnent-elles alors la liberté d'abandonner entièrement l'intention ? La seule manière dont vous pouvez répondre à ces questions, c'est en étant scrupuleusement honnête à propos de vos intentions, pour détecter même la plus petite trace de mal, même le plus petit mouvement d'intention. Alors seulement vous connaîtrez de façon certaine le Sans-mort, qui est totalement inconditionné par l'intention. Mais si vous déclarez connaître des choses que vous ne connaissez pas, comment pouvez-vous avoir confiance en vous-même pour détecter l'une de ces choses ? Vous avez besoin de rendre votre honnêteté digne de votre foi, en testant ses suppositions jusqu'à ce qu'à travers le test, vous trouviez la connaissance véritable.

C'est la raison pour laquelle la science ne sera jamais capable de porter des jugements valides sur les vérités de la foi, car la Voie traite de choses que les expérimentateurs extérieurs ne peuvent pas toucher. Bien que les autres puissent sympathiser avec votre souffrance, la souffrance elle-même est une expérience que vous ne pouvez partager avec personne. L'honnêteté et l'habileté de vos intentions sont une affaire qui concerne votre dialogue interne,

quelque chose qui est aussi purement vôtre. Les scientifiques peuvent mesurer les données neurologiques qui indiquent qu'il y a une douleur ou une activité intentionnelle, mais il n'existe pas d'étalon pour mesurer le ressenti de la douleur ou le degré d'honnêteté de votre dialogue intentionnel. Quant au Sans-mort, il n'a aucun corrélat physique. Le plus que la mesure extérieure empirique puisse faire est de donner des images des empreintes sur le sol et des marques dans les arbres.

Pour arriver jusqu'à l'éléphant mâle, vous devez faire ce que Sāriputta, le disciple du Bouddha a fait. Il a suivi la Voie continuellement, sans sauter à des conclusions malhonnêtes, jusqu'à ce qu'il voie l'éléphant en lui. Alors, quand le Bouddha lui a demandé : « Le prends-tu par la foi que ces cinq forces : la foi, la persistance, *sati*, la concentration et le discernement, conduisent au Sans-mort ? », Sāriputta a pu répondre honnêtement : « Non, je ne le prends pas par la foi. Je le sais. »

Ainsi que Sāriputta l'a déclaré dans un autre discours, sa preuve était expérimentale, mais tellement intérieure qu'elle touchait une dimension que non seulement les sens externes, mais même les sens du fonctionnement de l'esprit ne peuvent atteindre. Si vous voulez avoir la confirmation de sa connaissance, vous devez toucher cette dimension au seul endroit où vous pouvez y avoir accès : à l'intérieur de vous-même. C'est l'une des façons dont la méthode du Bouddha diffère de celle de l'empirisme moderne.

L'autre concerne l'intégrité de la personne qui essaie de tester la preuve.

Comme en science, la foi dans l'Eveil du Bouddha agit comme une hypothèse de travail, mais tester cette hypothèse demande une honnêteté plus profonde et plus radicale que tout ce que la science peut requérir. Vous devez vous impliquer : chaque variation de ce que vous sentez que vous êtes, totalement dans le test. C'est seulement quand vous démontez tout agrippement vis-à-vis de vos sens intérieurs et extérieurs que vous pouvez prouver si l'activité d'agrippement est ce qui cache le Sans-mort. Le Bouddha n'a jamais forcé quiconque à faire ce test, à la fois parce que vous ne pouvez pas contraindre les gens à être honnêtes avec eux-mêmes, et parce qu'il avait vu que la fosse de charbons ardents était suffisamment coercitive.

# La pureté du cœur

2006

Au cours de mes premières semaines avec mon maître, Ajaan Fuang, j'ai commencé à me rendre compte qu'il avait des pouvoirs psychiques. Il n'en faisait jamais étalage, mais j'ai progressivement senti qu'il pouvait lire mes pensées et anticiper les événements à venir. Cela a commencé à m'intriguer : que savait-il d'autre ? Comment le savait-il ? Il avait dû détecter dans quelle direction se tournaient mes pensées, car un soir il m'a gentiment-devancé en pensée et m'a dit : « Tu sais, tout le but de notre pratique est la pureté du cœur. Tout le reste n'est que de la rigolade. »

Cette expression « pureté du cœur » m'a plus qu'intrigué. Elle a résonné au plus profond de moi. Bien que je fusse très désabusé vis-à-vis du christianisme, j'accordais encore de la valeur à la maxime de Kierkegaard : la pureté du cœur consiste à vouloir une chose unique. Je n'étais pas d'accord avec Kierkegaard à propos de ce qu'était cette « chose unique », mais j'étais effectivement d'accord que la pureté du cœur est le trésor le plus important dans la vie. Et voilà qu'Ajaan Fuang proposait de m'apprendre comment la développer. C'est l'une des raisons pour lesquelles je suis resté avec lui jusqu'à sa mort.

Sa définition de base de la pureté du cœur était plutôt simple : un bonheur qui ne fera de mal à personne. Mais un bonheur comme cela est difficile à trouver, car le bonheur ordinaire demande que nous mangions. Comme le dit la première des questions posées aux novices : « Qu'est-ce que un ? Tous les êtres ont besoin de nourriture pour subsister. » C'est ainsi que le Bouddha introduisait le sujet de la causalité auprès des jeunes gens : la relation causale première n'est pas quelque chose de gentil, comme la lumière qui se reflète sur des miroirs, ou des bijoux qui illuminent d'autres bijoux. C'est se nourrir. Nos corps ont besoin de nourriture physique pour leur bien-être. Nos esprits ont besoin de la nourriture de contacts sensoriels agréables, des intentions et de la conscience elle-même afin de fonctionner. Si jamais vous avez besoin d'une preuve qu'être inter-relié n'est pas toujours quelque chose dont on peut se réjouir, contemplez simplement comment les êtres du monde se nourrissent les uns à partir des autres, physiquement et émotionnellement. L'inter-être est l'inter-manger. Comme Ajaan

Suwat, mon second maître l'a dit une fois : « S'il y avait un dieu qui pouvait faire qu'en mangeant je puisse faire que chacun dans le monde soit rassasié, je me prosternerais devant ce dieu. » Mais ce n'est pas comme cela que se nourrir fonctionne.

Habituellement, même les personnes bien intentionnées peuvent ne pas considérer manger comme quelque chose de nocif. Nous sommes tellement poussés à manger que nous fermons les yeux devant son impact plus vaste. Notre premier plaisir, après la terreur de notre venue au monde, a été de nous nourrir. Nous avons fait cela les yeux fermés, et la plupart des gens gardent les yeux fermés au sujet de l'impact que se nourrir a tout au long de leur vie.

Mais quand vous vous rendez dans un endroit calme et isolé, et que vous commencez à examiner votre vie, vous commencez à voir combien le fait de simplement maintenir le cœur et l'esprit bien nourris constitue un énorme problème. D'un côté, vous voyez la souffrance que vous créez chez les autres, simplement par votre besoin de vous nourrir. D'un autre côté, vous voyez quelque chose d'encore plus affligeant : les émotions qui apparaissent en vous quand vous ne sentez pas que votre corps et votre esprit ont assez à manger. Vous vous rendez compte qu'aussi longtemps que votre source de nourriture physique et mentale n'est pas fiable, *vous n'êtes pas* fiable non plus. Vous voyez pourquoi même des personnes bonnes peuvent en arriver à un point où elles sont capables de meurtre, de tromperie, d'adultère ou de vol. Etre né avec un corps signifie que nous sommes nés avec un énorme ballot de besoins qui nous pousse et qui peut submerger notre esprit.

Heureusement, nous autres, êtres humains, avons le potentiel de civiliser nos habitudes de nous nourrir en apprenant à nous sevrer de notre passion pour les cochonneries des objets visibles, des sons, des odeurs, etc. et de rechercher à la place de la bonne nourriture en nous-mêmes. Quand nous apprenons à apprécier la joie qui provient de la générosité, de l'honneur, de la compassion et de la confiance, nous voyons que c'est beaucoup plus gratifiant que le plaisir que nous obtenons en saisissant simplement tout ce que nous pouvons pour nous-mêmes. Nous nous rendons compte que notre bonheur ne peut pas être indépendant du bonheur des autres. Nous pouvons nous donner les uns aux autres nos possessions, notre temps, notre amour, nos soi, et voir cela non pas comme une perte mais comme un gain mutuel.

Malheureusement, ces qualités du cœur sont conditionnelles, car elles reposent sur un

réseau tendre de croyance et de sentiments : la croyance en la justice et la bonté fondamentale de la nature humaine, les sentiments de confiance et d'affection. Quand ce réseau se brise, et cela peut se faire très facilement, le cœur peut devenir mauvais.

Nous voyons cela avec le divorce, les familles brisées et la société en général. Quand la sécurité de notre source de nourriture – le fondement de notre bien-être mental et matériel – se trouve menacée, les meilleures qualités de l'esprit peuvent disparaître. Des gens qui croient en la gentillesse peuvent brutalement chercher à se venger. Ceux qui épousent la non-violence peuvent brutalement appeler à la guerre. Et ceux qui règnent à travers la division en tournant en dérision la compassion, la prudence et notre humanité habituelle, trouvent des gens disposés à les suivre pour des projets qui s'appuient sur la loi de la jungle.

C'est la raison pour laquelle une compassion qui repose seulement sur la croyance ou le sentiment n'est pas suffisante pour garantir notre comportement, et c'est la raison pour laquelle la pratique d'entraîner l'esprit pour atteindre un bonheur inconditionné n'est pas une chose égoïste. Si vous accordez de la valeur à la compassion et à la confiance, c'est un impératif, car seul un bonheur inconditionné peut garantir la pureté de votre comportement. Etant indépendant de l'espace et du temps, il est au-delà de toute altération. Personne ne peut menacer sa source de nourriture, car il n'a pas besoin de se nourrir. Quand vous avez obtenu ne serait-ce même qu'un aperçu de ce bonheur, votre croyance dans la bonté devient inébranlable. Les autres personnes peuvent ainsi vous faire totalement confiance, et vous pouvez véritablement avoir confiance en vous. Vous ne manquez de rien.

La pureté du cœur consiste à connaître cette chose-là.



# Non-soi ou pas-soi ?

1996

Un des premiers écueils que les occidentaux rencontrent souvent quand ils découvrent le bouddhisme, c'est l'enseignement sur *anattā*, qui est souvent traduit par non-soi. Cet enseignement est un écueil pour deux raisons. D'abord, l'idée qu'il n'y a pas de soi ne s'accorde pas bien avec les autres enseignements bouddhistes comme la doctrine du *kamma* et de la renaissance : s'il n'y a pas de soi, qu'est-ce qui fait l'expérience des résultats du *kamma* et qui renaît ? Deuxièmement, cela ne va pas bien avec notre propre arrière-plan judéo-chrétien qui fait l'hypothèse de l'existence d'une âme ou soi éternel comme présupposition fondamentale : s'il n'y a pas de soi, quel est le but d'une vie spirituelle ?

De nombreux livres essaient de répondre à ces questions, mais si vous regardez le Canon pali, la source existante la plus ancienne des enseignements du Bouddha, vous trouverez qu'elles ne sont pas du tout traitées. En fait, la seule fois où on a demandé à brûle-pourpoint au Bouddha s'il y avait un soi ou non, il a refusé de répondre. Quand on lui a demandé plus tard pourquoi, il a dit qu'affirmer qu'il y a un soi ou qu'il n'y a pas de soi revient à tomber dans deux formes extrêmes de vues erronées qui rendent la voie de pratique bouddhiste impossible. Donc, la question devrait être laissée de côté. Pour comprendre ce que son silence sur cette question dit à propos de la signification de *anattā*, nous devons d'abord examiner ses enseignements sur la façon dont on doit poser les questions et y répondre, et comment interpréter ses réponses.

Le Bouddha a classé toutes les questions en quatre catégories : celles qui méritent une réponse catégorique (un oui ou un non direct) ; celles qui méritent une réponse analytique, définissant et qualifiant les termes de la question ; celles qui méritent une contre-question, et qui renvoient la balle dans le camp de celui qui les pose ; et celles qui méritent d'être laissées de côté. La dernière catégorie de questions comprend celles qui ne conduisent pas au terme de la souffrance et du stress. Le premier devoir d'un maître, quand on lui pose une question, est de trouver à quelle catégorie la question appartient, et ensuite d'y répondre de la manière appropriée. Par exemple, vous ne répondez pas par oui ou non à une question qui devrait être

laissée de côté. Si vous êtes la personne qui pose la question, et que vous obtenez une réponse, vous devez alors déterminer comment interpréter la réponse. Le Bouddha a dit qu'il y avait deux sortes de personnes qui dénaturaient ses propos : celles qui tiraient des inférences de déclarations à partir desquelles il ne fallait pas tirer d'inférences, et celles qui ne tiraient pas d'inférences de celles à partir desquelles il fallait tirer des inférences.

Ce sont là les règles fondamentales pour interpréter les enseignements du Bouddha, mais si nous regardons la manière dont la plupart des auteurs traitent la doctrine de *anattā*, nous trouvons que ces règles fondamentales sont ignorées. Certains auteurs essaient de qualifier l'interprétation du non-soi en disant que le Bouddha a nié l'existence d'un soi éternel ou d'un soi séparé, mais cela équivaut à donner une réponse analytique à une question au sujet de laquelle le Bouddha a montré qu'elle devait être laissée de côté. D'autres essaient de tirer des inférences à partir des quelques déclarations dans le discours qui semblent impliquer qu'il n'y a pas de soi, mais il semble prudent de penser que si on force l'interprétation de ces déclarations afin d'apporter une réponse à une question qui devrait être laissée de côté, on tire des inférences là où il ne faudrait pas en tirer.

Donc, au lieu de répondre « non » à la question de l'existence ou non d'un soi –inter-relié ou séparé, éternel ou non – le Bouddha pensait que la question était d'abord erronée. Pourquoi ? De quelque manière que vous définissiez la ligne de séparation entre « soi » et « autre », la notion de soi implique un élément d'auto-identification et d'agrippement, et donc de la souffrance et du stress. Cela est aussi vrai pour un soi inter-relié, qui ne reconnaît aucun « autre », que pour un soi séparé. Si l'on s'identifie avec la nature entière, on ressent de la douleur à chaque arbre qui est abattu. Ceci est également vrai pour un univers qui est entièrement « autre », dans lequel le sens de l'aliénation et de la futilité deviendrait si débilitant qu'il rendrait impossible la quête du bonheur, la sienne ou celle des autres. Ce sont les raisons pour lesquelles le Bouddha a recommandé de ne prêter aucune attention à des questions telles que : « Est-ce que j'existe ? » ou « Est-ce que je n'existe pas ? », car de quelque manière que vous y répondiez, elles conduisent à la souffrance et au stress.

Pour éviter la souffrance implicite dans les questions de « soi » et « autre », il a offert une manière alternative de diviser l'expérience : les Quatre Nobles Vérités du stress, de sa cause, de sa cessation et de la voie qui conduit à sa cessation. Il a dit que plutôt que de voir ces vérités

comme afférentes au « soi » ou à l'« autre », on devrait les reconnaître simplement pour ce qu'elles sont, en tant que telles, lorsqu'on en fait directement l'expérience, et ensuite s'acquitter du devoir approprié à chacune d'entre elles. Le stress devrait être compris, sa cause abandonnée, sa cessation réalisée, et la voie qui conduit à sa cessation développée. Ces devoirs forment le contexte dans lequel la doctrine de *anattā* peut être la mieux comprise.

Si vous développez la voie de la vertu, de la concentration et du discernement jusqu'à un état de bien-être calme, et que vous utilisez cet état calme pour observer l'expérience selon les termes des Nobles Vérités, les questions qui se présentent à l'esprit ne sont pas : « Est-ce qu'il y a un soi ? Qu'est-ce que mon soi est ? » mais plutôt : « Est-ce que je souffre du stress parce que je m'attache à ce phénomène particulier ? Est-il vraiment moi, moi-même ou mien ? S'il est stressant mais pas vraiment moi ou mien, pourquoi continuer à m'y attacher ? » Ces dernières questions méritent des réponses directes, étant donné qu'elles vous aident alors à comprendre le stress et à affaiblir progressivement l'attachement et l'agrippement, le sens d'auto-identification résiduel, qui en sont la cause, jusqu'à ce qu'en fin de compte toute trace d'auto-identification ait disparu, et que tout ce qui reste est une liberté illimitée.

Dans ce sens, l'enseignement sur *anattā* n'est pas une doctrine du « non-soi », mais une stratégie du « pas-soi » pour se défaire de la souffrance en lâchant prise de sa cause, ce qui conduit au bonheur suprême, immortel. A ce stade, les questions de soi, de non-soi et de pas-soi perdent leur pertinence. Une fois qu'il y a eu l'expérience d'une liberté totale telle que celle-ci, comment pourrait-on encore se préoccuper de ce qui en fait l'expérience, ou de savoir si c'est un soi ou non ?



# L'intégrité de la vacuité

2006

Etant donné la subtilité de ses enseignements, le Bouddha avait un test très simple pour évaluer la sagesse. Vous êtes sage, disait-il, dans la mesure où vous pouvez vous convaincre de faire des choses que vous n'aimez pas, mais dont vous savez qu'elles auront pour résultat le bonheur, et vous retenir de faire des choses que vous aimez faire, mais dont vous savez qu'elles auront pour résultat la douleur et le mal.

Ce critère pour évaluer la sagesse, il l'avait tiré de sa vision pénétrante dans l'importance radicale de l'action intentionnelle pour le façonnage de notre expérience du bonheur et de la peine, des plaisirs et de la douleur. L'action étant si importante et cependant si fréquemment mal orientée, la sagesse doit être tactique, stratégique pour favoriser les actions qui seront véritablement bénéfiques. Elle doit se montrer plus futée que les préférences à courte vue, pour donner un bonheur qui dure.

Parce que le Bouddha considérait tous les problèmes de l'expérience, depuis ceux qui sont grossiers jusqu'à ceux qui sont subtils, en termes d'actions intentionnelles et de leurs résultats, son critère tactique pour évaluer la sagesse s'applique également à tous les niveaux de la sagesse, de la simple générosité à la sagesse de la vacuité et de l'Eveil ultime. Etre sage à tous les niveaux est sage parce que cela fonctionne. Cela fait une différence au sujet de ce que vous faites et du bonheur qui en résulte. Et pour que cela fonctionne, cela demande l'intégrité : être disposé à examiner honnêtement les résultats de vos actions, admettre les cas où vous avez fait du mal, et changer vos habitudes afin de ne pas refaire la même erreur.

Ce qui est frappant à propos de ce critère pour évaluer la sagesse, c'est son caractère très direct et très terre à terre. Cela pourrait paraître surprenant, car la plupart d'entre nous ne pensent pas que la sagesse bouddhiste puisse être quelque chose d'aussi direct et qui repose autant sur le bon sens. Au lieu de cela, l'expression « sagesse bouddhiste » évoque des enseignements plus abstraits et paradoxaux, qui défient le bon sens, la vacuité étant le premier exemple qui vient à l'esprit. On nous dit que la vacuité signifie que rien n'a d'existence inhérente. En d'autres termes, au niveau ultime, les choses ne sont pas des « choses », comme

nous le pensons conventionnellement. Ce sont des processus qui ne sont en aucune manière séparés de tous les autres processus dont ils dépendent. C'est là une idée philosophique sophistiquée sur laquelle il est fascinant de réfléchir, mais cela ne fournit pas une aide évidente pour vous aider à vous lever tôt par une froide matinée afin de méditer, et ce n'est pas non plus convaincant pour vous permettre d'abandonner une addiction destructrice.

Par exemple, si vous avez une addiction à l'alcool, ce n'est pas parce que vous sentez que l'alcool a une quelconque existence inhérente. C'est parce que dans vos calculs, le plaisir immédiat que vous tirez de l'alcool l'emporte sur les dommages à long terme qu'il provoque dans votre vie. Il s'agit là d'un principe général : l'attachement et l'addiction ne sont pas des problèmes métaphysiques. Ce sont des problèmes tactiques. Nous sommes attachés aux choses et aux actions, non pas à cause de ce que nous pensons qu'elles sont, mais à cause de ce que nous pensons qu'elles peuvent faire pour notre bonheur. Si nous continuons à surestimer le plaisir et à sous-estimer la douleur qu'elles apportent, nous y resterons attachés, indépendamment de ce que nous comprenons qu'elles sont au sens ultime.

Parce que le problème est tactique, la solution doit également être tactique. Le traitement de l'addiction et de l'attachement réside dans le réentraînement de votre imagination et de vos intentions, en développant le sens du pouvoir de vos actions et du bonheur potentiel que vous pouvez atteindre à travers elles. Cela signifie apprendre à devenir plus honnête et plus sensible à vos actions et à leurs conséquences, et en même temps vous autoriser à imaginer et à maîtriser des voies alternatives vers un bonheur plus grand, qui présente moins d'inconvénients. Et les points de vue métaphysiques peuvent parfois être intégrés à l'équation, mais ils sont au maximum quelque chose de secondaire. Souvent, ils ne sont pas pertinents. Même si vous voyiez l'alcool et le plaisir qui en dérive comme quelque chose dénué d'existence inhérente, vous recherchiez quand même ce plaisir, aussi longtemps que vous verriez qu'il l'emporte sur les dommages. Parfois, les idées de vacuité métaphysique peuvent en fait être nocives. Si vous commencez à vous focaliser sur la manière dont les dommages de la boisson – et les personnes qui sont victimes de votre habitude – sont vides d'une existence inhérente, vous pouvez développer une logique pour continuer à boire. Il semblerait donc que l'enseignement sur la vacuité métaphysique ne réussisse pas à passer avec succès le propre test du Bouddha pour la sagesse.

L'ironie ici, c'est que l'idée de la vacuité comme manque d'existence inhérente a très peu de chose à voir avec ce que le Bouddha lui-même a dit à propos de la vacuité. Ses enseignements sur la vacuité – ainsi qu'ils sont rapportés dans les textes bouddhistes les plus anciens, le Canon pali – traitent directement des actions et de leurs résultats, ainsi que des problèmes du plaisir et de la douleur. Comprendre et faire l'expérience de la vacuité en accord avec ces enseignements ne demande pas une sophistication philosophique, mais une intégrité personnelle qui fait que vous êtes disposé à admettre les motivations réelles derrière vos actions et les bénéfiques ainsi que le mal réels qu'elles provoquent. Pour ces raisons, cette version de la vacuité est très pertinente pour développer la sorte de sagesse qui réussirait à passer avec succès le test de bon sens du Bouddha qui permet de mesurer votre degré de sagesse.

Les enseignements du Bouddha sur la vacuité, contenus dans deux discours majeurs et plusieurs autres plus courts, la définissent de trois manières distinctes : comme une approche de la méditation, comme un attribut des sens et de leurs objets, et comme un état de concentration. Bien que ces formes de vacuité diffèrent dans leur définition, en fin de compte, elles convergent vers la même voie pour l'affranchissement de la souffrance. Pour voir comment cela se produit, nous avons besoin d'examiner les trois significations de la vacuité une par une. En faisant cela, nous découvrirons que chacune d'elle fait appel aux tests de bon sens du Bouddha pour évaluer la sagesse vis-à-vis des actions subtiles de l'esprit. Mais pour comprendre comment ce test s'applique à ce niveau subtil, nous devons d'abord voir comment il s'applique aux actions à un niveau plus évident. Pour cela, il n'y a pas de meilleure introduction que les conseils du Bouddha à son fils Rāhula sur la manière de cultiver la sagesse alors que l'on est engagé dans les activités de la vie quotidienne.

### **L'observation des actions quotidiennes**

Le Bouddha dit à Rāhula, qui avait sept ans à l'époque, d'utiliser ses pensées, ses mots et ses actions comme un miroir. En d'autres termes, de la même manière que vous utiliseriez un miroir pour voir si vous avez de la saleté sur votre visage, Rāhula devait utiliser ses actions comme un moyen pour apprendre où il y avait encore quelque chose d'impur dans son esprit. Avant d'agir, il devait essayer d'anticiper les résultats de l'action. S'il voyait qu'elle serait nocive pour lui-même ou pour les autres, il ne devrait pas donner suite à l'action. S'il ne

voyait pas de mal potentiel, il pouvait continuer et agir. Si au cours de la réalisation de l'action, il voyait qu'elle provoquait un mal inattendu, il devait mettre un terme à l'action. S'il ne voyait pas de mal, il pouvait continuer. Si après avoir terminé, il voyait un mal quelconque à long terme résultant de l'action, il devait consulter une autre personne sur la Voie pour obtenir une perspective sur ce qu'il avait fait, et sur la manière de ne pas la répéter, et ensuite prendre la résolution de ne pas répéter cette erreur. En d'autres termes, il ne devait pas se sentir gêné ou honteux de révéler ses erreurs aux gens qu'il respectait, car s'il commençait à leur cacher ses erreurs, il commencerait rapidement à se les cacher à lui-même.

Si d'un autre côté, il voyait qu'aucun mal ne résultait de l'action, il devait se réjouir de ses progrès dans la pratique et poursuivre son entraînement.

Le nom correct pour cette réflexion n'est pas « auto-purification ». C'est « action-purification ». Vous détournez les jugements à propos de ce qui est bon et mal de votre sens du soi, là où ils peuvent vous attacher à travers l'orgueil et la culpabilité. Au lieu de cela, vous vous focalisez directement sur les actions elles-mêmes, là où les jugements peuvent vous permettre d'apprendre à partir de vos erreurs, et de trouver une joie saine dans ce que vous avez fait correctement.

Quand vous réfléchissez continuellement de cette manière, cela sert plusieurs buts. D'abord et avant tout, cela vous force à être honnête à propos de vos intentions et à propos des effets de vos actions. Ici, l'honnêteté est un principe simple : vous n'ajoutez aucune rationalisation a posteriori pour camoufler ce que vous avez effectivement fait, et vous n'essayez pas non plus de vous soustraire à des faits réels à travers le déni. Parce que vous appliquez cette honnêteté à des domaines où la réaction normale est d'être gêné vis-à-vis de la vérité ou d'en avoir peur, c'est plus qu'un simple enregistrement des faits. Cela demande aussi de l'intégrité morale. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a insisté sur la moralité en tant que préalable à la sagesse, et déclaré que le principe moral le plus élevé était le précepte contre le mensonge. Si vous ne prenez pas l'habitude d'admettre des vérités inconfortables, la vérité – dans son ensemble – vous échappera toujours.

Le deuxième but de cette réflexion est de mettre l'accent sur la force de vos actions. Vous voyez que vos actions font véritablement une différence entre le plaisir et la douleur. Troisièmement, vous développez la pratique d'apprendre sans honte ou remords à partir de vos

erreurs. Quatrièmement, vous vous rendez compte que plus vous êtes honnête en évaluant vos actions, plus vous avez la force de changer votre manière d’agir dans une direction positive. Et finalement, vous développez la bienveillance et la compassion, en ce sens que vous prenez la résolution d’agir seulement à partir d’intentions qui ne feront de mal à personne, et vous vous focalisez continuellement sur le développement de l’habileté de l’inoffensivité comme priorité principale.

Toutes ces leçons sont nécessaires pour développer le type de sagesse qui est évalué par le test de sagesse du Bouddha, et il s’avère qu’elles sont directement liées à la première signification de la vacuité comme approche de la méditation. En fait, cette sorte de vacuité utilise simplement les instructions que Rāhula a reçues pour l’observation de ses actions quotidiennes, et elle les étend à l’acte de perception à l’intérieur de l’esprit.



### **La vacuité comme approche de la méditation**

La vacuité comme approche de la méditation est la plus élémentaire des trois sortes de vacuité. Dans le contexte de cette approche, la vacuité signifie « vide de perturbation », ou, pour formuler les choses autrement, vide de stress. Vous amenez l'esprit à la concentration et vous examinez ensuite votre état de concentration afin de détecter la présence ou l'absence de perturbation subtile ou de stress encore inhérent à l'intérieur de cet état. Quand vous trouvez une perturbation, vous remontez sa trace jusqu'à la perception, l'étiquette mentale ou l'acte de reconnaissance sur laquelle repose la concentration. Ensuite, vous abandonnez cette perception en faveur d'une autre plus raffinée, une perception qui conduit à un état de concentration avec moins de perturbation inhérente.

Dans le discours qui explique cette signification de la vacuité (MN 121), le Bouddha introduit son explication à l'aide d'une comparaison. Lui et Ānanda demeurent dans un palais abandonné, qui est maintenant un monastère silencieux. Le Bouddha dit à Ānanda d'observer et d'apprécier comment le monastère est vide des perturbations qui y régnaient quand l'endroit était encore utilisé comme un palais : les perturbations provoquées par l'or et l'argent, les éléphants et les chevaux, les assemblées de femmes et d'hommes. La seule perturbation qui demeure est celle provoquée par la présence des moines qui méditent à l'unisson.

Prenant cette observation comme comparaison, le Bouddha se lance dans sa description de la vacuité comme approche de la méditation (la comparaison est renforcée par le fait que le mot pali pour « monastère » ou « demeure » – *vihāra* – signifie aussi « attitude » ou « approche »). Il décrit un moine en train de méditer dans un lieu sauvage, qui est simplement en train d'observer à l'intention de lui-même qu'il est maintenant dans un lieu sauvage. Le moine permet à son esprit de se concentrer sur la perception « lieu sauvage » et d'en jouir. Ensuite, il prend mentalement du recul pour observer et apprécier que ce mode de perception est vide des perturbations qui accompagnent les perceptions de la vie villageoise qu'il a laissée derrière lui. Les seules perturbations qui demeurent sont celles qui sont associées avec la perception de « lieu sauvage », par exemple toutes les réactions émotionnelles vis-à-vis du danger qu'un lieu sauvage peut impliquer. Ainsi que le Bouddha le dit, le moine voit précisément quelles sont les perturbations qui ne sont pas présentes dans ce mode de perception et, en ce qui concerne celles qui demeurent, il voit précisément : « Il y a ceci. » En

d'autres termes, il n'ajoute rien à ce qui est déjà là, et il n'enlève rien. C'est de cette manière qu'il pénètre dans une vacuité méditative qui est pure et non déformée.

Ensuite, observant les perturbations inhérentes à l'acte de se concentrer sur « lieu sauvage », le moine abandonne cette perception et la remplace par une perception plus raffinée, une perception dont le potentiel pour faire apparaître une perturbation est moindre. Il choisit l'élément terre, chassant de son esprit tous les détails concernant les collines et les ravins de la Terre, prenant simplement note de sa « terriété ». Il répète le processus qu'il a appliqué à la perception de « lieu sauvage », s'établissant dans la perception de « terre », se complaisant pleinement en elle, et ensuite il prend du recul pour observer comment les perturbations associées avec « endroit sauvage » ont maintenant disparu, alors que les seules perturbations qui demeurent sont celles qui sont associées avec l'unification de l'esprit qui repose sur la perception de « terre ».

Il répète ensuite le même processus avec des perceptions de plus en plus raffinées, s'établissant dans les *jhāna* sans forme, ou absorptions méditatives : l'espace infini, la conscience infinie, le néant, ni perception ni non-perception, et la concentration sans objet de la conscience.

Finalement, voyant que même cette concentration sans objet de la conscience est fabriquée et voulue, il abandonne son désir de continuer à fabriquer mentalement quoi que ce soit. De cette manière, il est affranchi des fermentations mentales : le désir sensuel, le devenir, les vues, l'ignorance, qui « bouillonnaient » pour donner naissance à plus de devenir. Il observe que cet affranchissement est encore entaché par les perturbations qui accompagnent le fonctionnement des sphères des six sens, mais qu'il est vide de toute fermentation, de tout potentiel pour une souffrance et un stress supplémentaires. Ceci, conclut le Bouddha, est l'entrée dans une vacuité pure et non déformée, d'un ordre supérieur et insurpassé. C'est la vacuité dans laquelle lui-même demeure et qui, à travers les âges, n'a jamais été, et ne sera jamais dépassée.

A travers toute cette description, la vacuité signifie une chose : vide de perturbation ou de stress. Le méditant apprend à apprécier l'absence de perturbation comme une réalisation positive, et à voir toute perturbation qui demeure et qui est créée par l'esprit, aussi subtile soit-elle, comme un problème à résoudre.

Quand vous comprenez la perturbation comme étant une forme subtile de mal, vous voyez les relations entre cette description de la vacuité et les instructions du Bouddha à Rāhula. Au lieu de considérer ces états méditatifs comme un étalon de valeur personnelle, le moine – en ayant développé un soi plus pur, plus expansif, plus uni au fondement de l'être – les voit simplement en termes d'actions et de leurs conséquences. Et les mêmes principes s'appliquent ici, au niveau méditatif, de la même manière qu'ils s'appliquent aux commentaires du Bouddha à Rāhula à propos de l'action en général.

Ici, l'action est la perception qui sous-tend votre état de concentration méditative. Vous vous établissez dans l'état en répétant continuellement l'action de la perception jusqu'à ce qu'elle vous soit complètement familière. De la même manière que Rāhula a découvert les conséquences de ses actions en observant le mal évident qu'il se faisait à lui-même ou qu'il faisait aux autres, vous découvrez ici les conséquences de se concentrer sur la perception en voyant le degré de perturbation qui naît de l'action mentale. Lorsque vous sentez une perturbation, vous pouvez changer votre action mentale, déplacer votre concentration vers une perception plus raffinée, jusqu'à ce qu'en fin de compte, vous puissiez entièrement arrêter la fabrication d'états mentaux.

Au cœur de cette pratique de la méditation, on trouve deux principes importants qui dérivent des instructions à Rāhula. Le premier est l'honnêteté : la capacité à être libre de tout enjolivement ou déni, n'ajoutant aucune interprétation à la perturbation véritablement présente, tout en n'essayant pas de nier qu'elle est là. Une partie intégrale de cette honnêteté est la capacité à voir les choses simplement comme action et résultat, sans y ajouter l'idée de : « Je suis. »

Le deuxième principe est la compassion, le désir de mettre un terme à la souffrance, en ce sens que vous essayez continuellement d'abandonner les causes du stress et des perturbations, où que vous les trouviez. Les effets de cette compassion ne s'étendent pas seulement à vous, mais également aux autres. Quand vous ne vous accablez pas avec du stress, vous êtes moins susceptible de constituer un fardeau pour les autres ; vous êtes aussi en meilleure position pour les aider à porter leur fardeau quand cela est nécessaire. De cette manière, les principes de l'intégrité et de la compassion sous-tendent même les expressions les plus subtiles de la sagesse qui conduit à l'affranchissement.

Ce processus de développement de la vacuité par rapport aux perturbations n'est pas nécessairement quelque chose qui se déroule sans heurts, et qui est direct. Cela demande d'avoir continuellement la force de la volonté nécessaire pour abandonner tout attachement. Il en est ainsi parce qu'une étape essentielle qui fait que l'on apprend à connaître la perception méditative comme une action, consiste à apprendre à s'établir en elle, à s'y complaire, en d'autres termes, à en jouir pleinement, même jusqu'au point de l'attachement. C'est là un des rôles de la tranquillité dans la méditation. Si vous n'apprenez pas à jouir suffisamment de la méditation pour la pratiquer constamment, c'est quelque chose qui ne vous deviendra pas familier. Si c'est quelque chose qui ne vous est pas familier, les visions pénétrantes dans les conséquences de celle-ci n'apparaîtront pas.

Cependant, à moins que vous n'ayez déjà pratiqué en utilisant les instructions à Rāhula pour vaincre les attachements les plus grossiers, alors, même si vous obtenez une vision pénétrante dans les perturbations provoquées par votre attachement à la concentration, votre vision pénétrante manquera d'intégrité. Parce que vous n'aurez pas eu de pratique des attachements les plus évidents, vous ne serez pas capable de vous arracher à vos attachements subtils de manière fiable. Vous avez d'abord besoin de développer l'habitude morale d'observer vos actions et leurs conséquences, et de croire fermement, à travers l'expérience, à la valeur qu'il y a à se retenir de faire du mal, même subtil. Alors seulement vous aurez l'habileté nécessaire pour développer la vacuité comme une approche de la méditation d'une manière pure et non déformée qui vous permettra d'aller jusqu'au bout, d'atteindre le but recherché.

### **La vacuité comme un attribut des sens et de leurs objets**

Quand la vacuité en tant qu'attribut est utilisée comme point de départ pour la pratique, elle conduit à un processus similaire, mais par un autre chemin. Alors que la vacuité en tant qu'approche de la méditation se focalise sur les questions de la perturbation et du stress, la vacuité en tant qu'attribut se focalise sur les questions du soi et du pas-soi. Et alors que la vacuité en tant qu'approche de la méditation débute avec la tranquillité, la vacuité en tant qu'attribut débute avec la vision pénétrante.

Le Bouddha décrit ce type de vacuité dans un court discours (SN 35.85). Encore une fois, Ānanda est son interlocuteur, et il ouvre le discours avec une question : « En quoi le monde

est-il vide ? » Le Bouddha lui répond que chacun des six sens et leurs objets sont vides d'un soi ou de tout ce qui est afférant à un soi.

Le discours ne donne pas d'autre explication, mais les discours qui y sont liés montrent que cette vision pénétrante peut être mise en pratique de deux manières. La première consiste à réfléchir sur ce que le Bouddha dit à propos du « soi », et comment les idées du soi peuvent être comprises comme des formes d'activité mentale. La deuxième, que nous discuterons dans la partie suivante, consiste à développer la perception de toute chose comme étant vide d'un soi comme fondement pour un état de concentration raffiné. Cependant, ainsi que nous allons le voir, ces deux tactiques reviennent en fin de compte à utiliser la première forme de vacuité, comme approche de la méditation, pour compléter la voie qui conduit à l'Eveil.

Quand il a parlé du « soi » le Bouddha a refusé de dire s'il existait ou non, mais il a donné une description détaillée de la manière dont l'esprit développe l'idée du soi comme une stratégie qui repose sur le désir ardent. Dans notre désir pour le bonheur, nous nous engageons de façon répétée dans ce que le Bouddha appelle « la fabrication d'un *je* » et « la fabrication d'un *mon* » comme des méthodes pour essayer d'exercer notre contrôle sur le plaisir et la douleur. Parce que « la fabrication d'un *je* » et « la fabrication d'un *mon* » sont des actions, elles sont toutes du ressort des instructions du Bouddha à Rāhula. A chaque fois que vous vous engagez dans ces actions, vous devriez vérifier pour voir si elles conduisent à l'affliction et, si c'est le cas, vous devriez les abandonner.

C'est une leçon que nous apprenons à un niveau évident, même en tant qu'enfants. Si vous dites qu'un bonbon qui appartient à votre sœur est à vous, cela va vous conduire à une bagarre. Si elle est plus grande que vous, il vaudrait mieux que vous ne disiez pas que ce bonbon est à vous. Lorsque nous grandissons, une partie importante de notre éducation pratique consiste à découvrir là où il est bénéfique de créer un sens du soi autour de quelque chose, et là où ce n'est pas le cas.

Si vous apprenez à considérer votre fabrication d'un *je* et votre fabrication d'un *mon* à la lumière des instructions à Rāhula, vous raffinez grandement cet aspect de votre éducation, car cela vous oblige à être plus honnête, discernant et compassionné, en voyant là où un « je » constitue un handicap, et là où cela constitue un atout. A un niveau évident, vous découvrez qu'alors qu'il y a de nombreux domaines où « je » et « mien » conduisent à des conflits

inutiles, il y en a d'autres où ils sont bénéfiques. Le sens de « je » qui vous conduit à être généreux et à agir selon des principes moraux dans vos actions est un « je » qui vaut la peine d'être créé et maîtrisé en tant qu'habileté. Et donc, il en va de même avec le sens de « je » qui peut assumer la responsabilité de vos actions, et qui peut être disposé à sacrifier un petit plaisir dans le présent en faveur d'un plaisir plus grand dans le futur. Avec la pratique, cette sorte de « je » éloigne de l'affliction et conduit à des niveaux de bonheur croissants. C'est le « je » qui vous conduira finalement à pratiquer la méditation, car vous voyez les bénéfices à long terme qui résultent du fait d'entraîner vos facultés de *sati*, de concentration et de discernement.

Cependant, à mesure que la méditation raffine votre sensibilité, vous commencez à remarquer les niveaux subtils d'affliction et de perturbation que la fabrication d'un *je* et la fabrication d'un *mon* peuvent créer dans l'esprit. Elles peuvent faire que vous vous attachez à un état de calme, de sorte que vous êtes contrarié par toute intrusion dans « mon » calme. Elles peuvent faire que vous vous attachez à vos visions pénétrantes, de sorte que vous développez de l'orgueil autour de « mes » visions pénétrantes. Ceci peut bloquer tout progrès ultérieur, car le sens de « je » et de « mien » peut vous rendre aveugle vis-à-vis du stress subtil sur lequel le calme et les visions pénétrantes reposent. Cependant, si vous vous êtes entraîné en suivant les instructions à Rāhula, vous en viendrez à apprécier les avantages qu'il y a à apprendre à voir même le calme et les visions pénétrantes comme vides d'un soi ou de tout autre chose afférente à un soi. C'est là l'essence de ce deuxième type de vacuité. Quand vous retirez les étiquettes de « je » ou de « mien », y compris de vos visions pénétrantes et de vos états mentaux, comment les voyez-vous ? Simplement comme des manifestations de stress qui apparaissent et qui disparaissent, une perturbation qui apparaît et qui disparaît, sans que rien d'autre ne soit ajouté ou enlevé. Lorsque vous poursuivez ce mode de perception, vous adoptez la première forme de vacuité comme approche de la méditation.

### **La vacuité en tant qu'état de concentration**

La troisième sorte de vacuité enseignée par le Bouddha, en tant qu'état de concentration, est dans son essence une autre manière d'utiliser la vision pénétrante dans la vacuité en tant qu'attribut des sens, et de leurs objets comme moyen pour atteindre l'affranchissement. Un discours (MN 43) décrit cela de la manière suivante : le moine va s'asseoir dans un endroit calme et il perçoit de façon intentionnelle les six sens et leurs objets comme vides d'un soi ou

de toute autre chose afférente à un soi. Lorsqu'il développe cette perception, cela conduit son esprit non pas directement à l'affranchissement, mais au *jhāna* du néant, qui est accompagné d'une forte équanimité.

Un autre discours (MN 106) développe ce sujet plus avant, notant que le moine savoure l'équanimité. S'il continue simplement à la savourer, sa méditation ne va pas plus loin que cela. Mais s'il apprend à voir cette équanimité comme une action –fabriquée, voulue – il peut rechercher le stress subtil qu'elle engendre. S'il peut observer ce stress lorsqu'il apparaît et disparaît simplement selon ses propres termes, sans y ajouter aucune autre perception ni lui enlever quoi que ce soit, il adopte à nouveau la vacuité en tant qu'elle approche de sa méditation. En abandonnant les causes du stress où qu'il les trouve dans sa concentration, le moine atteint en fin de compte la plus haute forme de vacuité, qui est libre de toute fabrication mentale.

### **La sagesse de la vacuité**

Les deux derniers types de vacuité ramènent ainsi en fin de compte au premier, la vacuité comme elle approche de la méditation, ce qui signifie que l'ensemble des trois types de vacuité conduit en fin de compte à la même destination. Que l'on interprète la vacuité comme signifiant vide de perturbation (souffrance/stress) ou vide d'un soi, ou que l'on encourage le développement de la vision pénétrante à travers la tranquillité ou de la tranquillité à travers la vision pénétrante, tout cela culmine dans une pratique qui complète les tâches appropriées aux Quatre Nobles Vérités : comprendre le stress, abandonner sa cause, réaliser sa cessation et développer la voie qui conduit à cette cessation. Compléter ces tâches conduit à l'affranchissement.

Ce qu'il y a de particulier à propos de ce processus, c'est la manière dont il se développe à partir des principes de l'action-purification que le Bouddha a enseignés à Rāhula, appliquant ces principes à chaque étape de la pratique, de la plus élémentaire à la plus raffinée. Ainsi que le Bouddha l'a dit à Rāhula, ces principes sont la seule méthode possible par laquelle on peut réaliser la pureté. Bien que la plupart des explications de cette déclaration définissent la *pureté* comme la pureté de la vertu, l'explication du Bouddha au sujet de la vacuité comme elle approche de la méditation montre qu'ici, la pureté signifie la pureté de l'esprit et également la pureté de la sagesse. Chaque aspect de l'entraînement est purifié en le voyant en termes d'actions et de conséquences, et cela aide à développer l'intégrité qui est disposée à admettre les actions

malhabiles, et la bienveillance mature qui vise continuellement à obtenir des conséquences qui engendrent toujours moins de mal, de perturbation et de stress.

C'est là où ce type de vacuité diffère de la définition métaphysique de la vacuité comme « absence d'existence inhérente ». Alors que cette dernière vision de la vacuité n'implique pas nécessairement l'intégrité – c'est une tentative de décrire la vérité ultime de la nature des choses plutôt que d'évaluer des actions – cette approche de la vacuité demande d'évaluer honnêtement vos actions mentales et leurs résultats. L'intégrité fait ainsi partie intégrante de sa maîtrise.

De cette manière, les plus hauts niveaux de sagesse et de discernement se développent principalement non pas à partir du type de connaissance produit par le débat et l'analyse logique, ni de celui qui est produit par la conscience nue ou la simple notation. Ils proviennent de la connaissance nourrie par l'intégrité vide d'orgueil, associée à la compassion et à la bienveillance.

La raison de cela est tellement évidente que souvent on n'y prête pas attention : si vous allez mettre un terme à la souffrance, vous avez besoin de la compassion pour voir que c'est un but qui en vaut la peine, et de l'intégrité pour admettre les souffrances que vous avez imprudemment et inutilement provoquées tout au long du passé. L'ignorance qui donne naissance à la souffrance se produit non pas parce que vous n'en savez pas assez, ou que vous n'êtes pas suffisamment sophistiqué d'un point de vue philosophique pour comprendre la véritable signification de la vacuité. Elle provient du fait que vous n'êtes pas disposé à admettre que ce que vous êtes en train de faire de façon évidente sous vos propres yeux provoque de la souffrance. C'est la raison pour laquelle l'Eveil détruit l'orgueil : il vous éveille à l'ampleur complète de l'aveuglement délibéré qui vous a maintenu complice d'un comportement malhabile pendant tout ce temps. C'est une expérience qui rend humble. La seule chose honnête à faire en réponse à cette expérience est de s'ouvrir à l'affranchissement. C'est la vacuité suprême et insurpassée.

En bâtissant la voie qui conduit à cette vacuité sur les mêmes principes que ceux qui sous-tendent les niveaux les plus élémentaires de l'action-purification, le Bouddha a réussi à éviter de créer des dichotomies artificielles entre les vérités conventionnelles et ultimes dans la pratique. Pour cette raison, son approche de la sagesse ultime aide également à valider les

niveaux les plus élémentaires. Quand vous vous rendez compte qu'une compréhension non déformée de la vacuité dépend des habiletés que vous développez en adoptant une attitude responsable, honnête et bienveillante envers toutes vos actions, vous êtes plus susceptible d'avoir cette attitude envers tout ce que vous faites, que ce soit grossier ou subtil. Vous accordez plus d'importance à toutes vos actions et à leurs conséquences, vous donnez plus d'importance à votre sens de l'intégrité, car vous vous rendez compte que ces choses sont directement liées aux habiletés qui conduisent à l'affranchissement total. Vous ne pouvez pas développer une attitude désinvolte vis-à-vis de vos actions et de leurs conséquences, car si vous le faites, vous gaspillez alors vos chances d'un bonheur véritable et inconditionnel. Les habiletés dont vous avez besoin pour vous convaincre de méditer par un matin froid et sombre ou de résister à l'envie de prendre un verre pendant un après-midi paresseux sont les mêmes que celles qui vous assureront en fin de compte une réalisation non déformée de la paix la plus élevée.

C'est de cette façon que les enseignements du Bouddha sur la vacuité vous encouragent à faire preuve de sagesse dans tout ce que vous faites.



# Définir *sati*

2008

Qu'est-ce que cela signifie, avoir *sati* de la respiration ? Quelque chose de très simple : conserver la respiration à l'esprit. Rappelez-vous de façon continue la respiration à chaque fois que vous inspirez, à chaque fois que vous expirez. L'érudit britannique qui a forgé le terme « mindfulness » pour traduire le mot pali *sati* était probablement influencé par la prière anglicane qui dit d'être toujours soucieux des besoins des autres, en d'autres termes, de toujours conserver leurs besoins à l'esprit. Mais bien que le mot « mindful » ait probablement été tiré d'un contexte chrétien, le Bouddha lui-même a défini *sati* comme la capacité à se souvenir, et il a illustré sa fonction dans la méditation avec les quatre *satipaṭṭhāna*, ou établissements de *sati*.

« Et qu'est-ce que la faculté de *sati* ? Il y a le cas où un moine, un disciple des Etres nobles, a *sati*, est hautement méticuleux, se souvenant et capable de se remémorer même des choses qui ont été faites et dites il y a longtemps. (Ici commence la formule de *satipaṭṭhāna*.) Il demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte et avec *sati* – laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. Il demeure focalisé sur les sensations en tant que telles... l'esprit en tant que tel... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte et avec *sati* – laissant de côté l'avidité et la par rapport au monde. » — [SN 48.10](#)

La discussion complète des *satipaṭṭhāna* ([DN 22](#)) commence avec les instructions d'avoir toujours *sati* de la respiration. Des instructions telles que : « Amenez une attention nue à la respiration » ou : « Acceptez la respiration » ou quoi que ce soit d'autre que les enseignants modernes nous disent que *sati* est supposé faire, sont en fait des fonctions pour d'autres qualités dans l'esprit. Elles ne font pas automatiquement partie de *sati*, mais vous devriez y faire appel à chaque fois qu'elles sont appropriées.

Une qualité qui est toujours appropriée pour établir *sati*, c'est être attentif ou en attitude d'alerte. Le mot pali pour attitude d'alerte, *sampajañña*, est un autre terme qui est souvent mal

compris. Il ne signifie pas être conscient du présent sans effectuer de choix, ou comprendre le présent. Les exemples dans le Canon montrent que *sampajañña* signifie être conscient de ce que vous faites en ce qui concerne les mouvements du corps, les mouvements dans l'esprit. Après tout, si vous devez obtenir une vision pénétrante dans la manière dont vous provoquez la souffrance, vous devez toujours vous focaliser en priorité sur ce que vous êtes véritablement en train de faire. C'est la raison pour laquelle *sati* et l'attitude d'alerte devraient toujours être associés lorsque vous méditez.

Dans le *Satipaṭṭhāna Sutta*, ils sont toujours combinés à une troisième qualité, l'ardeur. L'ardeur signifie être déterminé à propos de ce que vous êtes en train de faire, essayer de votre mieux de le faire habilement. Cela ne signifie pas que vous devez vous éreinter et suer tout le temps, mais simplement que vous fournissez un effort continu pour développer des habitudes habiles et abandonner celles qui sont malhabiles. Souvenez-vous, parmi les huit facteurs de la voie vers la liberté, *Sati* Juste découle de l'Effort Juste. L'Effort Juste est l'effort d'être habile. *Sati* contribue à cet effort en vous rappelant de vous y tenir, afin que vous ne le laissiez pas tomber.

L'ensemble de ces trois qualités prend son sens de ce que le Bouddha a appelé *yoniso manasikāra*, l'attention appropriée. Remarque : il s'agit d'attention appropriée, non d'attention nue. Le Bouddha a découvert que la manière dont vous vous occupez des choses est déterminée par ce que vous voyez comme important : les questions que vous amenez à la pratique, les problèmes que vous voulez voir résolus par la pratique. Aucun acte d'attention n'est jamais nu. S'il n'y avait pas de problèmes dans la vie, vous pourriez vous ouvrir, sans effectuer de choix, à tout ce qui peut arriver. Mais la réalité, c'est qu'il y a un gros problème, là, en plein milieu de tout ce que vous faites : la souffrance qui vient de ce que vous agissez dans un état d'ignorance. C'est la raison pour laquelle le Bouddha ne vous dit pas de voir chaque moment avec les yeux d'un débutant. Vous devez toujours conserver à l'esprit le problème de la souffrance et de son terme.

Sinon, l'attention inappropriée se mettra en travers du chemin, se focalisant sur des questions comme : « Qui suis-je ? », « Ai-je un soi ? », des questions qui portent sur l'être et l'identité. Le Bouddha a dit que ces questions vous conduisent dans un maquis de vues et vous laissent pris dans les épines. Les questions qui conduisent à la liberté se focalisent sur la

compréhension de la souffrance, le lâcher prise de la cause de la souffrance, et le développement de la voie vers la fin de la souffrance. Votre désir de réponses à ces questions est ce qui vous met en attitude d'alerte vis-à-vis de vos actions – vos pensées, vos paroles et vos actes – et plein d'ardeur pour les effectuer habilement.

*Sati* est ce qui maintient la perspective de l'attention appropriée à l'esprit. Les recherches modernes en psychologie ont montré que l'attention vient sous forme de moments discrets. Vous pouvez être attentif à quelque chose seulement pendant une très courte durée, et ensuite vous devez vous rappeler, moment après moment, d'y retourner, si vous voulez continuer à être attentif. En d'autres termes, l'attention continue : la sorte d'attention qui peut observer les choses dans la durée, doit être cousue ensemble à partir d'intervalles courts. C'est à cela que sert *sati*. Il maintient l'objet de votre attention et le but de votre attention à l'esprit.

Cependant, les livres populaires sur la méditation offrent de nombreuses autres définitions de *sati*, présentent de nombreux autres rôles qu'il est censé jouer, en nombre si élevé que le pauvre mot se retrouve complètement déformé. Dans certains cas, il est même défini comme l'Eveil, comme dans l'expression : « Un moment de *sati* est un moment d'Eveil », quelque chose que le Bouddha n'aurait jamais dit, parce que *sati* est conditionné et que le *nibbāna* ne l'est pas.

Il ne s'agit pas là seulement de points mineurs à propos desquels des érudits pinailleurs peuvent argumenter. Si vous ne voyez pas les différences entre les qualités que vous amenez à votre méditation, elles s'agglutinent et font que la vision pénétrante réelle apparaîtra difficilement. Si vous décidez qu'un des facteurs de la voie vers l'Eveil est l'Eveil lui-même, c'est comme si vous atteigniez le milieu d'une route et que vous vous endormiez à cet endroit. Vous n'arriverez jamais au bout de la route, et entre-temps vous serez inévitablement écrasé par le vieillissement, la maladie et la mort. Donc, vous devez être au clair, et cela demande, entre autres choses, de savoir précisément ce que *sati* est, et ce qu'il n'est pas.

J'ai entendu définir *sati* comme « attention pleine d'affection » ou « attention compassionnée », mais l'affection et la compassion ne sont pas la même chose que *sati*. Ce sont des choses séparées.

Si vous les amenez à votre méditation, soyez clair sur le fait qu'elles agissent en plus de *sati*, parce que l'habileté dans la méditation demande de voir quand des qualités comme la

compassion sont utiles et quand elles ne le sont pas. Comme le Bouddha le dit, il y a des moments où l'affection est une cause de souffrance, et donc vous devez faire attention.

Parfois, *sati* est défini comme le fait d'apprécier le moment présent avec tous les petits plaisirs qu'il peut offrir : le goût d'un raisin sec, la sensation d'une tasse de thé entre vos mains. Dans le vocabulaire du Bouddha, apprécier cela est appelé le contentement. Le contentement est utile lorsque vous rencontrez des problèmes physiques, mais il n'est pas toujours utile dans le domaine de l'esprit. En fait, le Bouddha a dit une fois que le secret de son Eveil, c'était qu'il ne s'était pas contenté de ce qu'il avait pu réaliser, quoi que cela ait été. Il a continué à chercher à atteindre quelque chose de plus élevé, jusqu'à ce qu'il ait été sûr qu'il n'y avait plus rien d'autre. Donc, le contentement dépend du moment et du lieu. *Sati*, s'il n'est pas agglutiné avec le contentement, peut aider à conserver ce fait à l'esprit.

Certains enseignants définissent *sati* comme la « non réactivité » ou l'« acceptation radicale ». Si vous recherchez ces mots dans le vocabulaire du Bouddha, ce que vous trouverez de plus proche, ce sont l'équanimité et la patience. L'équanimité signifie apprendre à laisser de côté vos préférences afin de pouvoir observer ce qui est véritablement là. La patience est la capacité à ne pas s'énerver à propos des choses que vous n'aimez pas, de supporter des situations difficiles, même quand elles ne se résolvent pas aussi rapidement que vous le voudriez. Mais en établissant *sati*, vous restez avec les choses désagréables non pas uniquement pour les accepter, mais pour les observer et les comprendre. Une fois que vous avez vu clairement qu'une qualité particulière comme l'aversion ou le désir dévorant est nocive pour l'esprit, vous ne pouvez pas rester patient ou équanime face à cela. Vous devez faire l'effort nécessaire, quel qu'il soit, pour vous en débarrasser et nourrir les qualités habiles à sa place, en amenant d'autres facteurs de la Voie : la Résolution Juste et l'Effort Juste.

Après tout, *sati* fait partie d'une voie plus grande qui est délinéée par l'attention appropriée. Rappelez-vous de considérer tout ce que vous faites à la lumière de ce délinéament. Par exemple, en ce moment-même, vous essayez de conserver la respiration à l'esprit parce que vous voyez que cette concentration, en tant que facteur de la Voie, est quelque chose que vous avez besoin de développer, et que *sati* de la respiration est une bonne manière de le faire. La respiration est également un bon point de vue à partir duquel vous pouvez observer directement ce qui se passe dans l'esprit, voir quelles sont les qualités de

l'esprit qui donnent de bons résultats, et quelles sont celles qui n'en donnent pas.

La méditation implique de nombreuses qualités mentales et vous devez être au clair à propos de ce qu'elles sont, où elles sont séparées, et ce que chacune d'entre elles peut faire. De cette manière, quand les choses sont déséquilibrées, vous pouvez identifier ce qui manque et développer ce qui est nécessaire pour combler ce manque. Si vous vous sentez énervé et irrité, essayez d'amener un peu de douceur et de contentement. Quand vous êtes paresseux, ranimez votre sens des dangers qu'il y a à être malhabile et complaisant.

Ce n'est pas seulement une affaire d'ajouter toujours plus de *sati*. Vous devez également ajouter d'autres qualités. D'abord, vous devez avoir assez de *sati* pour coudre les choses ensemble, pour conserver à l'esprit les points fondamentaux de votre méditation et observer les choses dans la durée. Ensuite, vous essayez de remarquer des choses, c'est l'attitude d'alerte, pour voir quoi ajouter d'autre dans la marmite.

C'est comme cuisiner. Quand vous n'aimez pas le goût de la soupe que vous préparez, vous n'ajoutez pas seulement du sel chaque fois que vous la goûtez. Parfois vous ajoutez de l'oignon, parfois de l'ail, parfois de l'origan – ce que vous vous sentez qui est nécessaire. Conservez simplement à l'esprit le fait que vous disposez d'une étagère complète d'épices.

Et souvenez-vous que votre cuisine a un but. Dans la carte de la Voie, *Sati Juste* ne constitue pas le point final. Il est supposé conduire à la Concentration Juste.

On nous dit souvent que *sati* et la concentration sont deux formes séparées de méditation, mais le Bouddha n'a jamais établi une distinction claire entre les deux. Dans ses enseignements, *sati* se fonde dans la concentration, et la concentration constitue la base pour un *sati* encore meilleur. Les quatre établissements de *sati* sont aussi les thèmes de la concentration. Le plus haut niveau de concentration se situe là où *sati* devient pur. Ainsi qu'Ajaan Lee, un maître thaï de l'École de la forêt, l'a fait observer une fois, *sati* combiné à l'ardeur devient le facteur de concentration appelé *vitakka* ou « pensée dirigée », où vous maintenez vos pensées constamment focalisées sur une chose. L'attitude d'alerte combinée à l'ardeur se transforme en un autre facteur de concentration : *vicāra* ou « évaluation ». Vous évaluez ce qui se passe avec la respiration. Est-elle confortable ? Si c'est le cas, restez avec. Si ce n'est pas le cas, que pouvez-vous faire pour la rendre plus confortable ? Essayez de la rendre un peu plus longue, un peu plus courte, plus profonde, plus superficielle, plus rapide,

plus lente. Voyez ce qui se passe. Quand vous avez trouvé une manière de respirer qui nourrit un sens de plénitude et de rafraîchissement, vous pouvez répandre cette plénitude à travers le corps. Apprenez comment être en relation avec la respiration d'une manière qui nourrit un bon flux d'énergie à travers le corps tout entier. Quand vous sentez que les choses sont rafraîchissantes de cette manière, vous pouvez facilement vous établir.

Vous avez peut-être glané l'idée que vous ne devriez jamais intervenir dans la respiration, que vous devriez seulement la prendre comme elle vient. Cependant, la méditation n'est pas simplement un processus passif qui consiste à être présent – sans juger – à tout ce qui est là, et à ne pas le changer du tout. *Sati* coud continuellement les choses ensemble dans la durée, mais il conserve aussi à l'esprit l'idée qu'il y a une voie à développer, et que réussir à faire que l'esprit s'établisse constitue une partie habile de cette voie.

C'est la raison pour laquelle l'évaluation, juger quelle est la meilleure façon de maximiser le plaisir de la respiration, est quelque chose d'essentiel dans la pratique. En d'autres termes, lorsque vous développez *sati*, vous n'abandonnez pas vos facultés de jugement. Vous les entraînez simplement à être moins catégoriques et plus judicieuses, afin qu'elles donnent des résultats tangibles.

Quand la respiration devient vraiment pleine et rafraîchissante à travers le corps tout entier, vous pouvez arrêter l'évaluation et être simplement un avec la respiration. Ce sens d'unité est aussi parfois appelé « mindfulness », au sens littéral : « mind-fullness », un sens d'unité qui emplit le champ tout entier de votre conscience. Vous êtes un avec tout ce sur quoi vous vous focalisez, un avec tout ce que vous faites. Il n'y a pas du tout de « vous » séparé. C'est le type de *sati* qu'il est facile de prendre pour l'Eveil, parce que cela peut sembler tellement libérateur. Mais dans le vocabulaire du Bouddha, ce n'est ni *sati*, ni l'Eveil. C'est *cetaso ekodibhāva*, l'unification de la conscience – un facteur de la concentration, qui est présent à chaque niveau à partir du deuxième *jhāna*, et ce jusqu'à la conscience infinie. Donc, ce n'est même pas le point ultime de la concentration et encore moins l'Eveil.

Ce qui signifie qu'il y a encore plus à faire. C'est là où *sati*, l'attitude d'alerte et l'ardeur continuent leur travail. *Sati* vous rappelle qu'aussi merveilleux que soit ce sens d'unité, vous n'avez pas encore résolu le problème de la souffrance. L'attitude d'alerte essaie de se focaliser sur ce que l'esprit est encore en train de faire dans cet état d'unité, quels sont les choix cachés

que vous faites pour maintenir la continuité de ce sens d'unité, quels niveaux subtils de stress ces choix provoquent, alors que l'ardeur essaie de trouver un moyen d'abandonner même ces choix subtils, afin d'être débarrassé de ce stress.

Donc, même ce sens d'unité est un moyen en vue d'une fin supérieure. Vous amenez l'esprit à un état d'unité ferme afin d'abandonner vos manières habituelles de diviser l'expérience en moi et non-moi, mais vous ne vous arrêtez pas là. Vous prenez ensuite cette unité et vous la soumettez de façon continue à tous les facteurs de *Sati* Juste. C'est alors que les choses qui ont vraiment de la valeur commencent à se séparer d'elles-mêmes. Ajaan Lee utilise l'image du minerai dans un morceau de roche. Demeurer dans ce sens d'unité, c'est comme être content de simplement savoir qu'il y a de l'étain, de l'argent et de l'or dans votre morceau de roche. Si c'est tout ce que vous faites, vous ne pourrez jamais les utiliser. Mais si vous chauffez le morceau de roche jusqu'au point de fusion des différents métaux, ils se sépareront d'eux-mêmes.

La vision pénétrante libératrice vient en testant, en expérimentant. C'est comme cela qu'au début, nous apprenons des choses à propos du monde. Si nous n'étions pas des créatures actives, nous ne comprendrions pas du tout le monde. Les choses défileraient devant nous, défileraient, et nous ne saurions pas comment elles sont reliées, parce que nous n'aurions aucune possibilité de les influencer pour voir quels effets découlent du changement de quelles causes. C'est parce que nous agissons dans le monde que nous comprenons le monde.

La chose est également vraie en ce qui concerne l'esprit. Vous ne pouvez pas simplement rester assis en espérant qu'une seule qualité mentale – *sati*, l'acceptation, le contentement, l'unité – va faire tout le travail. Si vous voulez apprendre des choses à propos du potentiel de l'esprit, vous devez être disposé à jouer, avec les sensations dans le corps, avec les qualités dans l'esprit. C'est à ce moment-là que vous arriverez à comprendre la cause et l'effet.

Et cela fait appel à toutes vos facultés d'intelligence, et cela ne signifie pas seulement l'intelligence livresque. Cela signifie votre capacité à remarquer ce que vous faites, à interpréter les résultats de ce que vous avez fait, et à trouver des manières ingénieuses de faire des choses qui provoquent de moins en moins de souffrance et de stress, qui sont ingénieuses pour la Noble Voie. *Sati* vous permet de voir ces relations parce qu'il vous rappelle continuellement de rester avec ces problèmes, de rester avec les causes jusqu'à ce que vous

voyiez leurs effets. Mais *sati* seul ne peut pas faire tout le travail. Vous ne pouvez récupérer la soupe simplement en y ajoutant plus de poivre. Vous devez ajouter d'autres ingrédients, en tant que de besoin.

C'est la raison pour laquelle il vaut mieux ne pas charger le mot *sati* de trop de significations ou lui assigner trop de fonctions. Sinon, vous ne pouvez pas clairement discerner quand une qualité comme le contentement est utile et quand elle ne l'est pas, quand vous avez besoin d'amener les choses à l'unité et quand vous avez besoin de démonter les choses.

Donc, conservez les épices sur votre étagère avec des étiquettes claires, et apprenez à travers la pratique à quoi sert chaque épice. Alors seulement, vous pourrez développer votre potentiel complet en tant que cuisinier.



# Un outil parmi d'autres,

*la place de vipassanā dans la pratique bouddhiste*

1997

Qu'est exactement *vipassanā* ?

Presque n'importe quel livre à propos de la méditation bouddhiste ancienne vous dira que le Bouddha a enseigné deux types de méditation : *samatha* et *vipassanā*. On dit que *samatha*, qui signifie tranquillité, est une méthode qui développe de puissants états d'absorption mentale, appelés *jhāna*. On dit que *vipassanā*, qui signifie littéralement « vision claire », mais qui est le plus souvent traduit par méditation sur la vision pénétrante, est une méthode qui utilise un minimum de tranquillité pour développer un *sati* de moment en moment de l'inconstance des événements tels qu'on en fait directement l'expérience dans le présent. Ce *sati* crée un sens de dépassion envers tous les événements, conduisant ainsi l'esprit à l'affranchissement de la souffrance. On nous dit que ces deux méthodes sont bien séparées, et que des deux, *vipassanā* est la contribution distinctive du bouddhisme à la science de la méditation. Les autres systèmes de pratiques antérieurs au Bouddha enseignaient aussi *samatha*, mais le Bouddha fut le premier à découvrir et à enseigner *vipassanā*. Bien que certains méditants bouddhistes puissent pratiquer la méditation de type *samatha* avant de se mettre à *vipassanā*, la pratique de *samatha* n'est pas vraiment nécessaire pour la recherche de l'Eveil. En tant qu'outil méditatif, la méthode *vipassanā* est suffisante pour atteindre le but. Ou c'est ce que l'on nous dit.

Mais si vous regardez directement dans les discours pali, les sources existantes les plus anciennes pour avoir connaissance des enseignements du Bouddha, vous découvrirez que bien qu'ils utilisent effectivement le mot *samatha* pour signifier tranquillité, et *vipassanā* pour signifier vision claire, ils ne confirment par ailleurs aucunement la sagesse généralement acceptée à propos de ces termes. Ils n'utilisent que rarement le mot *vipassanā*, ce qui tranche avec leur utilisation fréquente du mot *jhāna*. Quand ils décrivent le Bouddha en train de dire à ses disciples d'aller méditer, ils ne le citent jamais disant : « Allez pratiquer *vipassanā*, » mais toujours disant : « Allez pratiquer les *jhāna*. » Et ils n'utilisent jamais le mot *vipassanā*

comme équivalent d'une quelconque technique de *sati*. Dans les quelques cas où ils mentionnent effectivement *vipassanā*, ils l'associent presque toujours à *samatha*, non pas comme deux méthodes alternatives, mais comme deux qualités de l'esprit qu'une personne peut « obtenir » ou « posséder », et qui devraient être développées ensemble.

Par exemple, dans SN 35.204, *samatha* et *vipassanā* sont comparés à une paire de messagers rapides qui pénètrent dans la citadelle du corps via la Noble Octuple Voie et qui présentent leur rapport précis – le Délitement, ou *nibbāna* – à la conscience, qui agit comme le commandant de la citadelle. Un autre passage (AN 10.71) recommande que quiconque souhaite mettre un terme aux souillures mentales devrait, en plus de perfectionner les principes du comportement moral et cultiver l'isolement, se consacrer à *samatha* et posséder *vipassanā*. Cette dernière déclaration n'est pas quelque chose de remarquable en soi, mais le même discours donne aussi le même conseil à quiconque veut maîtriser les *jhāna* : se consacrer à *samatha* et posséder *vipassanā*. Cela suggère qu'aux yeux de ceux qui ont compilé les discours pali, *samatha*, *jhāna*, et *vipassanā* faisaient tous les trois partie d'une voie unique. *Samatha* et *vipassanā* étaient utilisés ensemble pour maîtriser les *jhāna* et ensuite, en s'appuyant sur les *jhāna*, ils étaient développés encore plus avant pour donner naissance au terme des souillures mentales et amener à l'affranchissement de la souffrance. On trouve confirmation de cette interprétation également dans d'autres discours.

Par exemple, il y a un passage qui décrit trois manières dont *samatha* et *vipassanā* peuvent fonctionner ensemble pour conduire à la connaissance de l'Eveil : soit *samatha* précède *vipassanā*, soit *vipassanā* précède *samatha*, ou encore ils se développent de concert (AN 4.170). La formulation évoque l'image de deux bœufs tirant une charrette : l'un est placé devant l'autre, ou bien ils sont attelés côte à côte. Un autre passage (AN 4.94) indique que si *samatha* précède *vipassanā* – ou *vipassanā*, *samatha* – la pratique est déséquilibrée et elle a besoin d'être rectifiée. Un méditant qui a atteint un certain degré de *samatha*, mais pas de « *vipassanā* dans les événements en se fondant sur le discernement de niveau élevé (*adhipaññā-dhamma-vipassanā*) » devrait interroger un compagnon méditant qui a réalisé *vipassanā* : « Comment les fabrications (*saṅkhāra*) devraient-elles être considérées ? Comment devrait-on les investiguer ? Comment devrait-on les considérer avec la vision pénétrante ? » et ensuite développer *vipassanā* en accord avec les instructions de cette personne. Dans ces questions, les verbes « considérer », « investiguer », « voir » indiquent que

le processus de développer *vipassanā* est plus qu'une simple technique de *sati*. En fait, comme nous allons le voir ci-dessous, ces verbes s'appliquent au contraire à un processus de questionnement habile appelé « attention appropriée ».

Dans le cas opposé, celui d'un méditant qui possède un certain degré de *vipassanā* dans les événements en se fondant sur le discernement de niveau élevé, mais qui n'a pas *samatha* – le méditant devrait interroger quelqu'un qui a atteint *samatha* : « Comment l'esprit devrait-il être stabilisé ? Comment peut-on faire pour qu'il s'établisse ? Comment peut-il être unifié ? Comment peut-il être concentré ? » et ensuite suivre les instructions de cette personne afin de développer *samatha*. Les verbes utilisés ici donnent l'impression que « *samatha* » signifie dans ce contexte *jhāna*, car ils correspondent à la formule verbale « L'esprit devient stable, s'établit, devient unifié et concentré, » que les discours pali utilisent de façon répétée pour décrire l'atteinte des *jhāna*. Cette impression est renforcée quand nous notons que, dans chacun des cas où les discours sont explicites en ce qui concerne les niveaux de concentration nécessaires pour que la vision pénétrante soit libératrice, ces niveaux sont ceux des *jhāna*.

Une fois que le méditant possède à la fois *samatha* et *vipassanā*, il devrait « faire un effort pour établir les mêmes qualités habiles à un niveau plus élevé pour permettre le terme des fermentations mentales (*āsava* : la passion sensuelle, les états d'être, les vues et l'ignorance). » Cela correspond à la voie de *samatha* et de *vipassanā* se développant de concert. Un passage dans MN 149 décrit la façon cela peut se produire. On connaît et voit, comme ils sont en réalité, les six média sensoriels (les cinq sens plus l'intellect), leurs objets, la conscience par rapport à chaque média, le contact par rapport à chaque média, et tout ce dont on fait l'expérience en tant que plaisir, douleur, ou ni-plaisir-ni-douleur, et qui repose sur ce contact. On maintient cette conscience de manière telle que l'on demeure sans engouement vis-à-vis de l'une quelconque de ces choses, non attaché, non confus, focalisé sur leurs inconvénients, abandonnant tout désir ardent pour eux : ceci peut être considéré comme *vipassanā*. En même temps, abandonnant les perturbations physiques et mentales, les tourments et les détresses, on ressent de l'aise dans le corps et dans l'esprit : ceci peut être considéré comme *samatha*. Non seulement cette pratique développe *samatha* et *vipassanā* de concert, mais elle amène aussi les trente-sept ailes de l'Eveil, qui incluent l'atteinte des *jhāna*, à la culmination de leur développement.

La voie correcte est donc celle dans laquelle *vipassanā* et *samatha* sont amenés à un état d'équilibre, chacun d'entre eux soutenant et contrôlant l'autre. *Vipassanā* aide à empêcher la tranquillité de stagner et de devenir monotone. *Samatha* aide à empêcher les manifestations d'aversion telles que la nausée, le vertige, la désorientation, et même le trou noir total, qui peuvent se produire quand l'esprit est enfermé contre sa volonté dans le moment présent.

D'après cette description, il est évident que *samatha* et *vipassanā* ne constituent pas des voies de pratique séparées, mais sont au contraire des manières complémentaires d'être en relation avec le moment présent : *samatha* fournit un sens d'aise dans le présent ; *vipassanā* une vue claire des événements tels qu'ils se produisent véritablement, en tant que tels. La raison pour laquelle les deux qualités ont besoin de fonctionner ensemble afin de maîtriser les *jhāna* est également évidente. Ainsi que les instructions standards au sujet de la méditation sur la respiration l'indiquent (MN 118), une telle maîtrise implique trois choses : rendre l'esprit joyeux, le concentrer et le libérer. Le rendre joyeux signifie trouver une sensation de rafraîchissement et de satisfaction dans le présent. Le concentrer signifie conserver l'esprit focalisé sur son objet, tandis que le libérer signifie libérer l'esprit des facteurs les plus grossiers qui constituent une étape de méditation inférieure, afin d'atteindre une étape plus élevée. Les deux premières activités sont des fonctions de *samatha*, alors que la dernière est une fonction de *vipassanā*. Toutes trois doivent fonctionner ensemble.

Si, par exemple, il y a concentration et fait de rendre joyeux, avec une absence de lâcher prise, l'esprit n'est pas du tout capable de raffiner sa concentration. Les facteurs qui doivent être abandonnés pour faire passer l'esprit de l'étape *x* à l'étape *y* appartiennent à l'ensemble des facteurs qui ont permis en premier lieu à l'esprit d'atteindre *x* (AN 9.34). Sans la capacité à voir clairement les événements mentaux dans le présent, il n'est absolument pas possible d'affranchir habilement l'esprit précisément des facteurs qui le lient à un état de concentration inférieur, et qui agissent comme des perturbations vis-à-vis d'un état plus élevé. Si d'un autre côté, il y a simplement un lâcher prise de ces facteurs, sans une appréciation du calme et du silence qui subsistent, ou une stabilité à l'intérieur de ceux-ci, l'esprit peut entièrement quitter le *jhāna*. *Samatha* et *vipassanā* doivent ainsi travailler ensemble pour amener l'esprit à la Concentration Juste d'une manière très habile.

La question est : si *vipassanā* joue un rôle dans la maîtrise des *jhāna*, et si les *jhāna* ne

sont pas spécifiques aux bouddhistes, alors qu'est-ce qu'il y a de bouddhiste dans *vipassanā* ? La réponse est que *vipassanā* en tant que tel n'est pas spécifique au bouddhisme. Ce qui est spécifique au bouddhisme, c'est : 1) la mesure dans laquelle à la fois *samatha*, et *vipassanā*, sont développés ; 2) la manière dont ils sont développés, c'est-à-dire la ligne de questionnement utilisée pour les développer ; et 3) la manière dont ils se combinent avec un arsenal d'outils méditatifs pour amener l'esprit à l'affranchissement total.

Dans MN 73, le Bouddha conseille à un moine qui a maîtrisé les *jhāna* de développer plus avant *samatha* et *vipassanā* afin de maîtriser les six habiletés cognitives, la plus importante d'entre elles étant que : « A travers le terme des fermentations mentales, on demeure dans l'affranchissement par la conscience des fermentations et l'affranchissement par le discernement libres des fermentations, les ayant connues et les ayant rendues manifestes vis-à-vis de soi-même dans l'ici-et-maintenant même. » C'est là une description du but bouddhiste. Certains commentateurs ont déclaré que cet affranchissement est totalement une fonction de *vipassanā*, mais il y a des discours qui font penser qu'il en va autrement.

Observez que l'affranchissement est double : l'affranchissement par la conscience et l'affranchissement par le discernement. L'affranchissement par la conscience se produit quand un méditant devient totalement dépassionné vis-à-vis de la passion : c'est la fonction ultime de *samatha*. L'affranchissement par le discernement se produit quand il y a dépassion vis-à-vis de l'ignorance : c'est la fonction ultime de *vipassanā* (AN 2.30). Ainsi, *samatha* et *vipassanā* sont tous les deux impliqués dans la nature double de cet affranchissement.

Le *Sabbāsava Sutta* (MN 2) déclare que notre affranchissement peut être « libre des fermentations » seulement si on connaît et si on voit l'expérience selon les termes de l'« attention appropriée » (*yoniso manasikāra*). Ainsi que le discours le montre, l'attention appropriée signifie poser les questions adéquates à propos des phénomènes, les considérer non pas en termes de soi/autre ou être/non être, mais selon les termes des Quatre Nobles Vérités. En d'autres termes, au lieu de se demander : « Est-ce que j'existe ? Est-ce que je n'existe pas ? Que suis-je ? », on se demande à propos d'une expérience : « Est-ce du stress ? L'origine du stress ? La cessation du stress ? La voie qui conduit à la cessation du stress ? » Parce que chacune de ces catégories implique un devoir, la réponse à ces questions détermine une ligne d'action : le stress doit être compris, son origine abandonnée, sa cessation réalisée, et la voie

qui conduit à sa cessation développée.

*Samatha* et *vipassanā* appartiennent à la catégorie de la Voie et doivent donc être développés. Pour les développer, on doit appliquer l'attention appropriée à la tâche de la compréhension du stress, qui se compose des cinq agrégats de l'agrippement : l'agrippement à la forme physique, à la sensation, à la perception, aux fabrications mentales et à la conscience. Appliquer l'attention appropriée à ces agrégats signifie les voir selon les termes de leurs inconvénients, comme « inconstants, stressants, une maladie, un cancer, une flèche, douloureux, une affliction, étrangers, une dissolution, un vide, pas-soi » (SN 22.122). Une liste de questions, qui est spécifique au Bouddha, aide dans cette approche : « Cet agrégat est-il constant ou inconstant ? Et tout ce qui est inconstant est-il générateur d'aise ou stressant ? Et est-il approprié de considérer ce qui est inconstant, stressant, sujet au changement comme : 'Ceci est mien. C'est mon soi. C'est ce que je suis ?' » (SN 22.59) Ces questions sont appliquées à chaque manifestation des cinq agrégats, qu'elle soit « passée, future ou présente, interne ou externe, évidente ou subtile, ordinaire ou sublime, lointaine ou proche. » En d'autres termes, le méditant se pose ces questions à propos de toutes les expériences dans le cosmos des six média sensoriels.

Cette ligne de questionnement fait partie d'une stratégie qui conduit à un niveau de connaissance appelé « connaître et voir les choses telles qu'elles sont véritablement (*yathā-bhūta-ñāṇa-dassana*) » où les choses sont comprises selon les termes d'une perspective quintuple : leur apparition, leur disparition, leurs inconvénients, leur attrait et la manière de leur échapper, la manière de leur échapper résidant ici dans la dépassion.

Certains commentateurs ont suggéré qu'en pratique, cette perspective quintuple peut être obtenue simplement en se concentrant sur l'apparition et la disparition de ces agrégats dans le moment présent : si notre concentration est suffisamment tenace, cela conduira naturellement à une connaissance des inconvénients, de l'attrait, et à la manière de leur échapper suffisante pour l'affranchissement total. Cependant, les textes ne corroborent pas cette lecture, et l'expérience pratique semble leur donner raison. Ainsi que MN 101 le fait remarquer, les méditants individuels découvriront que dans certains cas, ils peuvent développer la dépassion vis-à-vis d'une cause particulière de stress simplement en l'observant avec équanimité ; mais dans d'autres cas, ils auront besoin d'effectuer un effort conscient pour développer la

dépassion qui fournira la manière de leur échapper. Le discours est vague, peut-être délibérément, au sujet de l'approche qui marchera dans telle ou telle situation. C'est quelque chose que chaque méditant doit tester par lui-même en pratique.

Le *Sabbāsava Sutta* développe ce point en listant sept approches à adopter pour développer la dépassion. *Vipassanā*, en tant que qualité de l'esprit, est lié aux sept, mais plus directement à la première : « voir », c'est-à-dire voir les événements selon les termes des Quatre Nobles Vérités et des devoirs appropriés à chacun. Les six approches restantes couvrent les manières de mener à bien ces devoirs : retenir l'esprit de se focaliser sur les données sensorielles susceptibles de provoquer des états d'esprit malhabiles ; réfléchir aux raisons appropriées d'utiliser les nécessités de la nourriture, des vêtements, du logement et des médicaments ; tolérer les sensations douloureuses ; éviter les dangers évidents et les compagnons inappropriés, détruire les pensées de désirs sensuels, de malveillance, de nocivité, et les autres états malhabiles ; et développer les sept facteurs de l'Eveil : *sati*, l'analyse des qualités, la persistance, le ravissement, la sérénité, la concentration et l'équanimité.

Chacune de ces approches couvre un vaste sous-ensemble d'approches. Sous le chapitre « détruire », on peut par exemple éliminer un état mental malhabile en le remplaçant par un état habile, en se focalisant sur ses inconvénients, en détournant son attention de lui, en relâchant le processus de fabrication des pensées qui l'ont formé, ou en le supprimant à l'aide de la force brute de sa volonté (MN 20). On peut également trouver de nombreux exemples comparables dans d'autres discours. L'idée générale est que les voies de l'esprit sont variées et complexes. Différentes fermentations peuvent remonter à la surface en bouillonnant et en revêtant différents aspects et réagir à différentes approches. Notre habileté en tant que méditant réside dans le fait de maîtriser une variété d'approches et de développer la sensibilité pour savoir quelle approche fonctionnera le mieux dans telle situation.

Cependant, à un niveau plus élémentaire, au début, nous avons besoin d'une forte motivation pour maîtriser ces habiletés. Parce que l'attention appropriée demande d'abandonner les dichotomies qui sont si fondamentales aux schémas de pensée de toute personne : « être/ne pas être » et « moi/pas moi », les méditants ont besoin de raisons puissantes pour les adopter. C'est la raison pour laquelle le *Sabbāsava Sutta* insiste sur le fait que quiconque développe l'attention appropriée doit d'abord tenir les Etres nobles (ce qui

signifie ici le Bouddha et ses Nobles disciples qui ont réalisé l'Eveil) en haute estime. En d'autres termes, il faut voir que ceux qui ont suivi la Voie sont véritablement exemplaires. Il faut aussi bien connaître leur enseignement et leur discipline. Selon MN 117, « bien connaître leur enseignement » commence avec le fait d'être convaincu par leurs enseignements au sujet du *kamma* et de la renaissance, qui fournissent le contexte intellectuel et émotionnel permettant d'adopter les Quatre Nobles Vérités comme catégories fondamentales de l'expérience. Bien connaître la discipline des Etres nobles devrait inclure, en plus de l'observation des préceptes, le fait de posséder une certaine habileté en ce qui concerne les sept approches mentionnées ci-dessus pour abandonner les fermentations.

Sans ce type d'arrière-plan, il est possible que les méditants introduisent de mauvaises attitudes et de mauvaises questions dans la pratique de l'observation de l'apparition et de la disparition dans le moment présent. Il se peut par exemple qu'ils recherchent un « vrai soi » et qu'ils finissent par s'identifier, consciemment ou inconsciemment, avec le sens de conscience vaste et ouverte qui englobe tout changement, d'où tout semble provenir et à quoi tout semble retourner. Ou il se peut qu'ils languissent pour un sens d'inter-relation avec la vaste interaction de l'univers, convaincus qu'étant donné que toutes les choses changent, tout désir pour l'absence de changement est névrotique et revient à renier la vie. Pour les personnes qui ont des intentions cachées de ce type, la simple expérience de l'apparition et de la disparition des événements dans le présent ne conduira pas à la connaissance quintuple des choses telles qu'elles sont. Elles refuseront de reconnaître que les idées auxquelles elles s'accrochent sont une fermentation de vues, ou que les expériences de calme qui semblent vérifier ces idées sont simplement une fermentation sous la forme d'un état d'être. Le résultat, c'est qu'elles ne seront pas disposées à appliquer les Quatre Nobles Vérités à ces idées et à ces expériences. Seule une personne qui est disposée à voir ces fermentations comme telles, et qui est convaincue qu'elle a besoin de les transcender, sera en position de leur appliquer les principes de l'attention appropriée et ainsi de les dépasser.

Donc, pour répondre à la question par laquelle nous avons commencé : *vipassanā* n'est pas une technique de méditation. C'est une qualité de l'esprit, la capacité à voir les événements clairement dans le moment présent. Bien que *sati* soit utile pour développer *vipassanā*, il n'est pas suffisant pour développer *vipassanā* jusqu'au point de l'affranchissement total. D'autres techniques et d'autres approches sont également nécessaires. *Vipassanā* a en particulier besoin

d'être associé à *samatha*, la capacité à établir l'esprit confortablement dans le présent, afin de maîtriser l'atteinte de forts états d'absorption, ou *jhāna*. En se fondant sur cette maîtrise, *samatha* et *vipassanā* sont alors appliqués à un programme habile de questionnement, appelé attention appropriée, dirigé vers toutes les expériences : explorant les événements non pas selon les termes de moi/pas moi, ou être/pas être, mais selon les termes des Quatre Nobles Vérités. Le méditant poursuit ce programme jusqu'à ce qu'il le conduise à une compréhension quintuple de tous les événements : selon les termes de leur apparition, de leur disparition, de leurs inconvénients, de leur attrait, et la manière de leur échapper. Alors seulement l'esprit peut goûter à l'affranchissement.

Ce programme pour développer tour à tour *vipassanā* et *samatha* a besoin d'être soutenu par de nombreuses autres attitudes, qualités mentales et techniques de pratique. C'est la raison pour laquelle le Bouddha les a enseignés comme faisant partie d'un programme encore plus vaste, qui inclut le respect pour les Etres nobles, la maîtrise de l'ensemble des sept approches pour abandonner les fermentations mentales, et l'ensemble des huit facteurs de la Noble Voie. Adopter une approche réductionniste de la pratique ne peut produire que des résultats limités, car la méditation, comme la menuiserie, est une habileté qui demande la maîtrise de nombreux outils afin de répondre à un grand nombre de besoins différents. Se limiter à une seule approche dans la méditation serait comme essayer de construire une maison alors que nos motivations sont incertaines et que notre boîte à outils ne contient rien d'autre que des marteaux.



# Désemmêler le présent,

*le rôle de l'attention appropriée*

2006

Si les voies de l'esprit étaient simples, ses problèmes seraient simples et faciles à résoudre. En montrant comment mettre un terme à ses problèmes, le Bouddha aurait pu se limiter à des instructions simples et courtes : une approche qui recouvre tout, pour tout ce qui peut se produire dans le présent, une Noble voie unique : seulement *sati*, seulement la concentration, ou seulement la conscience non réactive. Ou il aurait pu ne pas s'embêter à enseigner du tout, sachant que les gens pouvaient facilement résoudre leurs problèmes par eux-mêmes. Il aurait pu dire : « Faites confiance à votre nature innée, votre compréhension innée, » et en rester là. Mais ce n'est pas ainsi que l'esprit fonctionne, et ce n'est pas ainsi qu'il a enseigné.

Il suffit de passer seulement quelques minutes à observer les voies de l'esprit pour voir comment elles sont complexes et tortueuses. Et cela signifie que ses problèmes sont également complexes. En particulier le problème de la souffrance : ainsi que le Bouddha l'a remarqué, les causes de la souffrance forment des nœuds et sont emmêlées, comme un nid d'oiseau, comme le fil dans un écheveau enchevêtré.

Ainsi que quiconque a résolu un problème complexe le sait, l'astuce pour trouver sa solution réside dans la façon dont vous formulez le problème : identifier le problème et démêler le schéma des facteurs qui y sont liés. Lorsque vous voyez le schéma, vous pouvez décider sur quels facteurs vous focaliser parce qu'ils sont cruciaux pour trouver la solution, et ceux que vous devez ignorer afin de ne pas vous embringer dans des voies sans issue. Formuler le problème signifie aussi décider comment aborder chacun des facteurs cruciaux afin qu'au lieu de maintenir ou d'exacerber le problème, il aide à trouver la solution. Quand vous êtes face à un problème, cela se résume à savoir quelles sont les questions qu'il est utile de se poser à son sujet, et quelles sont les questions qui ne le sont pas.

Si par exemple vous êtes un médecin au service des urgences face à un patient qui se plaint de douleurs dans la poitrine, vous devez prendre rapidement un grand nombre de décisions.

Vous devez décider quels examens il faut mener, quelles questions vous devez poser au patient, et quels symptômes physiques rechercher, avant de pouvoir diagnostiquer les douleurs comme une manifestation d'indigestion, un début de crise cardiaque ou quelque chose d'entièrement différent. Vous devez aussi décider quelles questions *ne pas* poser, afin de ne pas vous laisser égarer par des données non-pertinentes. Si vous vous focalisez sur les mauvais symptômes, il se peut que le patient meure, ou qu'il passe une nuit inutile au service de soins intensifs, privant un patient victime d'une vraie crise cardiaque d'un lit. Une fois que vous avez établi votre diagnostic, vous devez décider quel traitement il faut administrer et comment surveiller ce traitement pour voir s'il marche vraiment. Si vous diagnostiquez les symptômes de façon erronée, vous pouvez faire plus de mal que de bien. Si vous les diagnostiquez de façon exacte, vous pouvez sauver des vies.

Le même principe s'applique à la résolution du problème de la souffrance, et c'est la raison pour laquelle le Bouddha a donné une importance primordiale à la capacité de formuler le problème de la souffrance de manière adéquate. Il a appelé cette capacité *yoniso manasikāra*, l'attention appropriée, et enseigné qu'aucune autre qualité intérieure n'était plus utile pour désemmêler la souffrance et obtenir l'affranchissement (Iti 16).

En donnant son explication la plus détaillée de l'attention appropriée (MN 2), il commence avec des exemples d'attention inappropriée, qui tournent autour des questions de l'identité et de l'existence : « Est-ce que j'existe ? » « Non ? » « Que suis-je ? » « Ai-je existé dans le passé ? » « Existerai-je dans le futur ? » Ces questions sont inappropriées parce qu'elles conduisent à « un foisonnement de vues, un maquis de vues », telles que : « J'ai un soi, » ou « Je n'ai pas de soi, » qui toutes conduisent à l'emmêlement, et aucune au terme de la souffrance.

Par contraste, le Bouddha décrit ensuite l'attention appropriée comme l'habileté à identifier que : « Ceci, c'est la souffrance (le mot pali *dukkha* recouvre ici également le stress et la douleur). » « Ceci, c'est l'origine de la souffrance, » « Ceci, c'est la cessation de la souffrance, » et « Ceci, c'est la voie de pratique qui conduit à la cessation de la souffrance. » Ce sont là les quatre catégories que le Bouddha, dans son premier discours, a appelées les Quatre Nobles Vérités. La capacité à formuler le problème de la souffrance en accord avec ces catégories est ce qui vous permet en fin de compte de mettre un terme au problème de la

souffrance une bonne fois pour toutes. C'est la raison pour laquelle elles sont appropriées.

La leçon la plus évidente à tirer de cette manière de distinguer l'attention inappropriée de l'attention appropriée est que l'attention inappropriée formule les problèmes de l'esprit en termes de catégories abstraites, alors que l'attention appropriée les formule en termes de choses que l'on peut directement montrer du doigt dans l'expérience immédiate comme : « Ceci... Ceci... Ceci... Ceci. » Les idées d'identité et d'existence sont fondamentales pour la pensée abstraite, et de nombreux philosophes ont affirmé qu'elles sont à la base de toute quête spirituelle. Cependant, le Bouddha a observé que la pensée : « Je suis le penseur, » se trouve à la racine de toutes les catégories et des étiquettes de la prolifération conceptuelle, le type de pensée qui peut se retourner contre la personne qui l'emploie et l'agresser. Ces catégories sont notoirement difficiles à repérer, car elles se dissolvent souvent dans une sémantique arbitraire. « Est-ce que j'existe ? » : cela dépend de ce que vous voulez dire par « exister ». « Ai-je un soi ? » : cela dépend de ce que vous voulez dire par « soi ». Une pensée qui est motivée par des définitions comme celles-ci est souvent la proie d'intentions cachées qui se cachent derrière les définitions, ce qui signifie qu'elle n'est pas fiable.

Cependant, la souffrance est quelque chose qui peut être directement connu : elle est pré-verbale, privée, mais universelle. En formulant les problèmes de l'esprit autour de la souffrance, le Bouddha fonde ses enseignements sur une intention complètement digne de confiance, son désir que les personnes qui l'écoutent mettent un terme à toute leur souffrance, et il se concentre sur quelque chose qui ne dépend pas de définitions. En fait, il n'offre jamais de définition formelle du terme « souffrance ». A la place, il l'illustre avec des exemples – tels que la souffrance de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort – et il attire ensuite l'attention sur l'élément fonctionnel que partagent toutes les formes de souffrance mentale : l'agrippement aux cinq agrégats de la forme, de la sensation, de la perception, de la fabrication mentale et de la conscience. L'agrippement ne représente pas la totalité de la souffrance, mais c'est l'aspect de la souffrance sur lequel il est le plus utile de se focaliser dans le but de mettre un terme à la souffrance.

Bien qu'il y ait un passage où le Bouddha définit l'agrippement comme désir-passion (SN 22.121), il ne définit jamais précisément ce qu'est le désir-passion. Dans ce qui est apparemment la partie la plus ancienne du Canon, le *Atthaka Vagga* (Sn 4), il consacre une

longue discussion à l'agrippement avec des jeux de mots, un style qui décourage les tentatives de définitions rigides et systématiques, et la prolifération conceptuelle qu'elles peuvent générer. Ce que cela signifie, c'est que si vous voulez raffiner votre compréhension de l'agrippement, du désir-passion et de la souffrance, vous ne pouvez pas vous agripper aux mots ou aux textes. Vous devez examiner plus profondément votre expérience présente.

Cependant, en attirant l'attention de façon répétée sur l'expérience directe, le Bouddha ne décourage pas toute pensée et tout concept. La capacité à distinguer entre les quatre catégories de l'attention appropriée demande pensée et analyse, le type de pensée qui remet en question les compréhensions passées et les malentendus, et qui réfléchit à ce qui se produit dans le présent ; le type d'analyse qui peut dénicher, mettre à jour les relations entre les actions et leurs résultats, et qui peut les évaluer par rapport à leur utilité ou non. Par exemple, il y a des désirs qui peuvent fonctionner comme une cause de souffrance, et d'autres désirs qui peuvent constituer une partie de la voie qui conduit à sa fin. Bien que le Bouddha donne une indication générale pour dire quel est le type de désir qui fonctionne de quelle manière, vous devez apprendre comment observer vos propres désirs attentivement et honnêtement pour dire de quel type de désir il s'agit.

Lorsque vous analysez continuellement le présent selon le cadre de référence de ces quatre catégories, vous suivez les pas du Bouddha alors qu'il s'approchait de l'Eveil. S'étant concentré sur l'agrippement comme outil de compréhension fonctionnel de la souffrance, il a recherché les conditions qui en constituaient le fondement et il les a trouvées dans trois types de désir ardent ou de soif : le désir ardent sensuel, le désir ardent pour les états d'être et le désir ardent pour détruire les états d'être. Il a ensuite identifié la cessation de la souffrance comme la dépassion totale, la cessation et l'affranchissement de ces formes de désir ardent. Et il a identifié les qualités mentales et les pratiques qui conduisaient à cette cessation – la Vue Juste, la Résolution Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'existence Justes, l'Effort Juste, *Sati* Juste, et la Concentration Juste – qui peuvent toutes, sous une forme potentielle, être trouvées dans le moment présent.

Donc, au lieu de simplement vous asséner le moment présent comme un tout monolithique, le Bouddha oriente votre attention vers quatre choses significatives que vous pourriez trouver là. Ceci parce qu'il y a un schéma dans les changements dont nous faisons

l'expérience de moment en moment. Le changement n'est jamais si aléatoire ou si radical que la connaissance obtenue à partir du passé soit inutile dans le présent. Les concepts continuent à servir un but important, bien qu'il soit possible qu'il leur manque la fraîcheur de l'ici-et-maintenant immédiat. Quand vous mettez votre doigt dans le feu, cela va inévitablement vous brûler. Si vous crachez contre le vent, il est inévitable que cela revienne vers vous. Il est bon de conserver des leçons comme celles-ci à l'esprit. Bien que les schémas qui sous-tendent la souffrance soient plus emmêlés que ceux qui sous-tendent le feu et le vent, ce sont néanmoins des schémas. Ils peuvent être appris et maîtrisés, et les quatre catégories de l'attention appropriée sont cruciales pour obtenir un outil de compréhension de ces schémas et les diriger vers le terme de la souffrance.

En termes pratiques, cela vaut la peine de distinguer entre les catégories seulement si vous devez traiter chacune des différentes catégories d'une manière différente. Par exemple, un médecin qui formule une théorie à propos de seize types de maux de tête pour, en fin de compte, tous les traiter avec de l'aspirine perd son temps. Mais celui qui, observant que différents types de maux de tête réagissent à différents types de médicaments, conçoit un test précis pour différencier les maux de tête, fournit une contribution authentique à la science médicale. Le même principe s'applique aux catégories de l'attention appropriée. Ainsi que le Bouddha l'a déclaré dans le premier compte rendu de son Eveil, une fois qu'il a eu identifié chacune des quatre catégories, il a vu que chacune devait être traitée de manière différente. La souffrance devait être comprise, sa cause abandonnée, sa cessation réalisée, et la voie qui conduit à sa cessation pleinement développée.

Ce que cela signifie, c'est qu'en tant que méditant, vous ne pouvez pas traiter tout ce qui est dans le moment présent de la même manière. Vous ne pouvez pas rester simplement non-réactif, ou simplement accepter tout ce qui vient. Si des moments de calme et d'aise apparaissent dans l'esprit, vous ne pouvez pas simplement en prendre note et les laisser passer. Vous devriez apprendre à les développer en *jhāna*, le plaisir et le ravissement dans le corps tout entier de la Concentration Juste, qui constitue le cœur de la Voie. Quand la souffrance mentale apparaît, vous ne pouvez pas simplement la relâcher. Vous devriez vous focaliser sur les facultés de concentration et de discernement que vous avez, quelles qu'elles soient, pour essayer de comprendre l'agrippement qui se trouve en son cœur.

Le Bouddha et ses disciples développent ce point dans des discours où ils montrent comment l'attention appropriée devrait être appliquée à différents aspects du présent. Appliquée aux cinq agrégats de la forme, de la sensation, et ainsi de suite, l'attention appropriée signifie les voir d'une manière telle que cela provoque un sentiment de dépassion qui aidera à réduire l'agrippement (SN 22.122). Appliquée aux perceptions de la beauté ou de l'irritation, cela signifie les voir d'une manière telle que cela les empêche d'alimenter les obstacles à la Concentration Juste, comme le désir sensuel ou la malveillance. Quand on l'applique aux sensations de sérénité ou au potentiel pour le ravissement, cela signifie les voir d'une manière telle que cela aide à les développer en facteurs de l'Eveil (SN 46.51).

Même au sein d'une catégorie particulière, il n'existe pas d'approche unique qui fonctionne dans tous les cas. Dans un de ses discours, le Bouddha observe que certains états mentaux malhabiles dépérissent simplement si vous les observez avec équanimité, alors que d'autres demandent un effort actif pour les démonter (MN 101). Dans un autre discours, il développe cette observation en recommandant cinq manières de traiter les pensées distrayantes : les remplacer par des pensées plus habiles, se concentrer sur leurs inconvénients, les ignorer de façon consciente, relâcher la tension liée à leur maintien, et les supprimer de force (MN 20). Il ne donne cependant dans aucun discours des règles absolues qui disent quel type de pensée répondra à quelle approche. Vous devez trouver par vous-même en aiguisant votre discernement par tâtonnement, pour savoir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans une situation donnée.

Le même principe s'applique aux états mentaux habiles. Le résumé final des enseignements du Bouddha, les ailes de l'Eveil, répertorie sept manières de concevoir la voie qui conduit au terme de la souffrance – selon les termes des quatre manières d'établir *sati*, les quatre bases du succès, les quatre efforts justes, les cinq forces, les cinq facultés, les sept facteurs de l'Eveil et la Noble Octuple Voie. Et encore une fois, c'est à vous d'apprendre par tâtonnement quelle manière de concevoir la Voie est la plus utile à un moment donné de votre pratique.

Cela signifie qu'appliquer l'attention appropriée aux états mentaux habiles et malhabiles n'est pas quelque chose que l'on résout en une seule fois. Les tâches liées à chacune des quatre catégories de l'attention appropriée doivent être testées par tâtonnement, et maîtrisées en tant

qu'habiletés. Pour emprunter une analogie au Canon, l'Eveil complet ne consiste pas à saisir un arc et une flèche et espérer faire mouche sur un coup de veine. La vision pénétrante de l'Eveil apparaît en pratiquant sur un mannequin en paille, jusqu'à ce que vous soyez capable « de tirer à de longues distances, de tirer de façon précise en succession rapide, et de transpercer de grandes masses » (AN 9.36).

Ainsi que le Bouddha l'a fait remarquer dans son premier discours, il n'a pas revendiqué avoir réalisé l'Eveil avant d'avoir complètement maîtrisé les tâches appropriées à l'ensemble des quatre catégories. En développant pleinement les facteurs de la Voie, il a pleinement compris les cinq agrégats de l'agrippement au point d'abandonner toute passion et tout désir dévorant pour eux. C'est alors qu'il a pleinement réalisé le terme de la souffrance. Ainsi, les catégories de l'attention appropriée avaient effectué leur travail en résolvant le problème de la souffrance, mais même à ce moment-là, elles étaient encore utiles. Ainsi que le vénérable Sāriputta l'a déclaré, même un *arahant* complètement éveillé peut encore les appliquer à l'expérience pour que cela fournisse une demeure agréable à l'esprit dans l'ici-et-maintenant (SN 22.121).

Dans tous les cas mentionnés ici, l'attention appropriée signifie voir les choses selon les termes de leurs fonctions, ce qu'elles peuvent faire, alors que l'acte de l'attention appropriée est en lui-même un type de *faire*, adopté pour ce qu'il peut faire pour l'esprit. Et le test de l'attention appropriée est de voir ce qui fonctionne vraiment pour aider à mettre fin à la souffrance. Quand nous contrastons ceci avec les exemples du Bouddha de l'attention inappropriée, nous voyons que l'attention est inappropriée lorsqu'elle formule les choses en termes d'être et d'identité, et appropriée lorsqu'elle les formule en termes d'actions et de leurs résultats. En fait, l'attention appropriée considère l'être lui-même comme une action, chaque acte d'être ou d'assumer une identité devant être évalué en fonction du plaisir ou de la douleur qu'il produit. Quand nous nous regardons avec l'attention appropriée, nous ne nous focalisons pas sur ce que nous *sommes*, mais sur ce que nous sommes *en train de faire*, et en particulier sur le fait que soit nous sommes en train de faire quelque chose de malhabile, qui conduit à la souffrance, soit quelque chose d'habile, qui conduit à son terme.

Il est important de conserver ce point à l'esprit quand nous pensons aux deux critiques qui sont souvent portées à l'encontre des quatre catégories de l'attention appropriée. La première

critique est qu'elles fournissent une vue limitée de la richesse et de la variété de la vie, qu'elles ne couvrent pas le nombre virtuellement infini de manières habiles d'approcher l'expérience. Quand vous formulez une théorie de l'être, vous pouvez soutenir que plus elle est variée, mieux c'est. Mais quand vous choisissez un médecin, vous ne voulez pas en choisir un qui insiste pour explorer une

variété infinie d'approches de votre maladie. Vous en voulez un qui se concentre sur les approches qui sont les plus susceptibles de fonctionner. C'est également vrai avec l'attention appropriée. Les quatre catégories, avec les tâches qui y sont liées sont conçues non pour couvrir toute la réalité, mais pour que vous concentriez votre attention sur les facteurs adéquats qui permettront de traiter le problème le plus fondamental de l'expérience. Le Bouddha limite sa discussion à ces quatre catégories parce qu'il ne veut pas que vous vous distrayiez par rapport au problème à régler.

La deuxième critique est que les quatre catégories sont dualistes, et ainsi inférieures à une vision non-dualiste du monde. Encore une fois, quand vous formulez une théorie de l'être, vous pouvez soutenir qu'une théorie non-dualiste est supérieure à une théorie dualiste, au motif qu'une conception de l'être non-dualiste est plus englobante qu'une théorie dualiste, ce qui donne une théorie plus unifiée. Mais l'attention appropriée n'est pas une théorie de l'être. C'est un guide pour ce qu'il faut faire dans le moment présent. Parce que le moment présent est si emmêlé et complexe, les catégories multiples offertes par l'attention appropriée constituent une force plutôt qu'une faiblesse. Au lieu de vous limiter à une manière de comprendre et d'approcher les événements dans le présent, elles vous fournissent une compréhension plus perspicace et une variété étendue d'options pour traiter les emmêlements et les complexités de la souffrance.

Quand il s'agit de proposer des options pour résoudre un problème, le nombre d'options ne constitue pas, en principe, un critère de supériorité. Ce qui importe, c'est que le nombre d'options soit adéquat pour le problème, mais que ce nombre ne soit pas si important que cela obscurcisse la solution, et que les options deviennent elles-mêmes un emmêlement. En d'autres termes, les options doivent être jugées non pas par rapport à des principes abstraits, mais par rapport à ce qu'elles vous permettent de faire. Bien que le Bouddha décrive sa voie vers le terme de la souffrance comme la forme unique de *faire* qui conduit en fin de compte au

terme du *faire*, tant que vous êtes encore en train de faire quelque chose dans le moment présent, l'attention appropriée garantit que ce que vous faites reste sur la Voie : vous savez sur quels fils du nœud de la souffrance tirer, et ceux qu'il vaut mieux ne pas toucher. Et une fois que vous pouvez désemmêler le problème de la souffrance, tout le reste se retrouve également désemmêlé.



# Les *jhana* ne se fabriquent pas à la chaîne

2005

Quand je suis allé étudier la première fois auprès de mon maître, Ajaan Fuang, il m'a tendu un petit livret avec des instructions pour la méditation et m'a envoyé sur la colline derrière le monastère pour méditer. Le livret, écrit par son maître Ajaan Lee, commençait par une technique de méditation sur la respiration et se terminait par une partie montrant comment la technique était utilisée pour produire les quatre premiers niveaux de *jhāna*.

Au cours des années suivantes, j'ai vu Ajaan Fuang tendre le même livret à chacun de ses nouveaux élèves, laïcs et ordonnés. Cependant, malgré les descriptions détaillées des *jhāna* dans le livret, lui-même ne mentionnait que rarement le mot *jhāna* dans ses conversations, et il ne disait jamais à un de ses élèves que celui-ci avait atteint un niveau particulier de *jhāna* dans sa pratique. Quand un élève lui racontait une expérience méditative récurrente, il aimait parler, non pas de ce que c'était, mais de ce qu'on pouvait en faire : sur quoi se concentrer, quoi abandonner, quoi changer, quoi maintenir à l'identique. Ensuite, il enseignait à l'élève comment expérimenter avec, comment la rendre encore plus stable et reposante, et comment juger les résultats de l'expérience. Si ses élèves voulaient évaluer leurs progrès par rapport aux descriptions des *jhāna* dans le livret, c'était leur affaire, pas la sienne. Il ne disait jamais cela de façon explicite, mais étant donné la manière dont il enseignait, le message implicite était clair.

Tout comme les raisons implicites de son attitude. Une fois, il m'avait parlé de ses propres expériences comme jeune méditant : « A cette époque, il n'y avait pas de livres qui vous expliquaient tout, comme c'est le cas maintenant. Quand j'ai commencé à étudier avec Ajaan Lee, il m'a dit de faire atterrir mon esprit. Donc, je me suis concentré sur cela : le faire atterrir, mais plus je le faisais, plus cela devenait lourd et engourdi. J'ai alors pensé : 'Cela ne peut pas être correct.' Donc, j'ai fait l'inverse et je me suis concentré pour l'élever, jusqu'à ce que je trouve un équilibre et puisse comprendre ce dont il parlait. » C'est un des nombreux incidents

qui lui ont appris des leçons importantes : vous devez tester les choses par vous-même, pour voir les cas où les instructions doivent être prises littéralement, et quand elles doivent être prises de manière figurative ; vous devez juger par vous-même si vous agissez correctement ; et vous devez être ingénieux, expérimentant et prenant des risques pour trouver des manières de traiter les problèmes lorsqu'ils apparaissent.

Donc, en tant que maître, il essayait d'instiller à ses élèves ces qualités d'autonomie, d'ingéniosité, et d'être disposés à prendre des risques et d'essayer de tester les choses par eux-mêmes. Il faisait cela non seulement en parlant de ces qualités, mais aussi en vous mettant de force dans des situations où vous étiez obligé de les développer. S'il avait toujours été là pour confirmer à votre place que : « Oui, vous avez atteint le troisième *jhāna*, » ou « Non, c'est seulement le deuxième *jhāna*, » il aurait court-circuité les qualités qu'il essayait d'instiller. C'est lui, plutôt que vos propres facultés d'observation, qui aurait été l'autorité par rapport à ce qui était en train de se passer dans votre esprit ; et vous auriez été absous de toute responsabilité en ce qui concerne l'évaluation correcte de ce dont vous aviez fait l'expérience. En même temps, il aurait nourri votre désir enfantin de lui faire plaisir ou de l'impressionner, et miné votre capacité à traiter la tâche à régler, qui était comment développer vos propres facultés de sensibilité pour mettre un terme à la souffrance et au stress. Ainsi qu'il me l'a dit une fois : « Si je devais tout expliquer, vous vous habitueriez à avoir les choses offertes sur un plateau. Et alors, que feriez-vous quand des problèmes surgissent au cours de votre méditation et que vous n'avez aucune expérience dans la manière de comprendre les choses par vous-même ? »

Donc, en étudiant avec lui, je devais apprendre à prendre des risques au milieu des incertitudes. Si quelque chose d'intéressant apparaissait au cours de la pratique, je devais persévérer, l'observant pendant un certain temps, avant d'aboutir à une conclusion quelconque. Même dans ce cas, ainsi que je l'ai appris, les étiquettes que je collais à mes expériences ne pouvaient pas être gravées dans la pierre. Elles devaient être plus comme des notes sur des post-it : des repères pratiques pour mes propres références, que je serais peut-être obligé de décoller et de recoller autre part à mesure que le territoire de mon esprit me deviendrait plus familier. Cela s'est révélé être une leçon de valeur applicable à tous les domaines de ma pratique.

Cependant, Ajaan Fuang ne m'a pas laissé réinventer la roue du *Dhamma* totalement seul. Son expérience lui avait montré que certaines approches de la méditation fonctionnaient mieux que d'autres pour mettre l'esprit dans une position où il pouvait exercer son ingéniosité et évaluer précisément les résultats de ses expérimentations, et il recommandait ces approches très explicitement. Parmi les points sur lesquels il insistait, il y avait ceux-ci :

*Une forte concentration est absolument nécessaire pour qu'il y ait vision pénétrante libératrice.*

« Sans une base ferme dans la concentration, » disait-il, souvent « les visions pénétrantes ne sont que des concepts. » Pour voir clairement les relations entre le stress et ses causes, l'esprit doit être très stable et calme. Et pour rester calme, il faut un fort sens de bien-être que seule une forte concentration peut fournir.

*Pour obtenir une vision pénétrante dans un état de concentration, vous devez rester avec pendant longtemps.*

Si vous poussez impatientement d'un niveau de concentration au suivant, ou si vous essayez d'analyser un nouvel état de concentration trop rapidement après l'avoir atteint, vous ne lui laissez pas du tout la possibilité de révéler son potentiel complet, et vous ne vous donnez pas l'occasion de vous familiariser avec lui. Donc, vous devez continuer à y travailler comme à une habileté, quelque chose sur quoi vous pouvez vous brancher dans n'importe quelle situation. Cela vous permet de le voir sous différents angles, et de le tester dans la durée, pour voir s'il est vraiment aussi totalement plein de félicité, vide et libre d'effort qu'il a pu sembler l'être à première vue.

*Le meilleur état de concentration qui permet de développer une vision globale est celui qui englobe une conscience du corps tout entier.*

Ajaan Fuang faisait deux exceptions à sa pratique habituelle de ne pas identifier l'état que vous aviez atteint au cours de votre pratique, et les deux impliquaient des états de concentration erronée. Le premier était l'état qui se manifeste quand la respiration devient tellement confortable que votre concentration dérive de la respiration vers le sens de confort lui-même, que votre *sati* commence à se brouiller, et que votre sens du corps et de votre environnement se perd dans une brume agréable. Quand vous émergez, vous trouvez difficile d'identifier l'endroit où vous étiez concentré. Ajaan Fuang appelait cela *moha-samādhi*, ou la

concentration-illusion.

Le second état était un état que j'ai rencontré une nuit, alors que ma concentration était extrêmement centrée en un point unique, et si raffinée qu'elle refusait de s'établir, même sur les événements mentaux les plus éphémères ou de les étiqueter. J'étais tombé dans un état dans lequel j'avais perdu tout sens du corps, de tous les sons internes/externes, ou de toute pensée ou perception – bien qu'il restât une minuscule partie de conscience, juste suffisante pour que je sache, quand j'en ai émergé, que je n'avais pas dormi. J'avais découvert que je pouvais rester là de longues heures, et que cependant le temps passait très rapidement. Deux heures semblaient durer deux minutes. Je pouvais aussi me « programmer » pour en sortir à une heure donnée.

Après avoir rencontré cet état plusieurs nuits de suite, j'en ai parlé à Ajaan Fuang, et sa première question a été : « Est-ce que tu aimes ça ? » Ma réponse a été : « Non, » parce que je me sentais un peu dans le flou la première fois que j'en suis sorti. « Bien, » a-t-il dit. « Aussi longtemps que tu n'aimes pas ça, tu es en sécurité. Certaines personnes aiment vraiment ça, et elles pensent que c'est le *nibbāna* ou la cessation. En fait, c'est l'état de non-perception (*asaññī-bhava*). Ce n'est même pas la Concentration Juste, parce qu'il n'y a pas moyen d'investiguer quoi que ce soit dans cet état pour obtenir une forme quelconque de discernement. Mais cela a d'autres utilités. » Il m'a ensuite parlé de l'époque où il avait subi une opération du rein, et comme il ne faisait pas confiance à l'anesthésiste, il s'était mis dans cet état pour la durée de l'opération.

Dans ces deux états de concentration erronée, l'étendue limitée de la conscience était ce qui faisait qu'elles étaient erronées. Si des pans entiers de votre conscience sont exclus, comment pouvez-vous obtenir une vision pénétrante globale ? Et ainsi que je l'ai depuis observé au fil des années, les personnes qui aiment exclure de vastes pans de leur conscience à travers une forte concentration en un point unique ont aussi tendance à être psychologiquement expertes en dissociation et en déni. C'est la raison pour laquelle Ajaan Fuang, suivant Ajaan Lee, enseignait une forme de méditation sur la respiration qui visait à une conscience globale de l'énergie respiratoire à travers le corps, jouant avec elle pour obtenir une sensation d'aise, la calmant ensuite afin qu'elle n'interfère pas avec une vision claire des mouvements subtils de l'esprit. Cette conscience globale aide à éliminer les points

aveugles où l'ignorance aime se tapir.

*Un état de concentration idéal pour donner naissance à la vision pénétrante est un état que vous pouvez analyser en termes de stress et d'absence de stress, même pendant que vous êtes en lui.*

Une fois que votre esprit était fermement établi dans un état de concentration, Ajaan Fuang vous recommandait de le « lever » de son objet, mais pas trop, afin de ne pas détruire la concentration. A partir de cette perspective, vous pouviez évaluer quels niveaux de stress étaient encore présents dans la concentration et les relâcher. Au cours des étapes initiales, cela impliquait habituellement d'évaluer votre mode de relation à la respiration, et de détecter des niveaux plus subtils d'énergie respiratoire dans le corps capables de fournir un fondement pour des niveaux de calme plus profonds. Une fois que la respiration était parfaitement calme, et que le sens du corps commençait à se dissoudre dans une brume sans forme, ce processus impliquait la détection des perceptions de l'« espace », du « connaissant », de l'« unité », etc. qui apparaissaient à la place du corps et qui pouvaient être épluchées, comme les couches d'un oignon dans l'esprit. Dans l'un ou l'autre cas, le schéma fondamental était le même : détecter le niveau de perception ou de fabrication mentale qui provoquait le stress non nécessaire, et l'abandonner pour un niveau plus subtil de perception ou de fabrication, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à abandonner.

C'était la raison pour laquelle, aussi longtemps que votre conscience était calme et dans une attitude d'alerte globale, cela n'avait pas d'importance que vous soyez dans le premier ou dans le quatorzième *jhāna*, car la manière dont vous traitiez votre état de concentration était toujours la même. En dirigeant votre attention vers les problèmes du stress et de son absence, Ajaan Fuang vous montrait du doigt les critères avec lesquels évaluer par vous-même votre état d'esprit, sans être obligé d'interroger une quelconque autorité externe. Et il s'avère que les critères que vous pouvez évaluer par vous-même : le stress, sa cause, sa cessation et la voie qui conduit à sa cessation, sont les problèmes qui définissent les Quatre Nobles Vérités : la Vue Juste, dont le Bouddha dit qu'elle peut conduire à la libération totale.

# Libre de la nature de Bouddha

2010

*« Qu'est-ce que l'esprit ? L'esprit n'est pas quelque chose qui « est ».*

– Ajaan Chah

*« L'esprit n'est ni bon ni mauvais, mais c'est ce qui connaît ce qui est bon et ce qui est mauvais.*

*C'est ce qui fait ce qui est bon et ce qui est mauvais.*

*Et c'est ce qui lâche prise de ce qui est bon et de ce qui est mauvais. »*

– Ajaan Lee

Un jour, un brahmane demanda au Bouddha : « Le monde entier atteindra-t-il l'affranchissement (l'Eveil) ou bien la moitié du monde, ou bien un tiers ? » Mais le Bouddha ne répondit pas. Le Vénérable Ānanda, inquiet de ce que le brahmane puisse mal interpréter le silence du Bouddha prit l'homme à part et lui fournit une analogie : « Imagine une forteresse avec une seule porte. Un gardien sage ferait le tour de la forteresse et il ne verrait aucune ouverture dans l'enceinte suffisamment grande pour que même un chat puisse s'introduire. Parce qu'il est sage, il se rendrait compte que sa connaissance ne lui dirait pas combien de personnes pourraient pénétrer dans la forteresse, mais elle lui dirait que quiconque pénétrerait dans la forteresse le ferait par la porte. » De la même manière, le Bouddha ne s'est pas focalisé sur le nombre de personnes qui atteindraient l'Eveil, mais par contre il savait que quiconque atteindrait l'Eveil devrait suivre la voie qu'il avait découverte : en abandonnant les cinq empêchements, en établissant les quatre cadres de référence, et en développant les sept facteurs de l'Eveil.

Ce qui est frappant dans la connaissance du Bouddha, c'est le « si » impliqué : si les gens veulent atteindre l'Eveil, ils devront suivre cette voie, mais le choix en ce qui concerne la volonté de réaliser l'Eveil leur appartient. La connaissance que le Bouddha avait du futur ne signifiait pas que le futur était pré-ordonné, car les gens sont libres de choisir. Ils peuvent

adopter une ligne d'action particulière et la conserver ou non, comme ils le préfèrent.

Le Bouddha a ainsi fondé tout son enseignement sur la liberté de choix. Ainsi qu'il l'a dit, si tout était prédéterminé par le passé, enseigner une voie qui conduit à l'Eveil n'aurait aucun sens. Le nombre de personnes qui atteindraient l'Eveil aurait nécessairement été fixé il y a longtemps, et il n'y aurait nul besoin d'une voie ou d'un maître. Celles pré-ordonnées pour l'Eveil y arriveraient de façon inévitable comme résultat d'une action très ancienne, ou en raison d'une nature essentielle inscrite dans l'esprit. Celles pré-ordonnées pour ne pas atteindre l'Eveil n'auraient aucune chance.

Mais ces choses-là ne sont pas pré-ordonnées. Personne n'est condamné à ne jamais réaliser l'Eveil, mais jusqu'à ce que vous ayez eu votre première vision du Sans-mort lors de l'entrée-dans-le-courant, l'Eveil n'est pas assuré non plus. Il est conditionné par les actions intentionnelles choisies dans chaque moment présent. Et même après l'entrée-dans-le-courant, vous faites constamment face à des choix qui accéléreront l'Eveil final ou qui le ralentiront. Le *nibbāna* est bien sûr indépendant et inconditionné, mais l'acte de s'éveiller au *nibbāna* dépend d'une voie de pratique qui doit être voulue. Il se produit seulement si vous choisissez de donner naissance à ses causes. Ceci, ainsi que le Bouddha l'a remarqué, implique de prendre la résolution de faire quatre choses : ne pas négliger le discernement, préserver la vérité, développer le renoncement, et s'entraîner pour atteindre la paix.

### **Suppositions au sujet de l'esprit**

Pour rester fidèle à ces quatre résolutions, l'esprit doit faire quelques suppositions à propos de lui-même : sa faculté à faire le travail qui est nécessaire et à recevoir les bénéfices attendus. Mais l'une des caractéristiques centrales de la stratégie du Bouddha en tant que maître était que, bien que cette focalisation première concerne l'esprit, il n'a nulle part défini ce qu'est l'esprit. Ainsi qu'il l'a dit, si vous vous définissez, vous vous limitez. Donc, au lieu de cela, il a focalisé ses suppositions sur ce que l'esprit peut *faire*.

Pour commencer, l'esprit peut changer rapidement. Habituellement un maître de la comparaison appropriée, même le Bouddha a été obligé d'admettre qu'il ne pouvait pas trouver d'analogie adéquate pour la rapidité avec laquelle l'esprit peut changer. Nous pourrions dire qu'il peut changer en un clin d'œil, mais en réalité, il est plus rapide que ça.

Et il est capable de toutes sortes de choses. Il n'est en lui-même ni bon ni mauvais, il peut faire toutes sortes de bonnes et de mauvaises actions. Ainsi que le Bouddha l'a dit, l'esprit est plus diversifié que le royaume animal. Pensez aux nombreuses espèces de poissons dans la mer, d'oiseaux dans le ciel, d'animaux sur terre et sous la terre, qu'elles existent actuellement ou qu'elles aient disparu : toutes ces espèces sont des produits d'esprits, et l'esprit peut prendre une variété de formes encore plus vaste que cela.

Cette variété provient des choix nombreux et différents que l'esprit effectue sous l'influence de l'ignorance et des souillures. Mais il n'est pas obligatoire que l'esprit soit toujours souillé. Le *kamma* passé n'est pas entièrement déterministe. Bien que le *kamma* passé façonne l'éventail des options ouvertes à l'esprit dans le présent, il ne détermine pas obligatoirement le *kamma* présent : les intentions par lesquelles l'esprit choisit de fabriquer des expériences réelles à partir de ces options. Ainsi, le *kamma* présent peut choisir de continuer à créer les conditions pour plus d'ignorance, ou non, parce que les choix présents sont ce qui maintient l'ignorance vivante. Bien que personne, pas même un bouddha, ne puisse remonter au moment où la souillure de l'ignorance a débuté, la continuation de l'existence de l'ignorance dépend des conditions qui sont continuellement fournies par le *kamma* malhabile. Si ces conditions sont supprimées, l'ignorance se dissoudra.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que l'esprit est lumineux, taché par des souillures qui vont et viennent. Pris en dehors de son contexte, cette déclaration pourrait être interprétée comme impliquant que l'esprit est, de façon inhérente, éveillé. Mais en contexte, le Bouddha dit simplement que l'esprit, une fois taché, n'est pas taché de façon permanente. Quand les conditions pour qu'il y ait des taches ont disparu, l'esprit devient à nouveau lumineux. Mais cette luminosité ne constitue pas une nature éveillée. Ainsi que le Bouddha le déclare, cet esprit lumineux peut être développé. Dans le dispositif des Quatre Nobles Vérités, si quelque chose doit être développé, ce n'est pas le but ; c'est la partie de la voie qui conduit au but. Après que cette luminosité a été développée au cours des étapes avancées de la concentration, elle est abandonnée, une fois qu'elle a terminé son travail d'aider à percer à travers l'ignorance.

Le fait que les propres choix de l'esprit peuvent transpercer sa propre ignorance sous-tend la plus importante supposition du Bouddha à propos de l'esprit : il peut être entraîné pour

s'éveiller, pour voir les causes de l'ignorance et pour les mener à leur terme. L'étape primordiale dans cet entraînement est la première résolution : ne pas négliger le discernement. Cette phrase peut sembler étrange – dans quelle mesure négligeons-nous consciemment le discernement ? – mais elle souligne une vérité importante. Le discernement est la vision pénétrante dans la manière dont l'esprit fabrique ses expériences. Ce processus de fabrication se déroule tout le temps sous nos yeux même, et même plus près que nos yeux, et cependant une partie de l'esprit choisit de l'ignorer. Nous avons tendance à être plus intéressés par les expériences qui résultent de la fabrication : les états physiques, mentaux et émotionnels que nous voulons savourer et dont nous voulons jouir. C'est comme regarder une pièce de théâtre. Nous éprouvons du plaisir à pénétrer dans le monde imaginaire de la scène, et nous préférons ignorer les bruits faits par l'équipe dans les coulisses, qui remettraient en question la réalité de ce monde-là.

Cette ignorance est voulue, et c'est la raison pour laquelle nous avons besoin d'un acte de volonté pour voir à travers, pour discerner les machinations dans les coulisses de l'esprit. Ainsi, le discernement possède deux aspects : la compréhension et la motivation. Vous devez comprendre les fabrications de l'esprit comme des fabrications, recherchant moins le *quoi*, c'est-à-dire ce qu'elles sont – que le *comment*, comment elles se produisent en tant que partie d'un processus causal. Et vous devez être motivé pour développer ce discernement, pour voir pourquoi vous voulez qu'il influence l'esprit. Sinon, il ne possédera pas les conditions nécessaires pour croître.

La compréhension revient à la vision pénétrante de base de l'Eveil du Bouddha, voir les choses comme des actions et des événements selon un schéma de cause et effet. Cela implique aussi de voir comment certaines actions sont malhabiles, conduisant au stress et à la souffrance, alors que d'autres sont habiles, conduisant au terme du stress ; et que nous avons la liberté de choisir des actions habiles ou non. Cette compréhension, qui constitue le cadre fondamental des Quatre Nobles Vérités, est appelée l'attention appropriée.

La motivation de développer l'attention appropriée croît en combinant la bienveillance à cette compréhension. Vous avez pour objectif un bonheur qui est totalement inoffensif. Vous voyez que si vous faites des choix malhabiles, vous allez provoquer de la souffrance ; si vous faites des choix habiles, vous n'en provoquerez pas. Cette motivation combine ainsi la

bienveillance à la vigilance, la qualité qui sous-tend chaque pas sur la Voie. En fait, la vigilance est à la racine de toutes les qualités habiles dans l'esprit. Ainsi, en encourageant les gens à s'éveiller, le Bouddha n'a jamais supposé que l'Eveil proviendrait de la bonté innée de leur nature. Il a simplement supposé quelque chose de très flagrant et ordinaire : que les gens aiment le plaisir et détestent la douleur, et qu'ils sont motivés pour obtenir ce plaisir et éviter cette douleur. C'est une marque de son génie d'avoir pu voir le potentiel d'Eveil dans ce désir très commun.

### **Développer le discernement**

Quand vous êtes fidèle à la compréhension et à la motivation qui proviennent de cette première résolution, cela met en mouvement les trois autres. Par exemple, la résolution de préserver la vérité croît lorsque l'on voit la capacité de l'esprit à se mentir à lui-même au sujet de la souffrance provoquée, ou non, par ses propres actions. Vous voulez être honnête et vigilant en recherchant et en admettant la souffrance, même quand vous êtes attaché aux actions qui la provoquent. Cette sincérité est en relation avec la Voie de deux façons : d'abord, quand vous recherchez les actions malhabiles qui vous maintiennent en dehors de la Voie ; et ensuite, lorsque la Voie s'approche des fruits, lorsque vous recherchez les niveaux subtils de stress provoqués même par les éléments habiles de la Voie, comme la Concentration Juste, une fois qu'ils ont fait leur travail, et qu'il est nécessaire de les abandonner pour réaliser la libération complète.

La résolution de développer le renoncement peut ensuite se construire à partir de cette évaluation sincère concernant ce qu'il est nécessaire de faire. Le renoncement demande également le discernement, car non seulement vous avez besoin de voir ce qui est habile et ce qui ne l'est pas ; mais vous avez également besoin de vous rappeler constamment que vous avez la liberté de choisir, et être expert pour vous convaincre de faire les choses habiles dont vous avez peur et d'abandonner les actions malhabiles que vous aimez.

La résolution de s'entraîner pour réaliser la paix vous aide à conserver votre sens de l'orientation au cours de ce processus, car cela vous rappelle que le seul vrai bonheur est la paix de l'esprit, et que vous voulez rechercher des niveaux de paix toujours plus forts à mesure que cela devient possible à travers la pratique. Cette résolution imite la caractéristique dont le Bouddha a dit qu'elle avait été essentielle pour son Eveil : le refus de se contenter des niveaux

moindres de calme, quand des niveaux plus élevés peuvent être atteints. De cette manière, les étapes de la concentration, au lieu de devenir des obstacles ou des dangers sur la Voie, servent de tremplins vers une plus grande sensibilité, et à travers cette sensibilité, vers la paix ultime où toute passion, aversion et illusion s'arrêtent.

Ainsi, cette paix croît à partir du simple choix de regarder de façon continue les fabrications de l'esprit en tant que processus, en tant qu'actions et résultats. Mais pour réaliser pleinement cette paix, votre discernement doit être dirigé non seulement sur la fabrication, par l'esprit, des objets de sa conscience, mais aussi sur ses fabrications à propos de lui-même et à propos de la voie qu'il crée. Votre sens de qui vous êtes est une fabrication, indépendamment du fait que vous voyiez l'esprit comme séparé ou inter-relié, fini ou infini, bon ou mauvais. La Voie est aussi une fabrication : très subtile et parfois apparemment aisée, mais néanmoins fabriquée. Si ces couches de fabrication interne ne sont pas vues pour ce qu'elles sont : si vous les considérez comme innées ou inévitables, elles ne peuvent pas être déconstruites, et l'Eveil complet ne peut pas se produire.

### **Pas de nature innée**

C'est la raison pour laquelle le Bouddha ne s'est jamais fait l'avocat d'attribuer une nature innée à l'esprit, quelle qu'elle soit : bonne, mauvaise, ou de Bouddha. L'idée d'une nature innée s'est introduite dans la tradition bouddhiste au cours des siècles ultérieurs, quand le principe de la liberté a été oublié. Le mauvais *kamma* passé était vu comme tellement et totalement déterminant qu'il semblait ne pas pouvoir être contourné à moins de supposer soit une nature de Bouddha innée dans l'esprit qui puisse le surmonter, soit un Bouddha externe qui vous en sauverait. Mais quand vous comprenez le principe de la liberté – que le *kamma* passé ne façonne pas complètement le présent, et que le *kamma* présent peut toujours être libre de choisir l'alternative habile – vous vous rendez compte que l'idée des natures innées n'est pas nécessaire : elle constitue un excédent de bagages sur la Voie.

Et cela entrave votre progrès. Si vous supposez que l'esprit est fondamentalement mauvais, vous ne vous sentirez pas capable de suivre la Voie, et vous aurez tendance à aller chercher une aide extérieure pour qu'elle fasse le travail à votre place. Si vous supposez que l'esprit est fondamentalement bon, vous vous sentirez capable, mais vous deviendrez facilement complaisant. Cela se met en travers du chemin de la vigilance nécessaire pour vous

mettre sur la Voie, et vous y maintenir quand la Voie crée des états de paix relative qui semblent si fiables et réels. Si vous supposez qu'il existe une nature de Bouddha, vous risquez non seulement la complaisance, mais vous vous emmêlez aussi dans des faisceaux d'épines métaphysiques : si une chose qui possède une nature éveillée peut souffrir, à quoi sert-elle ? Comment quelque chose d'éveillé de par sa nature innée est-il devenu souillé ? Si votre nature originelle de Bouddha est devenue sujette à l'illusion, qu'est-ce qui va l'empêcher de devenir sujette à l'illusion après qu'elle se sera ré-éveillée ?

Ces points deviennent particulièrement importants lorsque vous atteignez les niveaux subtils de fabrication au cours des étapes les plus avancées de la Voie. Si vous êtes enclin à rechercher des natures innées, vous aurez tendance à voir des natures innées, particulièrement quand vous atteignez les étapes de concentration lumineuses, non-duelles, appelées sans thème, vacuité, et non dirigées. Vous serez attaché, coincé à l'une quelconque des étapes qui correspond à vos suppositions à propos de ce qu'est votre nature éveillée. Mais si vous êtes enclin à rechercher le processus de fabrication, vous verrez ces étapes comme des formes de fabrication, et cela vous permettra de les déconstruire, de les pacifier, jusqu'à ce que vous rencontriez la paix qui n'est pas du tout fabriquée.

### **Explorer la liberté**

Donc, au lieu de faire des suppositions à propos de natures innées ou de résultats inévitables, le Bouddha a conseillé d'explorer la possibilité de la liberté, étant donné qu'elle est immédiatement présente à chaque fois que vous faites un choix. La liberté n'est pas une nature, et vous ne la trouvez pas en allant à la recherche de votre nature innée cachée. Vous trouvez la liberté en regardant là où elle se manifeste constamment : dans le fait que vos intentions présentes ne sont pas totalement conditionnées par le passé. Vous en apercevez la première lueur comme un ensemble de possibilités parmi lesquelles vous pouvez faire des choix, et comme la capacité que vous avez d'agir de façon plus habile, provoquant plus de plaisir et moins de douleur, que vous ne le pourriez habituellement. Votre sens de cette liberté croît à mesure que vous l'explorez et que vous l'exercez, à chaque fois que vous choisissez la ligne d'action la plus habile qui conduit dans la direction du discernement, de la sincérité, du renoncement et de la paix. Le choix de faire continuellement des choix habiles peut requérir des suppositions, mais pour conserver l'esprit focalisé sur le problème de la fabrication, le

Bouddha a vu qu'il était préférable de maintenir ces suppositions au strict minimum : que l'esprit veut le bonheur, qu'il peut choisir des lignes d'action qui favorisent le bonheur ou qui le contrarient, qu'il peut changer sa manière d'agir, et qu'il peut s'entraîner pour réaliser le bonheur ultime où toutes les fabrications se détachent.

Ces suppositions sont le kit pour débutant des moyens habiles du Bouddha pour vous mettre dans la voie de la bienveillance, de la vigilance et de l'attention appropriée. Comme dans tout voyage, vous faites de votre mieux pour n'emporter avec vous que le strict nécessaire afin de ne pas vous surcharger. Cela est particulièrement vrai lorsque vous testez les limites de la liberté, car plus vous vous approchez de la liberté ultime, plus vous découvrez que les choses se détachent. D'abord, les noms des natures et des identités se détachent, lorsque vous vous focalisez sur les verbes d'action et de choix. Ensuite, les verbes aussi se détachent. Quand on a demandé au Bouddha qui il était ou ce qu'il était, il n'a pas répondu avec un *qui* ou avec un *quoi*. Il a simplement dit : « Eveillé » : un participe passé, un verbe qui a effectué son travail. De façon similaire, quand les *sutta* décrivent l'Eveil d'un *arahant*, ils disent que son esprit est affranchi des fermentations. Mais quand ils décrivent comment il fait l'expérience de cet affranchissement, ils disent simplement : « Avec l'affranchissement, il y a la connaissance : 'Affranchi.' » Pas de commentaire sur ce qui est affranchi. Même pas, ainsi que cela est parfois traduit : « Il est affranchi. » Il n'y a pas de nom, pas de pronom, seulement un participe passé : « Affranchi. » C'est tout, mais c'est suffisant.



# La joie de l'effort

2010

Quand il explique la méditation, le Bouddha fait souvent des analogies avec les habiletés des artistes, des menuisiers, des musiciens, des archers et des cuisiniers. Trouver le niveau d'effort correct, dit-il, est comme accorder un luth pour un musicien. Interpréter les besoins de l'esprit sur le moment-même – être rendu joyeux, être stabilisé, être inspiré – est comme la capacité d'un cuisinier de palais à interpréter et à satisfaire les goûts d'un prince.

Ensemble, ces analogies signifient une chose importante : la méditation est une habileté, et la maîtriser devrait être quelque chose d'agréable, de la même manière que maîtriser toute autre habileté gratifiante peut l'être. Le Bouddha a dit ceci à son fils Rāhula : « Quand tu vois que tu as agi, parlé ou pensé d'une manière habile, qui conduit au bonheur, tout en ne causant aucun mal à toi-même ou aux autres, réjouis-toi de ce fait et continue à t'entraîner. »

Bien sûr, dire que la méditation devrait être quelque chose d'agréable ne signifie pas que les choses seront toujours faciles ou agréables. Chaque méditant sait que cela demande une discipline sérieuse pour rester assis pendant de longues périodes désagréables et désemmêler tous les problèmes difficiles de l'esprit. Mais si vous pouvez aborder les difficultés avec l'enthousiasme d'un artiste qui aborde les défis de son travail, la discipline devient plaisante : les problèmes sont résolus à travers votre propre ingéniosité, et l'esprit acquiert de l'énergie pour des défis encore plus grands.

Cette attitude joyeuse est un antidote utile vis-à-vis des attitudes plus pessimistes que les gens apportent avec eux lorsqu'ils méditent, et qui ont tendance à tomber dans deux extrêmes. D'un côté, il y a la croyance que la méditation est une série d'exercices tristes qui ne laissent aucune place à l'imagination et à l'enquête : serrez seulement les dents, et au terme d'un long effort, votre esprit aboutira automatiquement à un état d'éveil. D'un autre côté, il y a la croyance que l'effort est contre-productif pour réaliser le bonheur, et que donc la méditation ne devrait impliquer aucun effort du tout : acceptez simplement les choses comme elles sont, il est ridicule de demander qu'elles s'améliorent, et détendez-vous dans le moment présent.

Même s'il est vrai qu'à la fois la répétition et la détente peuvent donner des résultats dans

la méditation, quand l'une ou l'autre est recherchée en excluant l'autre, cela conduit à une impasse. Si cependant vous pouvez les intégrer toutes deux au sein de l'habileté plus vaste qui vise à apprendre comment appliquer le niveau d'effort que la pratique demande à un moment donné, elles peuvent vous mener loin. Cette habileté plus vaste demande de fortes facultés de *sati*, de concentration et de discernement, mais si vous persévérez, cela peut vous conduire jusqu'au but ultime du Bouddha lorsqu'il enseigne la méditation : le *nibbāna*, un bonheur totalement inconditionné, libre des contraintes de l'espace et du temps.

C'est un objectif inspirant, mais cela demande du travail. Et la clé pour maintenir votre inspiration lors du travail quotidien de la pratique de la méditation est de l'aborder comme un jeu : une excellente occasion de maîtriser des habiletés pratiques, de soulever des questions, d'expérimenter et d'explorer. C'est précisément ainsi que le Bouddha lui-même enseignait la méditation. Au lieu de formuler une méthode rigide, il entraînait d'abord ses élèves dans le domaine des qualités personnelles, telles l'honnêteté et la patience, qui sont nécessaires pour faire des observations fiables. C'est seulement ensuite qu'il enseignait les techniques de méditation, et même alors il ne disait pas tout en détail. Il soulevait des questions et suggérait des domaines à explorer, avec l'espoir que ces questions retiendraient l'imagination de ses élèves, les inspirant pour développer le discernement et pour obtenir par eux-mêmes des visions pénétrantes.

Nous pouvons voir cela dans la manière dont le Bouddha a enseigné à Rāhula comment méditer. Il a commencé avec la question de la patience. Il lui a dit : « Médite afin que ton esprit soit comme la terre. » On jette des choses dégoûtantes sur la terre, mais la terre n'en est pas horrifiée. Quand vous rendez votre esprit pareil à la terre, ni les impressions sensorielles agréables, ni les impressions sensorielles désagréables ne peuvent en prendre le contrôle.

Maintenant, le Bouddha ne disait pas à Rāhula de devenir passif comme une motte de terre. Il enseignait à Rāhula à être ancré, à développer ses facultés d'endurance, afin d'être capable d'observer à la fois les événements agréables et les événements douloureux dans son corps et son esprit, sans se laisser absorber par le plaisir ou balayer par la douleur. C'est à cela que sert la patience. Elle vous aide à demeurer au contact des choses jusqu'à ce que vous les compreniez suffisamment bien pour y réagir de façon habile.

Le Bouddha a enseigné à Rāhula un autre exercice pour qu'il développe l'honnêteté au cours de la méditation. Il lui a dit : « Observe l'inconstance des événements dans le corps et

dans l'esprit afin de ne pas développer un sens de 'Je suis' autour d'eux. » Le Bouddha reprenait là une leçon qu'il avait donnée à Rāhula quand celui-ci avait sept ans. Il lui avait dit : « Apprends à observer tes actions avant de les faire, pendant que tu les fais, et après que tu les as faites. Si tu vois que tu as agi de façon malhabile et provoqué du mal, prends la résolution de ne pas répéter l'erreur. Ensuite, parle-en avec quelqu'un que tu respectes. »

Dans ces leçons, le Bouddha entraînait Rāhula à être honnête avec lui-même et les autres. Et la clé de cette honnêteté, c'est de traiter vos actions comme des expériences. Ensuite, si vous voyez que les résultats ne sont pas bons, vous êtes libre de changer de méthode.

Cette attitude est quelque chose d'essentiel pour également développer l'honnêteté dans votre méditation. Si vous considérez tout ce qui apparaît au cours de la méditation, que ce soit bon ou mauvais, comme un signe du type de personne que vous êtes, cela sera difficile d'observer honnêtement quoi que ce soit. Si une intention malhabile apparaît, il est probable que soit vous vous critiquiez comme étant un méditant qui ne vaut rien, soit vous étouffiez cette intention sous une couche de déni. Si une intention habile apparaît, il est probable que vous développiez fierté et complaisance, l'interprétant comme un signe de votre bonne nature innée. Le résultat, c'est que vous ne pourrez jamais voir si ces intentions sont en fait aussi habiles qu'elles semblaient l'être au premier regard.

Pour éviter ces écueils, vous pouvez apprendre à voir les événements simplement comme des événements, et non comme des signes de la bouddhité innée ou de la méchanceté de la personne que vous êtes. Vous pouvez alors observer ces événements honnêtement, voir d'où ils viennent et où ils conduisent. L'honnêteté ainsi que la patience vous placent dans une meilleure position pour utiliser les techniques de méditation afin d'explorer votre propre esprit.

La technique de base que le Bouddha a enseignée à Rāhula était la méditation sur la respiration. Le Bouddha a recommandé de suivre seize étapes lorsque l'on s'occupe de la respiration. Les deux premières impliquent des instructions directes. Les autres soulèvent des questions qui doivent être explorées. De cette manière, la respiration devient un véhicule pour exercer votre ingéniosité à résoudre les problèmes de l'esprit, et pour exercer votre sensibilité en évaluant les résultats.

Pour commencer, remarquez simplement quand la respiration est longue et quand elle est courte. Cependant, au cours des étapes restantes, vous devez vous entraîner. En d'autres

termes, vous devez comprendre par vous-même comment faire ce que le Bouddha recommande. Et les deux premiers entraînements consistent à inspirer et à expirer en étant sensible au corps tout entier, et ensuite à calmer l'effet que la respiration a sur le corps. Comment faites-vous cela ? Vous expérimentez. Quel rythme de respiration, quelle manière de concevoir la respiration ont des effets calmants sur le corps ? Essayez de penser au souffle non pas comme à l'air qui entre et qui ressort des poumons, mais comme au flux d'énergie à travers le corps qui fait entrer et ressortir l'air. Où ressentez-vous ce flux d'énergie ? Pensez qu'elle pénètre et qu'elle ressort dans votre nuque, dans vos pieds et dans vos mains, le long des nerfs et des vaisseaux sanguins, dans vos os. Pensez qu'elle pénètre et qu'elle ressort de chaque pore de votre peau. Où est-il bloqué ? Comment dissolvez-vous les blocages ? En respirant à travers eux ? Autour d'eux ? En eux ? Voyez ce qui marche.

Lorsque vous jouez ainsi avec la respiration, vous allez faire quelques erreurs – je me suis parfois donné des maux de tête en forçant trop la respiration – mais lorsque l'on adopte l'attitude correcte, les erreurs deviennent des leçons qui permettent d'apprendre comment l'impact de vos perceptions façonne la manière dont vous respirez. Vous allez aussi vous surprendre à être impatient ou frustré, mais vous verrez alors que lorsque vous respirez à travers ces émotions, elles disparaissent. Vous commencez à voir l'impact de la respiration sur l'esprit.

L'étape suivante consiste à inspirer et à expirer avec une sensation de plénitude rafraîchissante et une sensation d'aise. Là aussi, vous aurez besoin d'expérimenter à la fois la manière dont vous respirez et la manière dont vous concevez la respiration. Remarquez comment ces sensations et ces conceptions ont un impact sur l'esprit, et comment vous pouvez calmer cet impact afin que l'esprit se sente le plus à l'aise possible.

Ensuite, quand la respiration est calme et que vous avez été rafraîchi par les sensations d'aise et de calme, vous êtes prêt à regarder l'esprit lui-même. Cependant, vous ne quittez pas la respiration. Vous ajustez légèrement votre attention afin d'observer l'esprit quand il reste avec la respiration. Ici, le Bouddha recommande trois domaines d'expérimentation : remarquer comment rendre l'esprit joyeux quand il a besoin d'être rendu joyeux, comment le stabiliser quand il a besoin d'être stabilisé, et comment l'affranchir de ses attachements et de ses fardeaux quand il est prêt pour l'affranchissement.

Parfois, le rendre joyeux et le stabiliser demande de faire intervenir d'autres sujets de

contemplation. Par exemple, pour rendre l'esprit joyeux, vous pouvez développer une attitude de bienveillance infinie, ou recollecter les moments dans le passé où vous avez été vertueux ou généreux. Pour stabiliser l'esprit quand il a été renversé par le désir dévorant, vous pouvez contempler l'aspect non attirant du corps humain. Pour rétablir votre concentration quand vous êtes assoupi ou complaisant, vous pouvez contempler la mort, vous rendre compte que la mort pourrait survenir à tout moment, et que vous avez besoin de préparer votre esprit si vous voulez être capable d'y faire face avec finesse. A d'autres moments, vous pouvez rendre l'esprit joyeux ou le stabiliser simplement par la manière dont vous vous concentrez sur le souffle lui-même. Par exemple, faire passer le souffle dans vos mains et dans vos pieds peut vraiment ancrer l'esprit quand la concentration est devenue instable. Quand un point dans le corps ne suffit pas pour maintenir votre intérêt, essayez de focaliser le souffle sur deux endroits à la fois.

Le point important, c'est que vous vous êtes maintenant placé dans une position où vous pouvez expérimenter avec l'esprit et interpréter les résultats de vos expériences avec de plus en plus de précision. Vous pouvez également essayer d'explorer ces habiletés lorsque vous n'êtes pas sur le coussin : comment rendez-vous l'esprit joyeux quand vous êtes malade ? Comment stabilisez-vous l'esprit quand vous traitez avec une personne difficile ?

En ce qui concerne le fait d'affranchir l'esprit de ses fardeaux, vous vous préparez pour la liberté ultime du *nibbāna*, d'abord en affranchissant l'esprit de toute gaucherie au cours de sa concentration. Une fois que l'esprit s'est établi, vérifiez s'il existe une manière quelconque de raffiner le calme. Par exemple, lors des premières étapes de la concentration, vous avez besoin de diriger continuellement vos pensées vers la respiration, de l'évaluer et de l'ajuster pour la rendre plus agréable. Mais en fin de compte, l'esprit devient si calme qu'évaluer la respiration n'est plus nécessaire. Donc, vous vous demandez comment rendre l'esprit et la respiration un, et de cette manière vous affranchissez l'esprit vers un état d'aise plus intense et plus rafraîchissant.

Lorsque vous développez vos habiletés de cette manière, les intentions que vous avez utilisées pour façonner votre expérience du corps et de l'esprit deviennent de plus en plus transparentes. A ce stade, le Bouddha suggère de revoir le thème de l'inconstance, en apprenant à la rechercher dans les effets de chaque intention. Vous voyez que même les meilleurs états produits par des intentions habiles : les états de concentration les plus fermes et

les plus raffinés, fluctuent et changent. Se rendre compte de cela induit un sens de désenchantement et de dépassion envers toutes les intentions. Vous voyez que la seule manière d'aller au-delà de ce caractère changeant, c'est de permettre à toutes les intentions de cesser. Vous observez, alors que tout est abandonné, la Voie y compris. Ce qui reste est inconditionné : le Sans-mort. Votre désir d'explorer la respiration vous a amené au-delà du désir, au-delà de la respiration, jusqu'au *nibbāna*.

Mais la Voie ne réserve pas tous ses plaisirs pour la fin. Elle prend la perspective intimidante d'atteindre l'Eveil complet et la divise en buts intérimaires gérables, une série de défis intrigants qui, lorsque vous les avez relevés, vous permettent de voir le progrès dans votre pratique. Ceci, en tant que tel, rend la pratique intéressante et en fait une source de joie.

En même temps, vous n'êtes pas engagé dans un travail qui n'a aucun sens. Vous développez une sensibilité pour la cause et l'effet qui vous aide à rendre le corps et l'esprit transparents. C'est seulement quand ils sont complètement transparents que vous pouvez les relâcher. En faisant l'expérience du corps tout entier de la respiration au cours de la méditation, vous vous sensibilisez au domaine de votre conscience où le Sans-mort – quand votre regard sera suffisamment acéré pour le voir – apparaîtra.

Donc, bien que la Voie demande un effort, c'est un effort qui ouvre continuellement des possibilités de bonheur et de bien-être dans le moment présent. Et bien que les étapes de la méditation sur la respiration conduisent en fin de compte à un sens de désenchantement et de dépassion, elles ne le font pas d'une manière dont la joie est absente. Dans ce domaine, le Bouddha ne demande jamais à quiconque d'adopter un état d'esprit négatif ou positif vis-à-vis du monde. A la place, il demande d'adopter une « attitude d'exploration vis-à-vis du monde » dans laquelle vous utilisez le monde intérieur de la respiration du corps tout entier comme un laboratoire pour explorer les plaisirs inoffensifs et limpides que le monde dans son ensemble peut fournir. Vous apprenez des habiletés pour calmer le corps, pour développer des sensations de rafraîchissement, de plénitude et d'aise. Vous vous apprenez comment calmer l'esprit, le stabiliser, le rendre joyeux, et l'affranchir de ses fardeaux.

C'est seulement quand vous vous heurtez aux limites de ces habiletés que vous êtes prêt à les abandonner, pour explorer un plus grand potentiel de bonheur possible. De cette manière, le désenchantement se développe non à partir d'une attitude étroite ou pessimiste, mais à partir d'une attitude d'espoir qu'il doit y avoir quelque chose de mieux. C'est comme le

désenchantement qu'un enfant ressent quand il a maîtrisé un jeu simple et qu'il se sent prêt pour quelque chose de plus stimulant. C'est l'attitude d'une personne qui a mûri. Et comme nous le savons tous, vous ne mûrissez pas en vous retirant du monde, en l'observant passivement ou en lui demandant de vous distraire. Vous mûrissez en l'explorant, en développant votre gamme d'habiletés utilisables à travers le jeu.



# Tête et cœur ensemble :

*apporter la sagesse aux brahmavihāra*

2009

Les *brahmavihāra*, qui sont parfois traduits par « Attitudes sublimes », sont l'enseignement fondamental du Bouddha à propos du cœur, l'enseignement qui est le plus directement en relation avec notre désir pour un bonheur véritable. Le terme *brahmavihāra* signifie littéralement l'endroit où résident les *brahmā*. Les *brahmā* sont des dieux qui habitent dans les paradis supérieurs, et qui demeurent dans une attitude de bienveillance illimitée, de compassion illimitée, de joie empathique illimitée et d'équanimité illimitée.

Parmi ces quatre émotions, la bienveillance est la plus fondamentale, car c'est celle qui est la plus directement en relation avec le cœur. C'est le souhait d'un bonheur véritable, un souhait qui peut être dirigé vers vous-même ou les autres. Elle est aussi fondamentale en ce sens que c'était la motivation sous-jacente qui a conduit le Bouddha à rechercher l'Eveil, et à enseigner aux autres la voie qui conduit à l'Eveil après qu'il l'a trouvée.

Les deux émotions qui suivent dans la liste sont fondamentalement des applications de la bienveillance. La compassion est ce que la bienveillance ressent quand elle rencontre la souffrance : elle veut que la souffrance s'arrête. La joie empathique est ce que la bienveillance ressent quand elle rencontre le bonheur : elle veut que le bonheur perdure. L'équanimité est une émotion différente, en ce sens qu'elle agit comme une aide et un contrepois par rapport aux trois autres. Quand vous rencontrez une souffrance que vous ne pouvez pas arrêter, quoi que vous fassiez, vous devez développer l'équanimité afin de ne pas créer de souffrance additionnelle et afin de pouvoir canaliser vos énergies dans des domaines où vous *pouvez* être utile.

Ces quatre attitudes sont toutes des émotions que nous avons rencontrées à travers la vie humaine. Mais pour qu'elles deviennent des *brahmavihāra*, elles doivent devenir illimitées. Cela demande du travail. Il est facile de ressentir de la bienveillance, de la compassion et de la

joie empathique pour les gens que vous appréciez et que vous aimez, mais il y aura inévitablement des gens que vous n'aimez pas pour une raison ou une autre, souvent pour de très bonnes raisons. De façon similaire, il y a beaucoup de personnes envers lesquelles il est facile de ressentir de l'équanimité : les personnes que vous ne connaissez pas ou auxquelles vous ne vous intéressez pas. Mais il est difficile de ressentir de l'équanimité quand les personnes que vous aimez souffrent. Cependant, si vous développez les *brahmavihāra*, vous devez inclure toutes ces personnes dans le champ de votre conscience afin de pouvoir appliquer l'attitude correcte en tout lieu et en tout temps. C'est là où votre cœur a besoin de l'aide de votre tête.

Beaucoup trop souvent, les méditants croient que s'ils peuvent simplement ajouter un peu plus d'énergie de cœur, un peu plus de pèche à leur pratique des *brahmavihāra*, leurs attitudes peuvent devenir illimitées. Mais si quelque chose à l'intérieur de vous continue à provoquer des raisons d'aimer cette personne-ci et de haïr cette personne-là, votre pratique commence à sentir l'hypocrisie. Vous vous demandez qui vous essayez de tromper. Ou bien, après un mois consacré à la pratique, vous vous surprenez encore à nourrir des pensées noires à propos de gens qui vous ont fait une queue de poisson, sans parler de ceux qui ont fait beaucoup de mal au monde.

C'est là où la tête intervient. Si nous pensons au cœur comme à l'aspect de l'esprit qui veut le bonheur, alors la tête est l'aspect qui comprend comment la cause et l'effet fonctionnent réellement. Si votre tête et votre cœur peuvent apprendre comment travailler ensemble – c'est-à-dire si votre tête peut donner la priorité à la recherche des causes du bonheur véritable, et si le cœur peut apprendre à respecter le besoin d'embrasser ces causes – l'entraînement de l'esprit peut aller loin.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha a enseigné les *brahmavihāra* dans un contexte d'enseignements qui s'adressent à la tête : le principe de la causalité tel qu'il se manifeste dans : 1) le *kamma* et 2) le processus de fabrication qui façonne les émotions à l'intérieur du corps et de l'esprit. Plus nous pouvons comprendre ces enseignements, plus cela nous sera facile de mettre tout notre cœur pour développer des attitudes qui sont véritablement sublimes. Une compréhension du *kamma* aide à comprendre *ce que* nous faisons lorsque nous développons les *brahmavihāra*, et en premier lieu *pourquoi* nous voulons faire cela. Une

compréhension des fabrications aide à expliquer *comment* nous pouvons prendre notre cœur humain et le transformer en un lieu où des *brahmā* pourraient demeurer.

L'enseignement à propos du *kamma* débute avec le principe que les gens font l'expérience du bonheur et de la peine en fonction de leurs intentions, à la fois passées et présentes. Il en est ainsi parce que notre expérience du moment présent se compose de trois choses : 1) les résultats des intentions passées, 2) les intentions présentes, et 3) les résultats des intentions présentes. Les résultats se manifestent en termes de plaisir ou de douleur, de bonheur ou de peine. Les intentions, à la fois passées et présentes, sont les causes. Ce sont là les facteurs que vous avez besoin de maîtriser. Si nous agissons avec des intentions malhabiles soit vis-à-vis de nous-mêmes soit des autres, nous allons souffrir. Si nous agissons avec des intentions habiles, nous ferons l'expérience du bonheur. Donc, si nous voulons faire l'expérience du bonheur, nous devons entraîner nos intentions pour qu'elles soient toujours habiles. C'est la première raison pour développer les *brahmavihāra* : rendre nos intentions plus fiables.

Certains disent que la bienveillance illimitée nous vient naturellement, que notre nature de Bouddha est intrinsèquement compassionnée. Mais si quelqu'un avait été qualifié pour parler de la nature de Bouddha, cela aurait été le Bouddha lui-même, et cependant il ne l'a pas fait. Il n'a jamais dit un mot à propos d'une nature de Bouddha. Il n'a jamais dit que les êtres humains sont fondamentalement bons ; il n'a jamais dit qu'ils sont fondamentalement mauvais. Ce qu'il a dit, c'est que l'esprit est encore plus divers que le monde animal. Nous sommes capables de tout. Donc, qu'allons-nous faire de cette capacité ?

Nous pourrions faire – et nous avons fait, presque n'importe quoi – mais la seule chose que le Bouddha suppose dans tous les cas, c'est qu'au plus profond de nous, nous voulons utiliser cette capacité et la consacrer au bonheur.

La première leçon du *kamma* est donc que, si vous voulez vraiment être heureux, vous ne pouvez pas faire confiance à votre bonté fondamentale pour qu'elle vous dise quelle est la chose correcte à faire, car cela encouragerait simplement la complaisance. Les intentions malhabiles prendraient le dessus sans même que vous le sachiez. Au lieu de cela, vous devez être vigilant afin de reconnaître les intentions malhabiles pour ce qu'elles sont, et agir seulement à partir de celles qui sont habiles. La solution pour vous assurer que vous restez vigilant de cette manière, c'est de rendre universel votre désir pour le bonheur. Répandez-le

autour de vous.

La seconde leçon du *kamma*, c'est que de la même manière que vous êtes le principal architecte de votre propre bonheur et de votre propre souffrance, les autres sont les principaux architectes des leurs. Si vous voulez vraiment qu'ils soient heureux, vous ne faites pas que les traiter gentiment. Vous voulez aussi qu'ils apprennent comment créer les causes du bonheur. Si vous le pouvez, vous voulez leur montrer comment faire. C'est la raison pour laquelle le don du *Dhamma*, les leçons sur la manière de donner naissance au bonheur véritable, est le plus grand des dons.

Dans l'exemple le plus célèbre du Bouddha sur la manière d'exprimer une attitude de bienveillance illimitée, il n'exprime pas seulement le souhait suivant pour un bonheur universel :

*« Heureux, en paix,  
puissent tous les êtres être heureux au fond de leur cœur.  
Qu'ils soient des êtres,  
faibles ou forts, sans exception,  
longs, larges,  
moyens, courts,  
subtils, évidents,  
visibles et invisibles,  
proches et lointains,  
nés et cherchant à naître :  
puissent tous les êtres être heureux au fond de leur cœur.*

Il ajoute immédiatement le souhait que tous les êtres évitent les causes qui les conduiraient au malheur.

*« Que nul ne trompe autrui  
ou méprise quiconque, où que ce soit,  
ou qu'à travers la colère ou la résistance  
souhaite qu'autrui souffre. » – Khp 9*

Donc, si vous utilisez la visualisation comme une partie de votre pratique de la bienveillance, ne visualisez pas les gens simplement souriants, entourés sans égard pour leur

cause par la richesse et les plaisirs sensuels. Visualisez-les en train d'agir, de parler et de penser de façon habile. S'ils sont en ce moment même en train d'agir à partir d'intentions malhabiles, visualisez-les en train de changer d'attitude. Ensuite, agissez pour réaliser ces visualisations si vous le pouvez.

Un principe similaire s'applique à la compassion et à la joie empathique. Apprenez à ressentir de la compassion non seulement pour les gens qui souffrent déjà, mais aussi pour les gens qui s'engagent dans des actions malhabiles qui les conduiront à des souffrances futures. Cela signifie essayer de les empêcher de commettre ces actions si vous le pouvez. Et apprenez à ressentir de la joie empathique non seulement pour ceux qui sont déjà heureux, mais aussi pour ceux dont les actions les conduiront à un bonheur futur. Si vous en avez l'occasion, prodiguez-leur des encouragements.

Mais vous devez aussi vous rendre compte que quelle que soit la portée non-limitée de ces émotions positives, leur effet a ses limites. En d'autres termes, quelle que soit la force de votre bienveillance ou de votre compassion, il y aura inévitablement des gens dont les actions passées ont été malhabiles, et qui ne peuvent pas ou qui ne veulent pas changer d'attitude dans le présent. C'est la raison pour laquelle vous avez besoin de l'équanimité pour vous ramener à la réalité. Quand vous rencontrez des domaines où vous ne pouvez pas être utile, vous apprenez à ne pas être contrarié par ces choses-là. Pensez au caractère universel du principe du *kamma* : il s'applique à tous, indépendamment du fait que vous les aimiez ou non. Cela vous place dans une position où vous pouvez voir plus clairement ce qui *peut* être changé, là où vous *pouvez* aider. En d'autres termes, l'équanimité n'est pas une acceptation automatique des choses telles qu'elles sont. C'est un outil pour vous aider à développer le discernement vis-à-vis des sortes de souffrance que vous devez accepter et de celles que vous n'êtes pas obligé d'accepter.

Par exemple, il se peut que dans votre famille quelqu'un souffre de la maladie d'Alzheimer. Si vous êtes contrarié par le fait de la maladie, vous limitez votre capacité à pouvoir réellement apporter votre aide. Pour être plus efficace, vous devez utiliser l'équanimité comme un moyen de lâcher prise de ce que vous *voulez* changer et vous concentrer plus sur ce qui *peut* être changé dans le présent.

La troisième leçon du principe du *kamma*, c'est que développer les *brahmavihāra* peut

aussi aider à atténuer les résultats de vos mauvaises actions passées. Le Bouddha explique ce point à l'aide d'une analogie : si vous mettiez un bloc de sel dans un verre d'eau, pourriez-vous boire l'eau dans le verre ? Non, parce qu'elle serait beaucoup trop salée. Mais si vous mettez ce morceau de sel dans une rivière, pouvez-vous boire l'eau de la rivière ? Oui, parce qu'il y a tellement plus d'eau dans la rivière que de sel. Lorsque vous développez les quatre *brahmavihāra*, votre esprit est comme la rivière. Le *kamma* habile de développer ces attitudes dans le présent est si expansif que, quels que soient les résultats de mauvaises actions passées qui puissent apparaître, vous les remarquez à peine. Il est donc dans votre propre intérêt de développer ces attitudes illimitées.

**Une compréhension correcte du *kamma*** aide aussi à corriger l'impression fausse que si les gens souffrent, c'est qu'ils méritent de souffrir, et que vous pouvez donc les laisser comme ça, seuls. En fait, le *kamma* ne fonctionne pas de cette manière. Quand vous vous surprenez en train de penser que quelqu'un mérite de souffrir, vous devez conserver quatre principes à l'esprit.

D'abord, souvenez-vous que lorsque vous regardez les gens, vous ne pouvez pas voir toutes les graines karmiques de leurs actions passées. Il se peut qu'ils soient en train de faire l'expérience des résultats de mauvaises actions passées, mais vous ne savez pas quand ces graines arrêteront de germer, et vous n'avez aucune idée des autres graines, des merveilleux potentiels latents, qui germeront à leur place.

Dans certains cercles bouddhistes, il y a un dicton qui dit que si vous voulez voir les actions passées d'une personne, vous regardez sa condition présente ; si vous voulez voir sa condition future, vous regardez ses actions présentes. Cependant, ce principe repose sur une perception erronée fondamentale : celle que nous avons chacun un compte karmique unique, et que ce que nous voyons dans le présent est le bilan actuel du compte karmique de chaque personne. En fait, l'histoire karmique de chaque personne n'est pas rassemblée dans un compte karmique unique. Elle se compose des nombreuses graines différentes qui ont été plantées à différents endroits à travers les actions, nombreuses et différentes, que nous avons faites dans le passé, chaque graine mûrissant à son propre rythme. Certaines de ces graines ont déjà germé et disparu, certaines sont en train de germer maintenant ; certaines germeront dans le futur. Cela signifie que la situation présente d'une personne ne reflète qu'une petite partie de

ses actions passées. Quant aux autres graines, vous ne pouvez pas du tout les voir.

Cette réflexion vous aide quand vous développez la compassion, car cela vous rappelle que vous ne savez jamais quand la possibilité d'aider quelqu'un peut avoir un effet. Il se peut que les graines des mauvaises actions passées de l'autre personne soient en train de s'épanouir maintenant même, mais il se peut qu'elles s'arrêtent de s'épanouir dans un instant. Il se peut que vous soyez la personne qui sera là pour apporter son aide quand cette personne sera prête à recevoir de l'aide.

Le même schéma s'applique à la joie empathique. Disons que votre voisin est plus riche que vous. Il se peut que vous soyez réticent à ressentir de la joie empathique pour lui parce que vous pensez : « Il est déjà matériellement à l'aise, alors que je suis encore en train de lutter. Pourquoi devrais-je lui souhaiter d'être encore plus heureux qu'il ne l'est ? » Si vous pensez en ces termes, rappelez-vous que vous ne savez pas quelles sont vos graines karmiques ; que vous ne savez pas quelles sont ses graines karmiques. Peut-être ses graines karmiques sont-elles sur le point de mourir. Voulez-vous qu'elles meurent plus vite ? Son bonheur diminue-t-il le vôtre ? Quelle est cette sorte d'attitude ? Il est utile de penser ainsi.

Le deuxième principe à conserver à l'esprit, c'est que dans l'enseignement du Bouddha, il n'est nullement question qu'une personne « mérite » le bonheur ou « mérite » la douleur. Le Bouddha ne parle jamais en termes de *personnes* qui méritent de souffrir. Il dit simplement qu'il y a des actions qui conduisent au plaisir et des actions qui conduisent à la douleur. Le *kamma* n'est pas quelque chose qui respecte les personnes, c'est simplement une question d'actions et de résultats. Certaines personnes sont vraiment des personnes bonnes, mais il se peut qu'elles aient de mauvaises actions amassées dans leur passé. D'autres personnes agissent d'un air suffisant et font des choses horribles, vous ne pouvez même pas supporter de les regarder, mais il se peut que leur passé contienne quelques actions merveilleuses. Vous ne pouvez pas savoir. Il ne peut donc pas être question qu'une personne mérite ou ne mérite pas le plaisir ou la douleur. Il y a simplement le principe que les actions donnent des résultats, ainsi que le principe que votre expérience présente du plaisir ou de la douleur est le résultat combiné d'actions passées et présentes. Il se peut qu'il y ait des actions très malhabiles dans votre passé, mais si vous apprenez à penser habilement lorsque ces actions porteront leurs fruits dans le présent, vous ne serez pas obligé de souffrir.

Souvenez-vous de l'histoire d'Angulimāla. Il tua 999 personnes et ensuite devint un *arahant*. De nombreuses personnes étaient encore affectées par ses meurtres et lui lançaient des pierres quand il sortait pour quêter sa nourriture. Mais il ne souffrait pas, parce que son esprit ne réagissait plus sous l'emprise de l'avidité, de la colère ou de l'illusion. Donc, souvenez-vous que « mériter » est une pensée inutile en ce qui concerne les questions du plaisir et de la douleur. Une pensée plus utile concerne la manière dont nous pouvons être habiles pour façonner le plaisir qui provient des fruits karmiques passés, quels qu'ils soient, dont nous faisons l'expérience maintenant même.

Un troisième principe s'applique à la question de savoir si la personne qui souffre « mérite » votre bienveillance. On entend parfois dire que tout le monde mérite votre bienveillance parce que tout le monde possède la nature de Bouddha, que tout le monde est fondamentalement bon à l'intérieur. Mais ce point de vue oublie la raison fondamentale pour laquelle on choisit en premier lieu de développer la bienveillance en tant que *brahmavihāra* : on a besoin de rendre sa bienveillance universelle afin de pouvoir faire confiance à ses intentions. Si vous considérez votre bienveillance comme quelque chose de tellement précieux et que seulement les bouddhas la méritent, vous ne serez pas capable de vous faire confiance quand vous rencontrerez des gens dont les actions sont toujours mauvaises. Souvenez-vous que vous n'êtes pas obligé d'aimer une personne pour ressentir de la bienveillance vis-à-vis d'elle. Tout ce que vous avez à faire, c'est souhaiter que cette personne soit heureuse. Et plus vous pourrez développer cette attitude envers les personnes que vous détestez de façon active, plus vous serez capable de vous faire confiance.

Le Bouddha illustre ce point avec une analogie imagée : même si des bandits vous attaquent et scient vos membres avec une scie de long, vous devez ressentir de la bienveillance en commençant par eux, et ensuite la répandre pour qu'elle inclue le monde entier. Si vous conservez cette analogie à l'esprit, cela vous aide à vous protéger d'agir de manière malhabile, même si on vous a outrageusement provoqué.

Le quatrième principe dont il faut se souvenir concerne le *kamma* que vous êtes en train de créer en ce moment-même en réaction au plaisir et à la douleur des autres. Si vous éprouvez du ressentiment vis-à-vis du bonheur de quelqu'un d'autre, un jour, lorsque vous serez heureux, il y aura quelqu'un qui éprouvera du ressentiment vis-à-vis du vôtre. Voulez-vous

que cela se produise ? Ou bien, si vous avez le cœur dur vis-à-vis de quelqu'un qui souffre en ce moment même, il se peut qu'un jour vous ayez à faire face au même type de souffrance. Voulez-vous que les gens soient durs avec vous ? Souvenez-vous toujours que vos réactions sont une forme de *kamma*, et donc ayez *sati* pour créer le type de *kamma* qui donne les résultats que vous aimeriez voir.

**Quand vous pensez ainsi**, vous voyez qu'il est vraiment dans votre intérêt de développer les *brahmavihāra* dans toutes les situations. Donc, la question est de savoir comment vous faites cela. C'est là où un autre aspect des enseignements du Bouddha sur la causalité joue un rôle : son enseignement sur les fabrications, ou la manière dont vous façonnez votre expérience.

Les fabrications sont de trois types : corporel, verbal et mental. Les fabrications corporelles sont la manière dont vous respirez. Les fabrications verbales sont les pensées et les commentaires mentaux à propos des choses, votre discours intérieur. En pali, ces pensées et ces commentaires sont appelés *vitakka* – la pensée dirigée, et *vicāra* – l'évaluation. Les fabrications mentales sont les perceptions et les sensations : les étiquettes mentales que vous appliquez aux choses et aux sensations de plaisir, de douleur, ou de ni plaisir ni douleur, que vous ressentez vis-à-vis d'elles.

Tout désir ou toute émotion se compose de ces trois types de fabrication. La manière dont vous respirez fait pénétrer l'émotion dans le corps. C'est la raison pour laquelle les émotions ont tellement plus de force que les simples pensées passagères. Fondamentalement, une émotion est une pensée qui a pénétré dans votre respiration, qui est passée de votre respiration dans vos hormones, et de vos hormones dans le reste de votre corps – et c'est la raison pour laquelle elle semble si réelle, si insistante, si authentiquement « vous ».

Mais ainsi que le Bouddha le fait remarquer, vous n'êtes pas obligé de vous identifier à elle. Normalement, les émotions et les désirs sont conditionnés par l'ignorance, et c'est la raison pour laquelle ils nous font souffrir, mais s'ils sont conditionnés par la connaissance, ils peuvent constituer une voie qui conduit au terme de la souffrance. Dans l'énumération classique des facteurs de la Voie, la capacité à générer des désirs habiles est un des facteurs de l'Effort Juste. Il est donc dans votre intérêt de changer vos désirs et vos émotions en apportant la connaissance à chacun de ces trois types de fabrication. Et un bon endroit pour commencer,

c'est la respiration.

Si par exemple, vous éprouvez de la colère envers quelqu'un, demandez-vous : « Comment suis-je en train de respirer en ce moment même ? Comment puis-je changer la manière dont je respire, de sorte que mon corps puisse se sentir plus confortable ? » La colère engendre souvent un grand sens d'inconfort dans le corps, et vous sentez que vous devez vous en débarrasser. Les manières habituelles de s'en débarrasser sont au nombre de deux, et elles sont toutes deux malhabiles. Soit en la refoulant – ce qui bien entendu la transforme en « la Chose » : un tentacule qui se déplace de façon souterraine et qui surgit brusquement de nulle part et vous étrangle – soit vous essayez de l'expulser de votre système en la faisant sortir avec vos mots et vos actions. Et bien sûr, cela ne fait que créer plus de mauvais *kamma*.

Le Bouddha fournit donc une troisième alternative, plus habile, pour traiter cet inconfort refoulé : apprendre comment respirer à travers lui. Utilisez votre respiration d'une manière qui crée des sensations d'aise dans le corps. Ses premières instructions à propos de la méditation sur la respiration se focalisent sur la création d'un sens d'aise et de ravissement, simplement par la manière dont vous respirez, en laissant ces sensations saturer le corps tout entier. La sensation d'aise physique aide ensuite à mettre également l'esprit à l'aise. En d'autres termes, vous utilisez les fabrications corporelles pour créer une fabrication mentale saine, sous la forme d'une sensation qui vous place dans une position où vous pouvez vous engager dans des manières plus habiles de créer des fabrications verbales, ainsi que mentales, sous la forme de perceptions.

En termes de processus de pensée dirigée et d'évaluation, les fabrications verbales habiles peuvent aider, d'abord en trouvant la meilleure manière de respirer afin de réduire la tension interne de la colère. Ensuite, lorsqu'elles travaillent de concert avec les perceptions habiles, elles peuvent vous aider à trouver une manière habile de formuler le problème auquel vous faites face. Vous pouvez regarder vos pensées de colère avec plus d'objectivité, et vous demander : « Qu'est-ce qui est vraiment utile dans cette sensation particulière de colère ? » Y a-t-il quelque chose dans la situation à laquelle vous faites face qu'il est nécessaire de changer ? Comment pouvez-vous faire cela habilement ? Quelles sont les réactions qu'il vaudrait mieux remettre à plus tard ? Quels sont les aspects de la situation qui peuvent être simplement abandonnés ? Lorsque vous opérez à partir d'un fondement d'aise physique, il est

beaucoup plus facile d'examiner votre émotion et de répondre à ces questions de manière objective.

L'analogie du bloc de sel donnée par le Bouddha joue un rôle direct dans ce processus. Au lieu de vous laisser vous percevoir comme immunisé contre les dangers qui accompagnent l'attitude de laisser votre esprit demeurer dans un état limité, elle vous rappelle que vous ne pouvez pas vous permettre de vous complaire dans la haine et la malveillance. Vous devez évaluer la situation selon les termes de votre besoin de votre propre bienveillance, afin de pouvoir vous protéger vous-même du mauvais *kamma*.

Une partie de cette protection consiste à rechercher les bons aspects de la personne contre qui vous êtes en colère. Ici, le Bouddha fournit une analogie encore plus imagée pour vous rappeler la raison pour laquelle cette approche n'est pas de la pure sentimentalité : si vous voyez quelqu'un qui a vraiment été désagréable envers vous en paroles et en actes, mais qui a des moments d'honnêteté et de bienveillance, c'est comme si vous étiez en train de marcher dans le désert – brûlant, tremblant, assoiffé – et que vous rencontriez l'empreinte d'une vache avec un petit peu d'eau dedans. Maintenant, que feriez-vous ? Vous ne pourriez pas ramasser l'eau dans le creux de votre main parce que cela la rendrait boueuse. Au lieu de cela, vous vous mettriez à quatre pattes, et très délicatement, vous l'aspireriez. Les bonnes intentions de l'autre personne, même si elles sont fluctuantes, ont *autant* de valeur que cela.

Remarquez votre position dans cette image. Vous traversez le désert, vous êtes brûlant et tremblant. Vous avez besoin d'eau. Si tout ce sur quoi vous pouvez vous focaliser, ce sont les mauvais côtés de l'autre personne, vous allez vous sentir encore plus oppressé par la chaleur et la soif. Vous deviendrez amer vis-à-vis de la race humaine et vous ne verrez aucun besoin de bien la traiter. Mais si vous pouvez voir le bien chez les autres, vous trouverez plus facile de les traiter habilement. Cela signifie que les bons côtés des autres sont comme de l'eau pour votre cœur. Apprenez comment vous focaliser sur eux, parce que vous en avez besoin pour nourrir votre propre bonté, maintenant et dans le futur.

Si cependant la personne contre laquelle vous êtes en colère ne possède pas du tout de bonnes qualités, alors le Bouddha recommande une autre analogie : pensez que cette personne est un homme malade que vous avez trouvé au bord de la route, loin de toute aide. Vous devez ressentir de la compassion pour lui et faire tout ce que vous pouvez pour l'amener dans un

endroit où il sera en sûreté. De la même manière, si une personne agit de manière totalement malhabile, vous devez éprouver de la compassion pour la souffrance qu'elle est en train de créer pour son futur, et vous concentrer sur ce que vous pouvez faire pour aider cette personne à changer ses habitudes malhabiles.

Lorsque vous réussissez à faire que ces perceptions aient une influence sur votre émotion malhabile, elles vous permettent de formuler les questions qui y sont liées d'une manière telle que vous pouvez la déconstruire plus facilement et construire à sa place une émotion habile.

Parce que les émotions contiennent ces éléments de pensée d'évaluation et de perception – elles ne sont pas totalement pré-verbales, ainsi que nous le pensons souvent – nous pouvons utiliser notre connaissance du *kamma* et des fabrications pour façonner ces éléments dans la direction que nous voulons. Notre connaissance du *quoi* et du *pourquoi* des *brahmavihāra* nous aide à maîtriser le *comment*. C'est la raison pour laquelle les enseignements qui s'adressent à la tête sont nécessaires, même pour les questions qui concernent le cœur. En même temps, parce que nous nous sommes sensibilisés au rôle que la respiration joue dans le façonnage de l'émotion, nous pouvons apporter un changement authentique à la manière dont nous ressentons réellement ces choses dans le corps. Nous ne sommes pas en train de jouer à faire semblant. Le changement dans notre cœur devient authentique.

Cela aide à abandonner le sentiment d'hypocrisie qui peut parfois envelopper la pratique des *brahmavihāra*. Au lieu de nier nos sentiments originaux de colère ou de détresse dans une situation quelconque en les étouffant avec de la barbe à papa ou de la guimauve, nous pouvons en fait entrer plus étroitement en contact avec eux, afin de pouvoir les refaçonner de façon habile.

Beaucoup trop souvent, nous pensons qu'entrer en contact avec nos émotions constitue un moyen de nous brancher sur ce que nous sommes réellement, que nous avons été séparés de notre véritable nature, et qu'en retrouvant le contact avec nos émotions, nous reprendrons contact avec notre véritable identité. Mais nos émotions ne sont pas notre véritable nature ; elles sont aussi fabriquées que toutes les autres choses dans le monde. Parce qu'elles sont fabriquées, la question réelle, c'est d'apprendre comment les fabriquer de façon habile afin qu'elles ne conduisent pas à des problèmes, et qu'elles puissent conduire à un bonheur fiable. Ce ne sont pas des fins ; ce sont des moyens.

C'est le point important dont vous avez besoin de vous souvenir en ce qui concerne les émotions : elles sont ce qui vous amène à agir. Ce sont des voies qui conduisent à un bon ou à un mauvais *kamma*. Si vous suivez une émotion malhabile, vous allez créer des problèmes pour vous-même ou pour les autres.

Pour cette raison, vous voulez apprendre comment détecter toutes vos émotions malhabiles, afin de pouvoir les démonter selon les termes de ces éléments de fabrication : la respiration, la pensée dirigée et l'évaluation, les perceptions et les sensations, et les réassembler en quelque chose de mieux. Quand vous apprenez à les voir comme des voies, vous pouvez en faire une voie en laquelle vous pouvez avoir confiance.

Lorsque vous pouvez apprendre comment déconstruire les émotions de malveillance, de dureté de cœur, de ressentiment, de détresse, et reconstruire à leur place les *brahmavihāra*, vous n'obtenez pas simplement un cœur illimité. Vous acquérez de l'expérience dans la maîtrise des processus de fabrication. Ainsi que le Bouddha le dit, cette maîtrise conduit d'abord à des états de concentration forts et pleins de félicité. A partir de là, cela peut permettre de fabriquer tous les facteurs de la Voie qui conduisent au but de tous les enseignements du Bouddha, qu'ils s'adressent à la tête ou au cœur : la liberté totale du *nibbāna*, qui est inconditionnellement vraie.

Et cela montre simplement que si vous arrivez à faire que votre tête et votre cœur se parlent l'un à l'autre, la première peut mener loin le second, et réciproquement. Votre cœur a besoin de l'aide de votre tête pour générer des émotions plus habiles et agir à partir d'elles. Votre tête a besoin de votre cœur pour vous rappeler que ce qui est vraiment important dans la vie, c'est comment mettre un terme à la souffrance. Lorsqu'ils apprennent comment travailler ensemble, ils peuvent transformer votre esprit humain en un esprit de *brahmā* illimité. Plus encore : ils peuvent maîtriser les causes du bonheur jusqu'au point où ils se transcendent eux-mêmes, entrant en contact avec une dimension non provoquée que la tête ne peut pas embrasser, et un bonheur tellement vrai que le cœur n'a plus d'autre besoin de désir.

# Glossaire

**Anattā** : pas-soi.

**Appamāda** : vigilance.

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

**Āsava** : effluents, fermentations mentales (la passion sensuelle, les états de devenir, les vues et l'ignorance).

**Asaññī-bhava** : état de non-perception.

**Avijjā** : ignorance.

**Brahmavihāra** : les (Quatre) Attitudes sublimes : *mettā*, bienveillance ; *karunā*, compassion ; *muditā*, joie empathique ; *upekkhā*, équanimité.

**Buddho** : éveillé, épithète utilisée pour désigner le Bouddha, mot (mantra) utilisé dans la méditation sur la respiration.

**Cetaso ekodibhāva** : unification de la conscience.

**Desanā** : exposition de l'Enseignement.

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

**Dukkha** : souffrance, stress, insatisfaction.

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

**Kamma** : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles.

**Khandha** : agrégat, tas, pile. Les agrégats sont les blocs de construction de base de l'expérience descriptible, aussi bien que les blocs de construction à partir desquels notre

sens du « soi » est construit. Il y en a cinq au total : la forme physique, les sensations, les perceptions, les fabrications mentales et la conscience.

**Moha** : illusion.

**Moha-samādhī** : concentration-illusion.

**Mettā** : bienveillance, bonne volonté, gentillesse.

**Nibbāna** : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de la ronde toute entière 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.

**Pasāda** : confiance, clarté, luminosité, sérénité de l'esprit.

**Pāṭimokkha** : ouvrage résumant le code de discipline (*Vinaya*), comprenant les 227 règles de la vie d'un moine.

**Samatha** : tranquillité mentale.

**Sammā sati** : « Sati Juste », la septième composante de la Noble Octuple Voie (voir *sati*).

**Sampajañña** : attitude d'alerte, capacité à observer, pendant qu'ils se produisent, les actions et leurs résultats, souvent associé à *sati*.

**Saṁsāra** : « errance perpétuelle », mondes de phénomènes conditionnés, mentaux et matériels possédant les trois perceptions d'inconstance, de souffrance-insatisfaction-stress et de *anattā*.

**Saṁvega** : sens de consternation, de terreur ou d'urgence.

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

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

**Sutta** : « fil ». Ecriture, texte d'Enseignement du Canon pali.

**Vicāra** : évaluation.

**Vihāra** : monastère, demeure, attitude, approche.

**Vijjā** : connaissance, habileté.

**Vinaya** : discipline monastique.

**Vipassanā** : vision pénétrante.

**Vitakka** : pensée dirigée.

**Yoniso manasikāra** : attention appropriée.

