

A close-up photograph of several green, serrated leaves, likely from a plant like a geranium. The leaves are layered and have a fine, white, hair-like texture along their edges. A semi-transparent rectangular box is centered over the lower half of the image, containing the text 'SATI ET LE KAMMA' in a white, serif font.

SATI
ET
LE KAMMA

Sati
et
le *kamma*

Ṭhānissaro Bhikkhu

Copyright 2016 Ṭhānissaro Bhikkhu

L'œuvre est mise à disposition selon les termes de la licence publique [Creative Commons Attribution - pas d'utilisation commerciale](#). Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette œuvre, de tout ou partie du matériel la composant.

Questions

Pour toute question concernant ce livre, écrire à : The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, Etats-Unis.

Ressources complémentaires

D'autres enseignements et traductions de Ṭhānissaro Bhikkhu, écrits et oraux, peuvent être téléchargés sur les sites dhammatalks.org et accesstoinsight.org selon différents formats.

Traduction

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan en collaboration avec Ṭhānissaro Bhikkhu, Vijākaro Bhikkhu (Than Will) et Lionel Neykov

Remerciements

Avec nos remerciements à Addie Onsanit qui a réalisé les transcriptions à partir de l'anglais, Linda Harter et Isabella Trauttmansdorff qui ont relu les transcriptions, Chandhana Le Ninan qui a relu la traduction française.

« Tout comme une forteresse royale a un gardien – sage, avec de l’expérience, intelligent – pour maintenir à l’extérieur ceux qu’il ne connaît pas et pour laisser entrer ceux qu’il connaît, pour la protection de ceux qui sont à l’intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l’extérieur ; de la même manière, un disciple des Etres nobles a *sati*, est doté d’une excellente compétence en matière de *sati*, se souvenant de, et récollectant ce qui a été fait et dit il y a longtemps. Avec *sati* comme son gardien, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. » – AN 7:63

PREFACE

Les enseignements qui suivent ont été donnés dans le cadre d'une retraite d'une semaine au mois de mai 2015 en Provence, à Moustiers-Sainte-Marie. La retraite avait été organisée par Le Refuge.

INTRODUCTION

17 mai 2015

Bonsoir, et bienvenue à notre retraite dont les thèmes sont *sati* et le *kamma*.

Nous sommes ici cette semaine pour apprendre certaines des habiletés qui sont utiles pour traiter un des problèmes les plus fondamentaux dans la vie, qui est que nous désirons tous le bonheur, que nous agissons continuellement en fonction de ce désir de bonheur, et que cependant nous provoquons souvent notre propre souffrance à travers nos propres actions. Après son Eveil, le Bouddha focalisa toute son énergie pour nous aider à résoudre précisément ce problème. Lorsqu'il l'analysa, il vit qu'il n'y avait rien de mal dans notre désir de bonheur. Le seul problème, c'est que nous l'abordons pas de façon suffisamment sage.

Un des principes les plus élémentaires de la sagesse c'est que nous avons besoin d'entraîner notre esprit. Vous avez peut-être remarqué qu'il est possible que vous viviez dans de bonnes conditions et que malgré cela, vous souffrez, et que vous pouvez être heureux en dépit de mauvaises conditions. Notre bonheur et notre souffrance dépendent tous deux de la condition interne de notre esprit. Et le Bouddha découvrit qu'il n'est pas obligatoire que la condition de notre esprit soit quelque chose d'aléatoire ou qui est laissé au hasard. Il est possible de l'entraîner à travers nos propres efforts. Mais ceux-ci doivent être guidés par la sagesse. Deux des concepts les plus importants que le Bouddha a utilisés dans ses instructions sur la façon de développer la sagesse sont *sati* et le *kamma*.

Ces deux concepts sont malheureusement souvent mal compris. Le *kamma* est quelque chose qui est mal compris en Occident, et que les gens n'aiment généralement pas. *Sati* est quelque chose que tout le monde aime, bien que beaucoup de personnes ne le comprennent pas correctement. Nous allons donc consacrer cette semaine à comprendre ces deux concepts, et la relation qui existe entre eux, afin de pouvoir en tirer le maximum de profit.

Le concept du *kamma* est quelque chose que les gens n'aiment habituellement pas, parce qu'ils croient que c'est du déterminisme, qu'il enseigne que notre expérience présente est contrôlée par notre *kamma* passé, qui est quelque chose que nous sommes impuissants à changer. Mais ainsi que le Bouddha l'a fait remarquer, notre expérience présente est façonnée non seulement par le *kamma* passé, mais aussi par le *kamma* présent. En fait, notre *kamma* présent est plus important que notre *kamma* passé pour déterminer si nous souffrons ou non dans le présent. Le

kamma présent concerne la manière dont nous façonnons notre expérience dans le moment présent. Nous sommes des êtres actifs, pas passifs. L'esprit joue un rôle actif et proactif dans le façonnage de son expérience de moment en moment.

C'est la même chose que préparer de la nourriture. Notre *kamma* passé est comme de la nourriture crue, et notre *kamma* présent est comme l'action qui consiste à préparer cette nourriture afin de pouvoir la consommer. Ceci constitue en fait l'une des images centrales des enseignements du Bouddha : parce que nous sommes des êtres, nous avons besoin de nous nourrir physiquement et mentalement. Pour nous nourrir correctement, nous avons besoin de savoir comment bien préparer notre nourriture.

Une autre raison pour laquelle les gens n'aiment pas l'idée du *kamma* – en particulier quand elle est liée à la renaissance – c'est qu'ils le voient comme quelque chose que l'on ne peut pas prouver, et ils préfèrent donc laisser la question toute entière de côté. Mais la question de la portée des conséquences de nos actions n'est pas quelque chose que l'on peut laisser de côté. Chaque fois que nous agissons, que nous en soyons conscients ou non, nous calculons le rapport qui existe entre l'effort que nous fournissons et les résultats que nous allons obtenir. Et lorsque nous effectuons ces calculs, nous faisons des suppositions à propos du futur, des suppositions que nous ne pouvons pas prouver : disposons-nous du libre arbitre ? Nos actions vont-elles affecter seulement cette vie-ci, ou bien vont-elles se prolonger dans une vie future ?

En présentant son enseignement sur le *kamma*, le Bouddha nous fournit un ensemble de suppositions – ou d'hypothèses de travail – qui expliquent pourquoi cela fait sens de suivre une voie qui conduit au terme de la souffrance, et qui nous encourage à agir de façon habile dans toutes les situations. Nous ne saurons pas si ces suppositions sont effectivement vraies avant d'avoir atteint le premier niveau de l'Éveil, mais nous verrons entretemps que ces suppositions font de nous des personnes meilleures, plus responsables. Bien entendu, certaines personnes préfèrent ne pas faire l'effort d'être responsables, mais cela n'intéressait pas le Bouddha d'enseigner à ce type de personnes.

Une troisième raison pour laquelle les gens n'aiment pas l'idée du *kamma*, c'est parce qu'ils supposent que le Bouddha a simplement repris l'idée du *kamma*, sans réfléchir, d'un fond de croyance partagé par tout le monde en Inde à son époque. Cela n'est pas vrai. Les questions de la responsabilité des gens vis-à-vis de leurs actions, ou le *kamma*, et la question de savoir si leurs actions façonnent réellement leur expérience, étaient un sujet qui donnait lieu à des débats très vifs à l'époque du Bouddha. Et la manière dont le Bouddha expliquait le *kamma* était très originale, totalement différente de ce qui était enseigné en Inde – ou ailleurs.

Deux principes de son enseignement sur le *kamma* étaient particulièrement originaux. Le premier principe est que le *kamma* est intention [§4]. En d'autres termes, l'action ne concerne pas uniquement le mouvement du corps. Elle concerne aussi l'esprit – et l'intention qui meut le *kamma* est ce qui fait la différence entre

bonnes et mauvaises actions.

Le second principe original est que le *kamma* qui vient du passé doit être façonné par le *kamma* dans le présent avant que l'on puisse en faire l'expérience. On fait en réalité l'expérience de son *kamma* présent avant d'être confronté aux résultats du *kamma* passé. Sans le *kamma* présent, on ne ferait pas du tout l'expérience des résultats du *kamma* passé. L'importance de notre *kamma* présent est la raison pour laquelle nous méditons. Quand nous méditons, nous devenons plus sensibles à ce que nous faisons dans le moment présent, nous créons du bon *kamma* dans le moment présent, et nous apprenons à être plus habiles pour créer du bon *kamma* tout le temps, maintenant et dans le futur.

Maintenant, pour apprendre à façonner notre moment présent de façon habile, cela aide d'apprendre des leçons des personnes qui ont appris à façonner elles-mêmes leur *kamma* de façon habile. Nous devons aussi apprendre de nos propres actions, en observant ce que nous faisons et les résultats de ce que nous faisons. Une fois que nous avons appris ces leçons, nous devons nous en souvenir. Si nous les apprenons et qu'ensuite nous les oublions, elles ne servent à rien.

C'est pour cette raison que nous avons besoin de développer *sati*, que le Bouddha a défini comme étant une faculté de la mémoire : notre mémoire active, les leçons du passé dont nous avons besoin de nous souvenir à propos de la manière de façonner de façon habile notre expérience dans le présent. Il y a des personnes qui expliquent *sati* comme étant l'attention nue ou la pleine conscience, mais le Bouddha ne faisait pas partie de ces personnes-là. Il utilise le terme *sati* pour désigner notre mémoire active, notre capacité à conserver des choses à l'esprit. Donc, quand nous parlerons de *sati* au cours de cette retraite, essayez de conserver à l'esprit la signification que le Bouddha donne à ce mot.

Pour pratiquer *Sati* Juste, il faut combiner *sati* avec deux autres qualités : *sampajañña*, qui est le fait d'être en attitude d'alerte vis-à-vis de ce que nous sommes en train de faire en ce moment même et des résultats que nous obtenons de nos actions ; et l'ardeur, *ātappa*, qui signifie mettre tout son cœur pour le faire bien. Lorsque nous méditons, nous avons besoin d'avoir ces trois qualités ensemble afin que notre pratique de *sati* soit correcte, et qu'elle renforce le facteur suivant dans la voie : la Concentration Juste, le *samādhi*.

Lorsque nous méditons, nous développons en réalité *sati* en même temps que la concentration. Certaines personnes disent que la pratique de *sati* constitue une chose, et que la concentration en est une autre. Mais encore une fois, le Bouddha ne faisait pas partie de ces personnes-là. *Sati* et la concentration doivent fonctionner ensemble. Sans *sati*, vous ne pouvez pas vous souvenir où rester concentré. Sans la concentration, votre *sati* devient très flou, et vous oubliez. En conséquence, cette semaine, nous allons apprendre à travailler ensemble *sati* et la concentration, et à y joindre le *kamma*, parce que *sati* et la concentration sont des choses que nous faisons intentionnellement. On ne peut pas les comprendre correctement sans comprendre les principes du *kamma*.

Vous devez vous souvenir que vous préparez de la nourriture pour l'esprit tout le temps : chaque fois que vous inspirez, chaque fois que vous expirez. Nous avons tendance à oublier cela, parce que nous sommes trop enclins à vouloir avaler tout rond nos expériences, chaque fois que nous pouvons en avoir. Nous oublions les leçons que nous avons apprises du passé. Nous devons donc nous souvenir que nous sommes ici en train de préparer de la nourriture pour le moment présent, et que nous voulons bien manger. La façon dont nous faisons cela va aussi influencer les choses dont nous ferons l'expérience dans le futur. Au final, nous voulons amener l'esprit à un lieu où il sera si fort qu'il n'aura plus besoin de se nourrir du tout.

Cela signifie que, et *sati*, et le *kamma* se réfèrent à l'ensemble des trois cadres de référence temporels. *Sati* vous rappelle ce que vous avez appris du passé et du besoin de vous focaliser sur l'action de bien façonner les choses dans le moment présent, afin que cela ait aussi un bon effet dans le futur. De la même manière, les résultats de vos intentions passées viennent du passé, fournissant le matériau brut pour la nourriture dans le présent ; et lorsque vous préparez cette nourriture dans le présent, cela va avoir une influence sur la nourriture dont vous disposerez pendant un certain temps.

Cela signifie par ailleurs que les enseignements sur *sati* et le *kamma* fonctionnent ensemble. En fait, ils sont inséparables. Vous ne pouvez pas comprendre *Sati* Juste sans comprendre le *kamma*, et vous ne pouvez pas développer un *kamma* habile dans le but de réaliser l'affranchissement sans développer *Sati* Juste.

Cela constitue la leçon principale de la retraite. Si vous êtes pressé de partir et de retourner chez vous, vous pouvez partir maintenant parce que vous avez appris la leçon fondamentale de cette retraite. Mais cela va demander un certain temps pour l'apprendre en tant qu'*habileté*. C'est la raison pour laquelle nous sommes ici pour une semaine – et la raison pour laquelle on enregistre cette retraite, afin que vous puissiez emporter les leçons chez vous, et continuer à travailler dessus quand la semaine sera terminée.

Mon maître avait l'habitude de dire de ne pas enseigner aux gens avant qu'ils n'aient médité. S'ils n'ont pas médité, ils ne comprendront rien, disait-il. Donc, la première étape pour apprendre des choses à propos de *sati* et du *kamma* va être de méditer, maintenant. Vous aurez ainsi une expérience directe de vous focaliser sur votre *kamma* présent et de développer les trois qualités de *sati*, de l'attitude d'alerte, et de l'ardeur.

Donc, prenez une position confortable. Asseyez-vous bien droit, sans rigidité, placez vos mains dans votre giron, regardez droit devant vous, et fermez les yeux.

Pensez des pensées de bienveillance. La bienveillance, c'est un souhait de bonheur – un souhait de bonheur *véritable*, à la fois pour vous-même et pour les autres. Quand nous avons de la bienveillance pour nous-mêmes et pour les autres, fondamentalement, nous souhaitons que nous-mêmes et les autres, nous

comprenions les causes du bonheur véritable, et que nous agissions en accord avec ce souhait. Et c'est une pensée que vous pouvez avoir pour tout le monde, même pour les personnes qui font des choses malhabiles, des choses très malhabiles, et qui provoquent ainsi beaucoup de ravages dans le monde. Fondamentalement, vous souhaitez qu'elles arrêtent d'agir ainsi et qu'elles changent d'attitude, ce qui signifie que vous pouvez avoir de la bienveillance pour tout le monde, sans être hypocrite.

Nous pensons ces pensées au début de la méditation parce que le bonheur véritable vient de l'intérieur. Il provient du fait que nous développons les bons potentiels de l'esprit à travers les habiletés que nous maîtrisons dans la méditation. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas de conflit entre votre bonheur véritable et le bonheur véritable des autres. Donc, quand vous posez la pensée suivante dans votre esprit : « Puissè-je être heureux, » cela ne constitue pas une pensée égoïste. Plus vous serez capable de développer vos propres habiletés intérieures, plus vous aurez à offrir aux autres. C'est la raison pour laquelle on peut développer la bienveillance en tant qu'attitude illimitée.

Donc, posez la pensée suivante dans votre esprit pendant quelques minutes : « Puissè-je être véritablement heureux. Puissè-je arriver à comprendre les causes du bonheur véritable. Et puissè-je être capable d'agir en accord avec ce souhait. »

Maintenant, répandez cette pensée en direction des autres. Commencez avec les personnes qui sont proches de votre cœur : les membres de votre famille, et vos amis très proches. Puissent-elles aussi trouver le bonheur véritable.

Ensuite, répandez cette même pensée en des cercles de plus en plus larges, en direction :

- des personnes que vous connaissez bien et que vous aimez ;
- des personnes que vous aimez, bien que vous ne les connaissiez pas très bien ;
- des personnes envers qui vous avez des sentiments plus neutres ;
- et des personnes que vous n'aimez pas.

Souvenez-vous que le monde serait un endroit bien meilleur si tout le monde pouvait trouver le bonheur véritable à l'intérieur.

Répandez des pensées de bienveillance en direction des personnes que vous ne connaissez même pas. Et pas seulement en direction des personnes : en direction de tous les êtres vivants de toute sorte, dans toutes les directions – vers l'est, l'ouest, le nord, le sud, au-dessus, et au-dessous, jusqu'à l'infini. Puissions-nous tous trouver le bonheur véritable dans notre cœur.

Maintenant, amenez votre attention à la respiration. Ici, le mot « respiration » ne signifie pas seulement l'air qui pénètre dans les poumons et qui en ressort. Il signifie aussi le flux d'énergie à travers le corps, un flux qui existe à de nombreux niveaux différents. Au niveau le plus évident, c'est le flux d'énergie qui permet à l'air de pénétrer dans les poumons et d'en ressortir. Mais cela inclut aussi le flux d'énergie dans les nerfs et les vaisseaux sanguins, jusqu'à chaque pore de la peau.

Donc, prenez quelques inspirations et quelques expirations bien longues, bien profondes, et remarquez l'endroit où vous sentez l'énergie respiratoire. Si les respirations longues sont agréables, continuez comme ça. Si les respirations longues ne sont pas agréables, vous pouvez modifier votre façon de respirer. Vous pouvez la modifier de deux manières. L'une consiste à expérimenter consciemment différents types de respiration : longue, courte, rapide, lente, profonde, superficielle, lourde, légère. Vous pouvez même combiner différents types de respiration. Testez différentes façons de respirer pour voir ce qui convient le mieux au corps en ce moment même. Quand vous avez trouvé un rythme et une texture de respiration qui sont agréables, restez avec aussi longtemps que cela reste agréable. Si les besoins du corps changent, laissez alors la respiration changer pour qu'elle réponde à ces besoins. Essayez d'être aussi sensible que vous le pouvez, pour apprendre à détecter les signaux dans le corps qui indiquent quelle est la manière de respirer qui lui convient le mieux.

L'autre manière de modifier la respiration consiste, chaque fois que vous inspirez, à poser consciemment la question suivante dans l'esprit : « Qu'est-ce qui serait vraiment agréable en ce moment même ? » Et voir comment le corps réagit de lui-même.

Si une pensée qui n'est pas liée à la respiration capte votre attention, abandonnez-la, tout simplement, et vous vous retrouverez immédiatement avec la respiration. Si l'esprit part vagabonder dix fois, cent fois, ramenez-le dix fois, cent fois. Ne vous découragez pas. Laissez juste ces pensées partir, laissez-les partir. Vous n'êtes pas obligé de les chasser. Même si une pensée qui n'est pas liée à la respiration apparaît dans l'esprit, vous pouvez malgré cela toujours sentir la respiration. Restez avec cette sensation.

Chaque fois que vous revenez à la respiration, récompensez-vous avec une respiration particulièrement gratifiante. De cette manière, l'esprit sera de plus en plus enclin à revenir à la respiration et plus disposé à rester là.

S'il y a une douleur quelconque dans le corps, ne vous focalisez pas dessus. A la place, focalisez-vous sur le côté opposé du corps. C'est-à-dire, s'il y a une douleur dans le dos, focalisez-vous sur le devant du torse. Si la douleur se trouve à droite, focalisez-vous à gauche.

Quand la respiration devient confortable, le danger, c'est qu'il est possible que vous commenciez à quitter la respiration pour suivre le confort, mais cela détruirait alors la fondation du sens de confort, qui est votre focalisation continue sur la respiration.

Donc, pour contrecarrer cette tendance, l'étape suivante consiste à inspirer et à expirer en étant conscient du corps tout entier. Et le premier pas dans cette direction consiste à examiner les sensations de la respiration dans les différentes parties du corps, section par section.

Commencez avec la zone près du nombril. Localisez cette partie du corps dans

votre conscience. Observez-la pendant un certain temps, alors que vous inspirez et que vous expirez, pour voir quel est le type de respiration qui convient le mieux à cet endroit. S'il y a une tension ou un serrement quelconque à cet endroit-là, laissez-le se détendre et se dissoudre, afin qu'aucune nouvelle tension ne se développe lorsque vous inspirez, et que vous ne vous accrochiez à aucune tension lorsque vous expirez. Si cela aide à dissoudre la tension, pensez que l'énergie respiratoire entre dans le corps et qu'elle le quitte à l'endroit même sur lequel vous êtes focalisé, afin de ne pas être obligé de créer une tension en essayant de faire venir de l'énergie d'une autre partie du corps. Lorsque les schémas de tension commencent à se dissoudre, essayez de remarquer s'il y a encore d'autres schémas de tension subtils, et laissez-les se dissoudre eux-aussi.

Maintenant, déplacez votre attention vers la droite, vers le coin inférieur droit de l'abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit. Un, localisez cette partie du corps dans votre conscience. Deux, observez-la pendant un certain temps alors que vous inspirez et que vous expirez, pour voir quel est le type de respiration qui convient le mieux à cet endroit. Et trois, si vous sentez une tension ou un serrement quelconque à cet endroit-là, laissez-le se détendre.

Maintenant, déplacez votre attention vers la gauche, vers le coin inférieur gauche de l'abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Maintenant, amenez, en remontant, votre attention au plexus solaire, juste à la pointe du sternum, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Maintenant, amenez votre attention vers la droite, vers le flanc droit.

Et ensuite vers la gauche, vers le flanc gauche.

Ensuite, amenez votre attention au milieu de la poitrine. Essayez d'être particulièrement sensible au ressenti de l'énergie respiratoire dans la zone qui entoure le cœur, et respirez d'une manière qui a un effet apaisant.

Maintenant, amenez votre attention vers la droite, à l'endroit où la poitrine et l'épaule se rejoignent.

Et ensuite, au même endroit sur la gauche.

Maintenant, amenez votre attention à la base de la gorge.

Maintenant, amenez votre attention au milieu de la tête. Lorsque vous inspirez et que vous expirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans la tête et qu'elle en ressort de toutes les directions, pas seulement par le nez, mais aussi par les yeux, les oreilles, qu'elle pénètre depuis l'arrière de la tête, qu'elle descend depuis le sommet de la tête, qu'elle pénètre profondément, profondément, profondément dans le cerveau, qu'elle dissout doucement tout schéma de tension que vous pouvez ressentir dans la tête : autour des mâchoires, autour du front, autour des yeux, dans la nuque.

Maintenant, amenez votre attention à la base du cou, juste à la base du crâne. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre à cet endroit-là depuis l'arrière et qu'elle se répand en descendant à travers le cou, les épaules, les

bras, jusqu'à l'extrémité des doigts. Lorsque vous expirez, pensez qu'elle rayonne dans l'air depuis toutes ces parties du corps.

A mesure que vous devenez plus sensible à ces parties du corps, si vous voyez qu'un côté est plus tendu que l'autre, détendez ce côté-là, et essayez de le conserver détendu, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Et lorsque les schémas de tension évidents commencent à se détendre dans ces parties du corps, essayez de devenir plus sensible pour détecter les schémas de tension plus subtils qui étaient masqués par les schémas les plus évidents. Laissez même la tension la plus légère que vous pouvez détecter se détendre.

Maintenant, tout en conservant votre attention focalisée sur la nuque, et lorsque vous inspirez, pensez cette fois-ci que l'énergie respiratoire pénètre à cet endroit et qu'elle descend ensuite de chaque côté de la colonne vertébrale, jusqu'au coccyx. Ensuite, lorsque vous expirez, pensez qu'elle rayonne dans l'air depuis la colonne vertébrale toute entière. Et encore une fois, si vous remarquez qu'un côté du dos est plus tendu que l'autre, laissez ce côté-là se détendre. Et essayez de devenir de plus en plus sensible même aux schémas de tension les plus légers qu'il peut y avoir dans cette partie du corps. Quand vous les sentez, laissez-les se détendre.

Maintenant, faites descendre votre attention au coccyx. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre à cet endroit, et qu'elle descend à travers les hanches, les jambes, jusqu'à l'extrémité des orteils. Et ensuite, lorsque vous expirez, pensez que l'énergie rayonne dans l'air depuis toutes ces parties du corps. Et encore une fois, si un côté du corps est plus tendu que l'autre, laissez ce côté-là se détendre. Et conservez-le détendu, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Lorsque vous restez à cet endroit, essayez de devenir sensible à des schémas de tension toujours plus subtils, afin de pouvoir les dissoudre eux aussi.

Vous avez maintenant terminé un cycle de l'examen du corps. Si vous en avez envie, vous pouvez passer en revue le corps encore une fois pour trouver des schémas de tension que vous pourriez avoir manqué la première fois. Continuez à faire cela jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous établir.

Ensuite, choisissez l'endroit du corps qui semble être le plus agréable ou le plus intéressant. Laissez votre attention s'établir à cet endroit-là, et ensuite se répandre pour qu'elle remplisse le corps tout entier, afin d'être conscient du corps tout entier qui inspire, du corps tout entier qui expire. Lorsque votre conscience se répand, pensez qu'elle n'exerce absolument aucune pression sur le corps. Comme la lumière d'une bougie dans une pièce sombre : bien que la flamme se trouve à un endroit donné, sa lumière, elle, remplit toute la pièce. Ou comme une araignée au centre de sa toile : l'araignée se trouve à un endroit donné, mais elle est sensible à la toile toute entière. Essayez de maintenir ce sens d'une conscience centrée mais vaste tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Maintenez cette qualité de conscience aussi longtemps et de façon aussi constante que vous le pouvez. Essayez de faire en sorte que ça devienne une habileté. Votre attention aura tendance à

rétrécir, en particulier au cours de l'expiration. Donc, chaque fois que vous inspirez et que vous expirez, rappelez-vous : « Le corps tout entier, le corps tout entier. » Laissez la respiration trouver le rythme qui lui convient le mieux. Votre devoir consiste simplement à maintenir cette conscience centrée, mais vaste.

Vous n'avez pas besoin d'aller autre part pour le moment, vous n'avez rien d'autre à faire, il n'y a rien d'autre auquel vous devez penser. Cette conscience est quelque chose qui possède des vertus thérapeutiques pour l'esprit et pour le corps. Elle est comme une pommade médicinale utilisée pour guérir une éruption cutanée. Pour qu'elle ait un effet, vous devez laisser la pommade sur la peau. Si vous l'étalez et qu'immédiatement après vous l'essuyez, elle ne peut pas avoir d'effet. C'est la raison pour laquelle c'est une bonne chose de développer ce type de conscience pendant de longues périodes. Parce qu'elle est calme et tous azimuts, elle constitue un bon fondement à partir duquel la vision pénétrante peut apparaître. Mais ne vous inquiétez pas de savoir quelle est l'étape suivante de la méditation, ou quand les visions pénétrantes vont apparaître. Elles apparaîtront lorsque cette qualité de conscience aura mûri. Ici même. Donnez-lui du temps.

(MEDITATION)

Avant de quitter la méditation, souvenez-vous que pour faire cela correctement, il faut suivre trois étapes.

La première consiste à vous demander : « A quel moment de la méditation est-ce que l'esprit a été particulièrement bien centré, calme, et confortable ? A quel moment est-ce qu'il a été particulièrement clair ? » Demandez-vous ensuite : « A quel endroit est-ce que j'étais focalisé à ce moment-là ? Comment était la respiration ? Qu'est-ce que j'avais fait, qui m'a conduit à ce stade-là ? » Si vous pouvez vous souvenir de ces choses-là, essayez de les conserver à l'esprit, et de voir si vous pouvez les appliquer la prochaine fois que vous méditez, pour recréer les mêmes conditions et obtenir les mêmes résultats. Maintenant, il est possible que vous n'obteniez pas les mêmes résultats. Mais cela signifie simplement que vous aurez besoin d'être plus observateur la fois suivante. Vous deviendrez graduellement plus habile pour remarquer ce qui vaut la peine que vous y fassiez attention, et non. C'est de cette manière que la méditation devient une habileté.

Ça, c'est la première étape.

La deuxième étape consiste à penser à la paix ou au calme que vous avez pu ressentir au cours de cette séance, et à le dédier aux autres. Soit à des personnes particulières dont vous savez qu'elles souffrent en ce moment même, soit à tous les êtres vivants, dans toutes les directions : « Puissions-nous tous trouver la paix et le bien-être dans notre cœur. »

La troisième étape consiste à vous souvenir que bien que vous ouvriez les yeux, vous pouvez cependant être conscient de l'énergie respiratoire dans le corps lorsque vous vous levez, que vous marchez, quelles que soient vos occupations. Essayez de

rester pleinement conscient aussi continuellement que vous le pouvez de cette énergie respiratoire. Il est possible que cela soit trop exiger de vous de vous demander d'essayer de vous focaliser sur l'inspiration et l'expiration tout le temps, mais essayez juste d'être conscient de la qualité de l'énergie respiratoire dans le corps, et libérez tout schéma de tension que vous pouvez détecter, dès qu'il apparaît, au fil de la journée. Cela vous fournit ainsi un bon fondement pour observer votre esprit tout au long de la journée. Cela vous fournit aussi un sens d'être ancré dans vos activités quotidiennes. Cela aide votre pratique à se renforcer.

Voyez si vous pouvez maintenir cette conscience du corps tout entier jusqu'à la fois suivante où vous allez vous asseoir pour méditer. Quand vous prendrez la position assise pour vous focaliser sur la respiration, vous serez ainsi tout de suite là.

C'est comme si vous tenez un chien au bout d'une laisse courte. Quand vous voulez qu'il vienne près de vous, il est tout de suite là. Sinon, si vous abandonnez votre conscience de l'énergie respiratoire, c'est comme si vous teniez votre chien au bout d'une laisse très longue. Il va enrouler la laisse autour des jambes des gens, des lampadaires, des arbres – de toutes sortes de choses. Quand vous voudrez qu'il revienne près de vous, vous serez alors obligé de démêler la laisse, ce qui prendra beaucoup de temps. Donc, essayez de maintenir cette conscience de l'énergie respiratoire tout au long de la journée.

Et avec cette pensée à l'esprit, vous pouvez ouvrir les yeux.

LES FONDEMENTS DE SATI

18 mai 2015

Ce matin, j'aimerais introduire les concepts fondamentaux de *sati* et de *Sati* Juste, et les préliminaires pour développer *Sati* Juste.

Le Bouddha donne une définition très utile de *sati*. Je vais vous lire le passage tiré du Canon *pāli* où elle apparaît.

« Et quelle est la faculté de *sati* ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles a *sati*, est doté d'une excellente compétence en matière de *sati*, se souvenant de, et récollectant ce qui a été fait et dit il y a longtemps. »

C'est la définition de *sati*. Ce qui suit est la définition de l'établissement de *sati*.

« Il [le disciple] demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati*, maîtrisant 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*, maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. C'est ce qu'on appelle la faculté de *sati*. » [§22]

Dans la définition de *sati*, vous remarquerez l'importance des mots « se souvenant » et « récollectant ». Le Bouddha veut que vous pratiquiez *sati* comme une faculté de la mémoire. Il ne définit pas *sati* comme la pleine conscience. Il préfère que votre conscience soit *focalisée*. Vous êtes ici pas seulement pour *être* ici dans le moment présent. Vous êtes ici dans le moment présent parce que vous avez un travail à faire : vous faites des choses qui provoquent votre souffrance et vous voulez apprendre comment arrêter.

Ceci est démontré par un passage où le Bouddha compare *sati* à une personne qui éteint un feu sur sa tête ou son turban. Si votre tête brûle, vous ne restez pas juste assis là à la regarder [§29]. Vous devez faire tout ce que vous pouvez pour éteindre le feu aussi vite que possible.

Le Bouddha ne définit pas non plus *sati* comme l'attention nue. En fait, il n'y a aucun enseignement du Bouddha qui parle d'attention nue. A la place de cela, il parle d'attention *appropriée*. Pour lui, l'attention concerne les questions que vous amenez au moment présent. Et votre priorité numéro un, c'est de trouver quelles seraient les questions habiles. Pour lui, les questions sont : « Qu'est-ce qui est habile ? Qu'est-ce

qui n'est pas habile ? Comment développe-t-on ce qui est habile ? Comment abandonne-t-on ce qui est malhabile ? » Se souvenir de ces questions, et faire en sorte qu'elles exercent une influence sur ce que vous êtes en train de faire en ce moment même, c'est avoir *sati*. En conservant ces questions à l'esprit, vous transformez en fait *sati* en *Sati* Juste.

Une des définitions les plus élémentaires de la *fonction* de *Sati* Juste que donne le Bouddha, c'est de simplement se souvenir que l'on doit développer les facteurs justes de la Voie, de la Vue Juste jusqu'à la Concentration Juste, et abandonner les facteurs malhabiles ou erronés, de la vue erronée jusqu'à la concentration erronée [§26].

Le Bouddha illustre son propos avec l'analogie d'un gardien posté à la porte d'une forteresse sur la frontière. Le gardien ne peut pas se contenter de rester assis et d'être conscient de ceux qui entrent et de ceux qui sortent de la forteresse. Il est possible qu'il y ait des espions du pays voisin qui veulent s'introduire dans la forteresse et la détruire depuis l'intérieur, et le gardien doit donc savoir qui laisser entrer et qui maintenir au dehors. Voici l'analogie.

« Tout comme une forteresse royale a un gardien, sage, avec de l'expérience, intelligent, pour maintenir à l'extérieur ceux qu'il ne connaît pas et pour laisser entrer ceux qu'il connaît, pour la protection de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, un disciple des Etres nobles a *sati*, est doté d'une excellente compétence en matière de *sati*, se souvenant de, et récollectant ce qui a été fait et dit il y a longtemps. Avec *sati* comme son gardien, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté. » [§28]

Il y a des années, j'ai entendu quelqu'un expliquer cette image en disant que le gardien n'a rien besoin de faire : le seul fait que le gardien soit à la porte maintient les ennemis à l'extérieur de la forteresse. Mais ça, c'est un gardien mannequin, pas un gardien réel, ou un gardien sage, qui a de l'expérience.

Est-ce que vous avez des gendarmes ou des agents de police mannequins, en France ? Un mannequin habillé en gendarme dans une voiture ? Non ? Aux Etats-Unis, parce que les impôts et les taxes sont si faibles, on ne peut pas se permettre d'avoir des agents de police à tous les carrefours où les gens ont tendance à circuler trop vite. On a donc inventé les agents de police mannequins. On stationne une voiture de police sur le bord d'une route à l'endroit où on veut que les gens ralentissent, et on installe un mannequin habillé en agent de police au volant, pour faire peur aux automobilistes et qu'ils ralentissent. Cela marche la première fois que quelqu'un le voit, mais pas après.

De toute façon, le Bouddha ne recommandait pas d'avoir un gardien mannequin. Nos souillures sont trop malines pour se laisser avoir par ce type de choses. Le gardien doit être en attitude d'alerte et avoir *sati*, pour savoir qui il peut laisser entrer,

et qui il ne doit pas laisser entrer.

Il doit aussi se souvenir comment maintenir les personnes mauvaises à l'extérieur.

Ainsi que le Bouddha l'a fait remarquer, les causes du stress sont de deux types [§21]. Avec certaines causes, le seul fait de les regarder les fait disparaître. Par exemple, il est possible que vous ayez un désir que vous savez être stupide. La seule raison pour laquelle il a un pouvoir sur l'esprit, c'est parce que vous n'y prêtez pas beaucoup attention. Si vous lui accordez votre pleine attention, vous allez voir combien il est stupide, et il disparaîtra. Ces causes-là sont les causes de stress qui disparaissent simplement quand on les regarde attentivement.

Il existe cependant d'autres désirs qui ne sont pas aussi évidents que ceux-ci. Vous les regardez, et ils ne disparaissent pas. Ce sont ceux-là que vous devez combattre. Le Bouddha les appelle ceux contre lesquels vous devez « exercer une fabrication ». Plus tard au cours de la semaine, nous verrons ce que signifie « exercer une fabrication ». Mais pour le moment, nous pouvons nous contenter de nous souvenir que certaines causes de stress disparaissent simplement quand on les regarde, alors que d'autres disparaissent seulement quand on travaille pour les contrecarrer. Dans ces cas-là, la conscience nue ne marche tout simplement pas. C'est là une des choses les plus importantes que vous devez conserver à l'esprit. Sinon, votre gardien ne sera pas capable de maintenir tous les espions ennemis à l'extérieur de votre esprit.

Voilà donc quelles sont les fonctions de base de *Sati* Juste : vous rappeler d'agir de façon habile et d'abandonner les comportements malhabiles ; vous rappeler ce qui est habile et ce qui est malhabile ; et vous rappeler ce qui marche et ce qui ne marche pas pour développer ce qui est habile et abandonner ce qui ne l'est pas.

Par exemple, pendant que vous êtes assis ici en train de méditer, vous devez vous souvenir pourquoi vous êtes ici. Si des pensées à propos de ce que vous allez faire après la retraite surgissent, vous vous souvenez que vous devez abandonner ces pensées parce que ce n'est pas pour cela que vous êtes ici.

Deuxièmement, vous devez vous souvenir de l'endroit sur lequel vous voulez que votre esprit soit focalisé, et de ce que vous devez faire pendant que vous restez là. Si vous découvrez que vous vous êtes éloigné de la respiration, vous vous souvenez de ce que vous devez faire pour revenir à la respiration.

Maintenant, afin de développer *Sati* Juste, le Bouddha enseigne un processus qu'il appelle l'« établissement de *sati* ». Ce processus comporte de nombreuses facettes, que nous commencerons à voir demain. Parce qu'il comporte ces nombreuses facettes, cela prendra plusieurs jours pour les expliquer toutes.

Mais le Bouddha donne aussi une liste des causes préliminaires nécessaires pour faire apparaître un fort *sati* [§30], et comme cette liste est courte, nous pouvons la voir maintenant. Elle se compose de deux facteurs : la vertu purifiée et les vues rectifiées. Ici, « *vertu purifiée* » signifie n'enfreindre aucun des cinq préceptes : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas avoir de relations sexuelles illicites, ne pas mentir, et ne pas prendre

de produits intoxicants. Si vous enfreignez l'un de ces préceptes et qu'ensuite vous essayez de méditer, vous allez commencer à vous souvenir des occasions passées où vous avez fait du mal à des gens. Soit vous éprouverez du regret vis-à-vis de ce que vous avez fait, soit vous refuserez d'admettre que ce que vous avez fait était incorrect. Et dans un cas comme dans l'autre, vous dressez un mur dans l'esprit pour essayer de ne pas vous souvenir de ce que vous avez fait. Cela rend les choses plus difficiles pour avoir *sati*. Si votre esprit possède de nombreux murs intérieurs, il vous sera très difficile d'observer ce qui se passe à l'intérieur. Cependant, s'il n'y a rien dans votre comportement que vous puissiez regretter ou que vous voudriez refuser d'admettre, cela ouvre les portes à l'intérieur de l'esprit, et votre *sati* et votre attitude d'alerte peuvent ainsi s'améliorer et se renforcer.

Quant aux *vues rectifiées*, elles se réduisent fondamentalement à la Vue Juste : le fait de comprendre que la raison pour laquelle vous souffrez vient de vos propres actions. Le Bouddha décrit là encore deux types de souffrance. Certains types de souffrance se produisent simplement à cause de la manière dont sont les choses dans le monde. Les journées sont trop chaudes ou trop froides ; les gens meurent et tombent malades ; vous allez vous-même tomber malade, vieillir et mourir un jour. Ces types de souffrance échappent au final à notre contrôle. Ils ne pèsent heureusement pas obligatoirement sur l'esprit.

Mais il existe un second type de souffrance qui vient du désir ardent et de l'ignorance : les qualités de l'esprit lui-même. C'est le type de souffrance qui pèse réellement sur l'esprit. Parce que vous pouvez apprendre à exercer un contrôle sur les qualités de l'esprit, c'est la bonne nouvelle que contiennent les enseignements du Bouddha : la souffrance qui pèse sur l'esprit est une souffrance que vous pouvez maîtriser, et vous pouvez y mettre un terme. Cela signifie que si vous vous focalisez sur la souffrance que vous créez en ce moment même et que vous apprenez comment y mettre un terme, aucun type de souffrance ne pèsera sur l'esprit. C'est la raison pour laquelle vous voulez vous focaliser sur vos actions. Si vous résolvez le problème de vos propres actions malhabiles, vous aurez résolu l'ensemble des principaux problèmes que l'on rencontre dans la vie.

Savoir cela, avoir cette Vue Juste, aide à donner une focalisation à votre *sati*.

Donc, quand nous parlons de *sati* comme étant une faculté de la mémoire, cela ne signifie pas que nous devons conserver à l'esprit tout ce qui appartient au passé. Ce que nous devons conserver à l'esprit, c'est la différence entre les actions habiles et les actions malhabiles, et ce que nous avons appris sur la façon d'amener nos actions du côté habile afin de pouvoir mettre un terme à la souffrance qui pèse sur l'esprit.

Nous voyons ainsi que les causes de *sati*, de la vertu et des vues justes sont en fait étroitement liées au *kamma*. Le bon *kamma* d'être vertueux aide à renforcer notre *sati* ; avoir une vue juste du *kamma* aide à donner un point de focalisation à notre *sati*.

LES SENSATIONS DE DOULEUR

Ce matin, il y a eu une demande concernant les techniques pour traiter la douleur physique pendant que l'on médite.

Il existe quatre étapes pour traiter la douleur. La première est préventive. Quand vous vous asseyez pour méditer, vous savez probablement déjà où la douleur a tendance à apparaître. Essayez de laisser l'énergie respiratoire s'écouler dans cette zone avant même que la douleur ne survienne. Souvenez-vous cependant que parfois, une douleur dans une partie donnée du corps est provoquée par un manque de circulation dans une autre partie du corps. Par exemple, il se peut qu'une douleur dans votre genou provienne en fait d'un manque de circulation dans le milieu de votre dos ou d'un manque de circulation dans votre visage. Quand c'est le cas, vous devez laisser l'énergie respiratoire s'écouler dans le milieu du dos ou dans le visage pour empêcher la douleur dans le genou. Les liens entre la circulation de l'énergie respiratoire et la douleur peuvent être quelque chose de très inhabituel et de très inattendu. En conséquence, explorez pendant un certain temps. Essayez de libérer toute tension que vous pouvez sentir, où que ce soit dans le corps. Et vous découvrirez qu'il est possible qu'il y ait un endroit qui, quand vous libérez la tension là, va améliorer l'écoulement de l'énergie dans la zone où la douleur se manifeste habituellement.

Quand j'étais un jeune moine en Thaïlande, les méditations en groupe au monastère duraient une heure et demie chaque soir. Je m'apercevais habituellement qu'au bout de quinze minutes, j'avais mal à un genou. Et bien que nous fussions autorisés à changer de position, ceux qui le faisaient étaient regardés de haut par les autres personnes. Donc, afin de préserver la réputation des Etats-Unis, je faisais de mon mieux pour ne pas bouger. Je me suis vite rendu compte que cela exigeait que je travaille sur la circulation respiratoire aussitôt que je fermais les yeux pour méditer. Dans mon cas, j'ai découvert que la douleur dans le genou était provoquée par un déficit d'écoulement de l'énergie respiratoire dans la partie supérieure du dos. C'est de cette façon que j'ai appris la première technique pour traiter la douleur : la frappe préventive.

La deuxième étape, quand la douleur est apparue, consiste à ne pas se focaliser sur cet endroit-là. Comme je l'ai dit ce matin au cours de la méditation guidée, vous pouvez vous focaliser sur le côté opposé du corps ou sur n'importe quel endroit où vous trouvez que l'énergie respiratoire est confortable. Restez à l'endroit qui est confortable et laissez l'autre endroit à la douleur. Vous n'êtes pas obligé de vous mettre dans la ligne de mire. L'esprit aura tendance à se focaliser sur la douleur et à

commenter longuement la douleur, mais vous devez vous dire que vous ne devez pas croire un seul mot de ce qu'il raconte. Rappelez-vous continuellement qu'aussi longtemps que vous êtes à un bon endroit, vous n'êtes pas menacé par la douleur. Ajaan Lee a une belle image pour illustrer cette technique. Il dit que c'est comme quand on prend une mangue. Si une partie de la mangue est pourrie, il ne faut pas la manger. Il faut la laisser aux vers. Il faut manger seulement la bonne partie.

Si vous pouvez conserver cette résolution, vous découvrirez alors que l'énergie respiratoire à l'endroit où vous êtes focalisé devient de plus en plus confortable, plus forte. C'est à ce moment-là que vous pouvez passer à la troisième étape, qui consiste à penser que cette énergie confortable se répand à travers la douleur. Par exemple, si vous sentez une énergie confortable dans la région autour du cœur, et que la douleur se situe dans votre genou, pensez que l'énergie s'écoule vers le bas depuis le cœur à travers le corps, à travers la jambe, à travers la douleur, et qu'elle va ensuite jusqu'aux pieds, qu'elle relâche toute sensation de tension que vous pouvez ressentir dans ces parties du corps. Assurez-vous que vous n'arrêtez pas le flux d'énergie juste à l'endroit douloureux. Percevez la douleur comme quelque chose de poreux – ce n'est pas un mur – et que l'énergie peut la traverser facilement. De cette manière, vous n'êtes pas la victime de la douleur. Vous adoptez un rôle plus proactif. Quand vous êtes proactif, c'est moins facile pour la douleur de vous prendre pour cible. Et vous vous sentirez ainsi moins menacé par la douleur. Les voix qui, dans l'esprit, se plaignent de la douleur auront de moins en moins de force.

Une fois que votre concentration est bien établie, vous êtes prêt pour la quatrième étape pour traiter la douleur, qui consiste à se focaliser directement sur la sensation réelle de douleur, pour voir ce qu'est cette sensation, et ce que sont les perceptions que vous en avez. Ici, la « perception » peut être n'importe quelle image ou mot dans l'esprit qui apparaît pour mettre une étiquette sur la douleur. Vous faites ensuite intervenir l'attention appropriée : vous commencez à questionner ces perceptions. Si par exemple il y a une perception que le genou est douloureux, demandez-vous : « Est-ce que le genou est vraiment douloureux ? » En réalité, le genou est une chose – c'est un phénomène physique, qui selon l'analyse bouddhiste se compose de quatre propriétés élémentaires : une sensation de fermeté, une sensation de chaleur, une sensation de fraîcheur, une sensation d'énergie – mais la douleur est quelque chose d'autre. Ce n'est pas un phénomène physique. C'est un phénomène mental. Bien qu'ils se trouvent au même endroit, c'est comme s'ils étaient sur des longueurs d'onde différentes – comme les ondes radiophoniques en provenance de Monaco et de Marseille qui traversent l'air de cette pièce. Si votre poste de radio peut distinguer entre les différentes fréquences, il peut reproduire les sons émis par la bonne station de radio sans qu'il y ait d'interférence avec les autres stations. Pouvez-vous, de la même manière, faire une distinction entre les phénomènes physiques et les phénomènes mentaux dans le genou ?

Les autres questions que vous pouvez vous poser sont les suivantes : « Où se situe le point le plus intense de la douleur ? Est-ce qu'elle reste au même endroit ou bien

est-ce qu'elle se déplace ? Est-ce qu'elle vient vers moi ou bien est-ce qu'elle s'éloigne de moi ? Quand elle vient vers moi, quelle perception l'accompagne ? S'il y a une perception qui intensifie la douleur, est-ce que je peux abandonner cette perception ? »

Il existe beaucoup d'autres questions que vous pouvez vous poser. La chose importante, c'est que vous appreniez comment adopter un rôle proactif. En d'autres termes, vous n'êtes pas la victime, et quand vous n'êtes pas la victime, il n'y a rien que la douleur peut atteindre.

Une autre perception que vous pouvez essayer d'appliquer à la douleur, pour contrecarrer le sens d'être sa victime, c'est imaginer que vous êtes assis à l'arrière d'une voiture, un vieux break où la banquette de derrière est orienté dans le sens contraire de la marche. Tout ce que vous pouvez voir de chaque côté de la route, quand vous êtes assis dans le sens contraire de la marche, vous le voyez défiler à toute vitesse et s'éloigner. Défiler à toute vitesse et s'éloigner. Encore et encore. De la même manière, quand vous voyez la douleur, vous la voyez en réalité défiler à toute vitesse et s'éloigner. Dès que vous voyez un moment de douleur, il s'éloigne. Quand un autre moment de douleur survient, il s'éloigne lui aussi. Si vous pouvez maintenir cette perception à l'esprit, vous souffrirez beaucoup moins de la douleur, et vous découvrirez parfois que la vieille perception que vous appliquiez auparavant à la douleur était ce qui en réalité la provoquait. Quand vous appliquez une nouvelle perception, la douleur s'éloigne. Mais même si la douleur est encore là quand vous avez une perception correcte et que vous appliquez l'attention appropriée, vous n'êtes pas obligé de voir la douleur comme vous attaquant. Votre conscience est une chose ; la douleur est quelque chose d'autre. Vous pouvez ainsi vivre avec la douleur, mais sans en souffrir.

Vous avez donc au total quatre étapes. La première est préventive, la deuxième consiste à rester dans une partie confortable du corps, la troisième consiste à utiliser l'énergie confortable dans cette partie-là et à la répandre à travers la douleur pour dissoudre toute tension qui a pu se développer autour d'elle, et la quatrième consiste à investiguer et à questionner la douleur ainsi que les perceptions qui y liées.

Vous appliquez ainsi la déclaration du Bouddha, qui dit que votre devoir en ce qui concerne la douleur ne consiste pas à vous en débarrasser ou à la fuir, mais à la comprendre. Pour la comprendre, vous avez besoin de ne pas vous sentir menacé par elle. C'est la raison pour laquelle nous développons la concentration : pour nous donner confiance que nous pouvons demeurer avec la douleur et l'investiguer. Quant aux perceptions que nous utilisons pour investiguer la douleur, et l'action d'y appliquer l'attention appropriée, nous verrons plus tard au cours de la semaine comment cela constitue des manifestations de notre *kamma* présent liées à la douleur – le *kamma* du discernement, le *kamma* de la compréhension. Quand nous développons ces formes habiles de *kamma* dans le présent, nous appliquons le devoir de la quatrième Noble Vérité, qui est de la développer. Quand ces qualités sont développées, nous sommes en position de force pour comprendre la douleur. Et

quand nous la comprenons, nous pouvons aller au-delà.

UNE COMPREHENSION SAINTE DU KAMMA

Nous avons parlé hier soir de la façon dont le *kamma* est souvent mal compris, ce qui a pour résultat que c'est également souvent quelque chose que les gens n'aiment pas. Une partie du problème, au moins aux Etats-Unis, vient du fait que l'enseignement sur le *kamma* est parfois perçu comme étant psychologiquement malsain. Ceci est dû au fait que les gens croient que c'est du déterminisme. Le résultat, c'est qu'ils se plaignent de ce que l'idée du *kamma* rend fataliste vis-à-vis de sa propre souffrance, complaisant vis-à-vis de son plaisir, et insensible et indifférent vis-à-vis de la souffrance des autres.

Mais ce point de vue repose sur une compréhension erronée des enseignements réels du Bouddha sur le *kamma*. Ce soir, je voudrais vous montrer comment le Bouddha a enseigné le *kamma* d'une manière qui est psychologiquement très saine. La première étape consistera à parler de ce qui constitue une attitude saine vis-à-vis de l'action. La deuxième étape consistera à voir la façon dont le Bouddha a enseigné une attitude saine à son propre fils Rāhula. Et ensuite, la troisième étape consistera à tirer quelques implications de ce qu'il a enseigné à Rāhula.

Tout d'abord, supposez que vous ayez un enfant. Quand vous l'éduquez, quels principes voudriez-vous lui enseigner pour qu'il ait une attitude saine vis-à-vis de ses propres actions ?

Le premier principe devrait être : « Pense avant d'agir. Choisis avec attention ce que tu veux faire parce que tes actions ont des résultats. Certaines actions peuvent être très nocives, d'autres peuvent être très utiles. » Cela constitue le premier principe, le principe de la vigilance.

Le deuxième principe devrait être : « Tes intentions sont ce qui fait la différence. » Si l'enfant casse quelque chose intentionnellement, la punition devrait être très différente de celle quand il casse quelque chose non intentionnellement.

Le troisième principe devrait être : « Fais attention à ce que tu es en train de faire et regarde les résultats que tu obtiens. Si tu vois que tu es en train de faire quelque chose qui fait du mal aux autres, arrête. » Puis : « Si tu vois que tu as fait quelque chose de nocif, prends la résolution de ne pas recommencer. » C'est le principe de la compassion.

Le principe suivant devrait être : « Reconnais tes erreurs. Si tu as cassé quelque chose, ne dis pas que l'objet était déjà cassé quand tu as marché dessus. Si tu as commis une erreur, parles-en. Ne te laisse pas affaiblir par le remords. Mais en même temps, ne sois pas insensible au mal que tu as fait. » C'est le principe de l'intégrité

ainsi que celui de la véracité.

Et finalement : « Apprends de tes erreurs afin de ne pas être obligé de les répéter. »

Maintenant, il est aussi nécessaire que vous soyez un bon parent afin de pouvoir enseigner ces principes à votre enfant. Si votre enfant vient vers vous et qu'il vous dit qu'il a cassé votre voiture, prenez une inspiration, bien longue et bien profonde, et dites-lui de ne pas recommencer. Si vous vous mettez hors de vous, votre enfant ne reconnaîtra plus jamais qu'il a commis une erreur.

Voilà donc les principes fondamentaux pour enseigner une attitude saine vis-à-vis de l'action et vis-à-vis des erreurs que les gens commettent en agissant. Personne ne naît totalement parfait, et nous devons donc être disposés à admettre que nous allons commettre des erreurs, mais que nous devrions aussi être disposés à apprendre d'elles.

Il s'agit en fait des mêmes principes que ceux que le Bouddha enseigna à son fils Rāhula [§3]. Le Commentaire dit que Rāhula avait sept ans quand le Bouddha lui donna ces instructions. Les instructions de base sont les suivantes.

Le premier principe, c'est d'être vrai, ce qui signifie non seulement être vrai avec les autres, mais aussi vrai vis-à-vis de soi-même. Ainsi que le Bouddha l'a dit à Rāhula, si vous n'éprouvez aucune honte à dire un mensonge délibéré, vous êtes totalement dénué de la qualité du bien. La vérité constitue le fondement de tout progrès dans la vie de l'esprit.

Le Bouddha enseigne ensuite à Rāhula comment utiliser ses actions comme moyen pour purifier son cœur et son esprit. Il dit d'abord : « Avant d'agir, demande-toi : 'Quelles sont les conséquences que j'anticipe de mes actions ?' » Ceci s'applique aux actions corporelles, aux actions verbales, aux actions de l'esprit. « Si tu prévois un mal quelconque qui résulterait de l'action, ne la fais pas. Si tu ne prévois aucun mal, tu peux continuer et la faire.

Pendant que tu es en train de la faire, si tu vois qu'elle provoque un mal inattendu, arrête. Si tu ne vois aucun mal, tu peux continuer.

Une fois que l'action est terminée, tu n'en as pas encore fini. Tu dois regarder quelles sont ses conséquences à long terme. Si tu vois que l'action a provoqué du mal, parles-en avec quelqu'un qui a de l'expérience sur la Voie – pour connaître le point de vue de cette personne à propos de ce que tu as mal fait, et de ce qu'il aurait été préférable de faire à la place – et prend ensuite la résolution de ne pas répéter cette erreur. Si tu ne vois pas de conséquences nocives, réjouis-toi du fait que ta pratique se développe et continue à essayer de t'améliorer. »

Quand vous regardez ces instructions, elles incarnent quatre principes – la vigilance, la compassion, la véracité, et l'intégrité : la vigilance dans le sens que vous prenez les résultats de vos actions au sérieux ; la compassion dans le sens que vous ne voulez faire aucun mal à qui que ce soit ; la véracité car vous êtes disposé à admettre vos erreurs ; et l'intégrité car vous assumez la responsabilité de tout mal que

vous avez fait.

Ce sont là de bonnes qualités à également intégrer à votre pratique.

Les autres leçons que vous pouvez tirer de ces instructions concernant la nature de l'action sont ce que l'on pourrait appeler les implications métaphysiques d'une attitude psychologique saine vis-à-vis de votre pouvoir de choisir et du pouvoir de vos actions.

- Un, vous êtes libre d'agir de telle ou telle manière. Si vous ne disposiez pas de la liberté de choix, l'idée toute entière d'enseigner une voie de la pratique pour mettre un terme à la souffrance n'aurait aucun sens, car on ne pourrait alors pas choisir de suivre la Voie, ou non [§6].

- Deux, les actions ont des résultats.

- Trois, vos intentions sont importantes, mais de bonnes intentions ne suffisent pas.

Vous devez apprendre à rendre vos intentions habiles. C'est la raison pour laquelle nous devons vérifier les résultats de nos actions. Même si nos intentions sont bonnes, nous pouvons malgré cela provoquer du mal. C'est par l'expérience, en apprenant de nos erreurs, que nous apprenons ce qui aide véritablement, et ce qui est véritablement nocif.

En fait, voir les choses de cette manière, c'est le début de la sagesse. Vous vous souvenez peut-être du premier passage des textes sur le *kamma* [§1], où il est dit que la question qui conduit au discernement est : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, conduira au bien-être et au bonheur à long terme ? » La sagesse consiste ici à comprendre deux choses. La première, c'est se rendre compte que le bonheur et la souffrance proviennent de nos actions. Et la seconde, c'est se rendre compte que le bonheur à long terme vaut mieux que le bonheur à court terme.

Dans le Dhammapada, il y a un passage où le Bouddha dit que si vous voyez un bonheur à long terme qui découlerait du fait d'abandonner un bonheur à court terme, vous devriez être disposé à abandonner le bonheur à court terme en faveur du bonheur à long terme. Un traducteur anglais a jadis traduit ce passage en anglais et il a ajouté une note de bas de page où il dit que le passage ne peut pas réellement signifier cela, parce que ce principe est si élémentaire que tout le monde le connaît. Bien qu'il soit possible que tout le monde le connaisse, tout le monde n'agit cependant pas en fonction de lui, ce qui est la raison pour laquelle le Bouddha doit nous le rappeler.

- Une quatrième implication métaphysique que l'on peut aussi tirer des instructions du Bouddha à Rāhula, c'est que les résultats des actions obéissent à un schéma. Sinon, on ne pourrait pas apprendre d'une erreur. Si vous faites une chose un jour et la même chose le lendemain, mais que vous obtenez des résultats différents, vous ne pouvez pas apprendre de vos actions passées. Cependant, c'est parce qu'il existe un schéma des actions et de leurs résultats que nous pouvons apprendre.

Ce schéma possède deux caractéristiques. Dans certains cas, vous faites une action et vous en voyez immédiatement les résultats. C'est la raison pour laquelle le Bouddha recommande de rechercher les résultats d'une action alors que vous êtes en train de la faire. Dans d'autres cas, vous voyez les résultats seulement longtemps après. C'est la raison pour laquelle il recommande de vérifier les résultats de l'action après qu'elle s'est terminée. Parfois, les deux schémas se combinent, de sorte que vous voyez les résultats à la fois immédiatement et longtemps après.

Comme nous le verrons demain, ces deux caractéristiques du schéma causal sont très importantes. Le fait qu'il existe en réalité deux schémas qui interagissent l'un sur l'autre est ce qui permet aux enseignements du Bouddha sur la causalité d'éviter de tomber d'une part dans le déterminisme, et d'autre part dans le chaos. C'est-à-dire qu'il existe des schémas, et il n'y a donc pas de chaos ; mais vous êtes libre dans le moment présent de changer vos actions, ce qui signifie qu'il n'existe pas de déterminisme strict. Le Bouddha trouve ainsi une voie moyenne qui permet de disposer de la liberté à l'intérieur des schémas de la cause et de l'effet dans nos actions.

Ces schémas qui interagissent l'un sur l'autre constituent en fait le principe métaphysique de base de la nature de la causalité, que le Bouddha découvrit au cours de son Eveil. Ensemble, ils constituent la quatrième implication métaphysique d'une attitude psychologique saine vis-à-vis des actions : les actions possèdent un schéma que nous pouvons apprendre et maîtriser, mais ce schéma n'est pas déterministe. Nous pouvons utiliser la compréhension que nous avons de ce schéma pour manipuler les causes et les effets dans la direction que nous voulons. Ce schéma sera le thème de l'enseignement de demain soir.

Finalement, les instructions à Rāhula ont des implications en terme des qualités de l'esprit qu'il est nécessaire d'entraîner afin de pouvoir suivre cette pratique.

La première qualité est l'attention – en particulier l'attention appropriée : se poser les bonnes questions à propos de ses actions, avant de les faire, pendant que l'on est en train de les faire, et une fois qu'elles sont terminées.

La deuxième qualité est l'ardeur, qui est le désir sans réserve d'être habile. Cela découle directement de l'attention appropriée : si vous voyez que quelque chose est habile, vous voulez le développer sans réserve. Si vous voyez que quelque chose est malhabile, vous voulez l'éviter sans réserve [§23]. Ceci est en lien avec les principes de la vigilance et de la compassion. Quand ces deux principes se combinent, ils forment le fondement de la sagesse et du discernement.

La troisième qualité que vous avez besoin de développer est l'attitude d'alerte, la capacité à voir clairement ce que vous êtes en train de faire, pendant que vous êtes en train de le faire, et les résultats que vous obtenez réellement lorsqu'ils se manifestent. En d'autres termes, vous ne voyez pas juste ce que vous espérez obtenir, vous voyez ce qui se produit réellement comme résultat de vos actions. Ceci est en lien avec le principe de l'honnêteté ou de la véracité.

La quatrième qualité est *sati*, vous souvenir de vous poser continuellement les bonnes questions, la capacité à vous souvenir du but dans lequel vous pratiquez, et aussi la capacité à vous souvenir de ce que vous avez appris de vos actions passées : où regarder dans le moment présent, et comment gérer les différents problèmes lorsqu'ils surgissent. Quand vous combinez *sati* à l'ardeur, ces deux qualités sont en lien avec le principe de l'intégrité, en ce sens que vous voulez vous souvenir de vos erreurs et ne pas les répéter.

Ces quatre qualités sont les qualités qui, ensemble, permettent d'établir *sati* – et ce sera le sujet de l'enseignement de demain matin.

Toutes ces qualités doivent être développées dans toutes vos actions, et c'est la raison pour laquelle les instructions du Bouddha à Rāhula constituent un bon exemple de la façon de donner des instructions pour la méditation à quelqu'un qui commence à la pratiquer. Le mot *pāli* pour méditation, *bhāvanā*, signifie développer – et plus particulièrement développer les bonnes qualités de l'esprit. Or, ce processus ne commence pas seulement quand vous restez assis les yeux fermés. Il commence avec la manière dont vous menez votre vie toute entière, parce que c'est le même esprit qui agit dans toutes les circonstances, que vos yeux soient ouverts ou fermés. Si vous êtes malhonnête dans votre vie quotidienne, il vous sera difficile d'être honnête avec vous-même lorsque vous méditez. Si vous êtes irréfléchi dans vos actions quotidiennes, il vous sera difficile de faire attention à ce qui se passe lorsque vous méditez.

Comme je l'ai dit plus tôt aujourd'hui, posséder une vertu purifiée est l'une des qualités qui développe *sati*. Et l'une des raisons pour lesquelles les choses sont ainsi, c'est que les qualités de l'esprit que les instructions du Bouddha à Rāhula impliquent se développent quand on observe les préceptes. Observer les préceptes demande de posséder ces mêmes qualités de l'esprit. Vous avez besoin de *l'attention appropriée* pour vous demander comment vous allez observer les préceptes dans votre vie, et en particulier quels changements vous avez besoin d'apporter à votre comportement pour qu'il soit en accord avec les préceptes. Vous avez aussi besoin de *l'ardeur* dans votre désir sans réserve d'observer les préceptes strictement, de *l'attitude d'alerte* pour vous assurer que vous les observez vraiment, et finalement de *sati* pour conserver les préceptes à l'esprit. Vous ne pouvez pas observer les préceptes sans ces qualités. Si vous observez les préceptes, vous renforcez ces qualités. Quand elles sont renforcées, vous pouvez amener ces qualités qui ont été développées à votre méditation.

Il est important de se rendre compte que les leçons contenues dans ces instructions à Rāhula couvrent tous les niveaux de la pratique, du niveau le plus élémentaire au niveau le plus élevé. Quand, dans un autre contexte, le Bouddha présente le rôle de la vacuité tel qu'elle s'applique à la pratique de la concentration, il vous dit d'examiner l'état de votre esprit pour voir là où il contient encore des perturbations et là où il est vide de perturbation. Si vous détectez une perturbation quelconque, vous vous demandez ce que vous êtes en train de faire dans votre concentration qui provoque cette perturbation. Quand vous voyez une perception qui

provoque une perturbation, vous l'abandonnez – de la même manière que le Bouddha dit à Rāhula d'examiner ses actions et de lâcher prise de celles qui étaient malhabiles.

Lorsque vous suivez ce processus qui consiste à rechercher les perturbations et leurs causes, et à lâcher prise des causes, l'état d'esprit vide de perturbation s'accroît, les perturbations et les perceptions qui les provoquent deviennent de plus en plus subtiles, jusqu'à ce que vous parveniez finalement à l'Eveil. Ce processus suit le même schéma que celui que le Bouddha enseigna à Rāhula. Examiner ses actions, voir les causes et les résultats dans son esprit dans le moment présent, lâcher prise de tout ce qui est malhabile : tout cela peut vous conduire jusqu'au terme de la Voie.

Il y a plusieurs années, quand j'enseignais le passage des enseignements du Bouddha à Rāhula à un groupe de personnes aux Etats-Unis, il y avait une psychothérapeute parmi elles. Elle enseignait une thérapie de groupe de type « pleine conscience », et elle prit donc les instructions à Rāhula, en fit des photocopies, et elle les distribua aux membres de son groupe pour leur dernière séance le jour d'après. Après qu'ils eurent lu le passage, elle leur demanda : « Que pensez-vous du Bouddha en tant qu'enseignant et parent ? » Ils lui répondirent : « Si nos parents nous avaient enseigné cela, nous n'aurions pas besoin de vous maintenant. »

LA PRATIQUE DE SATI, ETAPE UN

19 mai 2015

Hier, nous avons parlé de *sati*. Ce matin, nous allons parler de l'établissement de *sati*. C'est la description la plus complète de la manière dont *sati* devient *Sati* Juste. Il existe fondamentalement quatre cadres de référence ou quatre objets que vous conservez à l'esprit. Mais l'établissement de *sati*, c'est plus que seulement quatre objets. C'est en réalité un processus que vous appliquez à chacun de ces quatre éléments. Voici la formule.

« Il demeure focalisé sur le corps en tant que tel, plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati*, maîtrisant 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*, maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. » [[§22](#)]

Examinons la formule en détail. Tout d'abord, « demeurer focalisé » : c'est une qualité de la concentration. Vous essayez de conserver votre conscience focalisée de façon continue sur votre objet. Si par exemple vous êtes focalisé sur le corps, vous pouvez être focalisé sur la respiration. Essayez de rester avec la respiration, conservez continuellement la respiration à l'esprit.

L'expression « le corps en tant que tel » ou « les sensations en tant que telles, l'esprit en tant que tel, les qualités en tant que telles » signifie que vous ne pensez pas à ces choses-là dans un autre contexte, quel qu'il soit. Par exemple, vous êtes focalisé en ce moment même sur le corps. Vous ne vous préoccupez pas de la façon dont le corps est perçu par le monde, et vous ne vous préoccupez pas non plus de la relation du corps au monde. Vous ne vous préoccupez pas de son aspect ; vous ne vous préoccupez pas de savoir s'il est suffisamment fort pour travailler. Vous vous préoccupez simplement de l'expérience du corps ici même et en ce moment même. Le même principe s'applique aux trois autres cadres de référence.

Il y a ensuite les trois qualités que j'ai mentionnées hier : « plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* ». Etre plein d'ardeur, comme je l'ai dit avant, signifie faire les choses en y mettant tout votre cœur. Vous essayez de faire cela de façon aussi habile que vous le pouvez. Si vous voyez quelque chose de malhabile surgir dans l'esprit, vous essayez de vous en débarrasser aussi rapidement et aussi efficacement que possible. Vous mettez tout votre cœur pour développer à sa place des qualités

habiles. Voici une description de l'ardeur tirée du Canon.

« Et comment est-on ardent ? Il y a le cas où un moine, pensant : 'Des qualités non apparues, mauvaises, malhabiles apparaissant en moi conduiraient à ce qui est non bénéfique,' et il stimule donc l'ardeur, pensant : 'Des qualités apparues, mauvaises, malhabiles n'étant pas abandonnées en moi... des qualités non apparues habiles n'apparaissant pas en moi... ou des qualités apparues habiles cessant en moi conduiraient à ce qui est non bénéfique,' il stimule l'ardeur. Voilà comment on est ardent. » [§23]

Il s'agit d'un aspect de la pratique de *sati* qui est souvent négligé. L'une de raisons à cela, c'est que le Canon contient un très long *sutta* sur l'établissement de *sati*, le Mahā Satipaṭṭhāna sutta. Parce qu'il est si long, de nombreuses personnes supposent qu'il constitue une description complète de la pratique de *sati*. Ce *sutta* ne dit toutefois rien à propos de ce que l'on fait avec les événements qui apparaissent en provenance du corps, des sensations, de l'esprit, ou des qualités mentales. Il dit juste d'avoir *sati* et d'être en attitude d'alerte vis-à-vis d'eux. Des personnes supposent donc que l'on ne fait rien avec eux. On les observe juste apparaître et disparaître.

Il s'avère cependant que le *sutta* n'a pas été conçu pour constituer une description complète de la pratique. Au tout début du *sutta*, le Bouddha donne la formule complète pour établir *sati*, et cependant, il donne ensuite des réponses qui portent seulement sur une partie de la formule, la partie qui concerne ce que signifie demeurer focalisé sur l'un de ces objets. L'implication de cette manière d'organiser le *sutta*, ou cette manière de l'introduire, c'est que les explications des autres parties de la formule ne se trouvent pas dans le *sutta*. Pour trouver ces explications, il faut regarder dans d'autres *sutta*. Et l'une des parties qui reste à voir, ou les parties non expliquées de la formule, c'est l'ardeur.

On ne trouve pas de présentation explicite de l'ardeur dans le Mahā Satipaṭṭhāna sutta, mais dans le Canon, d'autres *sutta* parlent de ce que cela signifie de traiter, en étant plein d'ardeur, les sensations et les états d'esprit habiles, etc., ou les sensations et les états d'esprit malhabiles, en termes d'Effort Juste. Comprendre complètement l'établissement de *sati* demande donc que l'on inclue également l'Effort Juste dans le sujet, parce que l'Effort Juste est la même chose que la qualité de l'ardeur : faire les choses habilement en y mettant tout son cœur. Si quelque chose de malhabile apparaît dans l'esprit, vous essayez de trouver la manière la plus efficace de vous en débarrasser. Si quelque chose d'habile apparaît dans l'esprit, vous essayez de le maintenir. Vous ne le laissez pas juste disparaître.

Ça, c'est l'ardeur.

L'attitude d'alerte constitue la deuxième des trois qualités. Elle ne signifie pas simplement être conscient du moment présent. C'est un type de conscience qui est plus focalisé. Vous êtes focalisé sur ce que vous êtes en train de faire et sur les résultats qui découlent de vos actions [§24-25].

Par exemple, en ce moment même, vous êtes focalisé sur votre respiration et vous essayez de voir quels sont les résultats qui proviennent de la manière dont vous êtes focalisé. Quant aux autres choses qui se produisent en ce moment même, vous n'avez pas à y faire attention. Les moustiques qui passent près de votre oreille, le rayon de soleil qui pénètre à travers la fenêtre, le petit chien qui court devant la porte : tout cela se trouve dans le moment présent, mais ce n'est pas par rapport à cela que vous êtes en attitude d'alerte. Vous voulez être en attitude d'alerte par rapport à votre activité d'être focalisé sur la respiration et de remarquer les résultats que vous obtenez. Vous faites intervenir l'ardeur pour corriger vos actions si vous découvrez que vous n'obtenez pas de bons résultats.

Ce que cela signifie, c'est que nous ne sommes pas focalisés sur le fait d'être dans le présent parce qu'il constitue un merveilleux endroit où on peut demeurer. Nous sommes focalisés ici parce que c'est l'endroit où notre ignorance provoque la souffrance. C'est aussi l'endroit où on peut faire le travail nécessaire pour mettre un terme à cette ignorance, et mettre ainsi un terme à la souffrance.

Quand le Bouddha parle de l'importance de focaliser l'attitude d'alerte sur le moment présent, il insiste toujours sur le fait que vous ne savez pas combien de temps il vous reste à vivre. La mort pourrait survenir à tout moment, et vous vous focalisez donc sur le travail essentiel qu'il faut faire immédiatement, de sorte que si la mort survenait, vous seriez prêt à partir sans regret.

Les actions que vous êtes en train de faire en ce moment même incluent : un, votre intention ; deux, votre attention ; et trois, les perceptions que vous utilisez pour rester avec votre respiration et la comprendre. Vous vous focalisez donc sur l'action de faire l'ensemble de ces trois choses de façon habile. Ce sont là, comme je l'expliquerai dans un enseignement ultérieur, les aspects du *kamma* présent qui façonnent votre expérience du moment présent.

Etre en attitude d'alerte vis-à-vis de ces formes de *kamma* : ça, c'est l'attitude d'alerte. Vous la combinez ensuite avec l'ardeur pour rester focalisé sur l'action de faire l'ensemble de ces trois choses – votre intention, votre attention, et vos perceptions – de façon habile.

Sati est la troisième qualité que vous intégrez à la pratique. Ceci, ainsi que le Bouddha le dit souvent, est la qualité directrice, qui vous rappelle les bonnes leçons que vous avez pu apprendre du passé, comment rester en attitude d'alerte, comment avoir une ardeur qui soit efficace – pas seulement être conscient des choses qui apparaissent et qui disparaissent, mais donner naissance à des qualités habiles et faire disparaître les qualités malhabiles plus rapidement [§27].

Ce sont là les trois qualités que nous avons besoin d'intégrer à la pratique afin de transformer *sati* en *Sati* Juste.

Finalement, la troisième partie de la formule : « maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde ». C'est le fait de lâcher prise de toutes les autres choses qui surgissent pour perturber votre focalisation. Vous laissez de côté tout le reste de ce

qui relève du monde.

Je vais vous raconter une histoire. Il y avait une femme qui, un jour, est venue au monastère en Thaïlande. Elle avait prévu d'y séjourner deux semaines. Le deuxième jour, cependant, elle est allée dire au revoir à mon maître parce qu'elle devait rentrer chez elle. Mon maître lui a demandé : « Pourquoi as-tu besoin de rentrer chez toi ? » Elle a répondu qu'elle s'inquiétait pour son mari et pour ses enfants. Elle craignait qu'ils ne puissent pas vivre sans elle. Qui allait préparer à manger ? Qui allait faire le ménage ? Et mon maître lui a alors dit : « Dis-toi que tu es morte. Si tu étais vraiment morte, ils sauraient comment faire à manger et faire le ménage eux-mêmes. »

Elle a donc choisi cela comme thème pour sa méditation : qu'elle était déjà morte. Et c'est comme ça qu'elle a pu surmonter l'avidité et la détresse par rapport au monde, en particulier l'avidité et la détresse par rapport à son foyer. Et elle a ainsi été capable de rester deux semaines complètes au monastère.

De la même manière, quand vous êtes ici, focalisé sur votre respiration, laissez le reste du monde se détacher de vous. Toutes vos autres responsabilités : souvenez-vous que quand vous mourrez, vous devrez les abandonner et que le monde pourra vivre sans vous. Cela vous permettra de rester focalisé sur l'endroit où se situe le travail important en ce moment même.

Ça, c'est la formule pour *Sati* Juste : rester focalisé sur l'un de ces sujets, développer les trois qualités – l'ardeur, l'attitude d'alerte, et *sati* – et laisser de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. Les *sutta* décrivent aussi trois stades dans la pratique de *sati*. Pendant le reste de l'enseignement de ce matin, je vais parler du premier stade. Nous aborderons les deux autres stades plus tard au cours de la semaine.

Le but du premier stade est de faire en sorte que l'esprit soit fermement établi dans son cadre de référence, et apprendre à sa conscience à ne pas lui faire quitter l'endroit où elle devrait être. Le Canon contient quelques analogies pour décrire ce stade. Voici le premier.

« Supposez, moines, qu'une grande foule se presse, disant : 'La reine de beauté ! La reine de beauté !' Et supposez que la reine de beauté soit hautement accomplie en matière de chant et de danse, de sorte qu'une foule encore plus grande se presse, disant : 'La reine de beauté chante ! La reine de beauté danse !' Alors arrive un homme, désirant la vie et craignant la mort, désirant le plaisir et abhorrant la douleur. On lui dit : 'Maintenant, mon brave, écoute. Tu dois prendre ce bol rempli à ras bord d'huile et le transporter sur ta tête entre la grande foule et la reine de beauté. Un homme, une épée levée, te suivra de près, et si jamais tu fais tomber ne serait-ce qu'une seule goutte d'huile, il te tranchera la tête sur le champ.' Maintenant, que pensez-vous, moines : cet homme, ne prêtant pas attention au bol d'huile, se laisserait-il complètement distraire par ce qui se trouve à l'extérieur ? » « Non, seigneur. » « Je vous ai donné cette comparaison pour véhiculer une signification. La

signification est celle-ci : le bol rempli à ras bord d'huile représente sati immergé dans le corps. » [§31]

Quand vous maintenez *sati* du corps, vous ne pouvez pas laisser vos émotions vous distraire : ça, c'est la foule. Vous ne pouvez pas vous laisser distraire par les choses qui pénètrent depuis l'extérieur par les sens : ça, c'est la reine de beauté. Vous devez être ici même avec la sensation du corps : ça, c'est le bol d'huile sur votre tête. Votre *sati* du corps doit être établi très fermement. Et vous avez besoin d'être vigilant pour le conserver établi : ça, c'est la signification de l'homme qui est derrière vous avec une épée levée. Voilà pour la première analogie.

La seconde est assez longue, mais elle est intéressante.

« Un jour, un faucon plongeait brutalement sur une caille et la saisit. Alors la caille, tandis que le faucon l'emportait, se lamenta : 'Oh, c'est bien là ma mauvaise chance et mon manque de mérite de m'être aventurée hors de mon domaine propre et dans le territoire des autres ! Si seulement j'étais restée dans mon domaine propre aujourd'hui, dans mon territoire ancestral propre, ce faucon n'aurait pas fait le poids en combat face à moi.' (Vous pouvez imaginer à quoi le faucon pensait !) 'Mais quel est, caille, ton domaine propre ?' demanda le faucon. 'Quel est ton territoire ancestral propre ?' 'Un champ nouvellement labouré avec des mottes de terre toutes retournées.'

« Et donc le faucon, fier de sa propre force, sans faire mention de sa propre force, lâcha prise de la caille. 'Va, caille, mais même étant allée là-bas, tu ne m'échapperas pas.' Alors la caille, étant allée dans un champ nouvellement labouré avec des mottes de terre toutes retournées, et grimpant sur une grosse motte de terre, se tint là, narguant le faucon : 'Viens me chercher maintenant, toi, le faucon ! Viens me chercher maintenant, toi, le faucon !' Et donc le faucon, fier de sa propre force, sans faire mention de sa propre force, replia ses deux ailes et plongeait soudainement vers la caille. Quand la caille sut que : 'Le faucon arrive sur moi à toute vitesse,' elle se glissa derrière la motte de terre et ici même le faucon se fracassa la poitrine.

« C'est ce qui arrive à quiconque s'aventure dans ce qui n'est pas son domaine propre, et qui est le territoire des autres. Pour cette raison, vous ne devriez pas vous aventurer dans ce qui n'est pas votre domaine propre, et qui est le territoire des autres. En celui qui s'aventure dans ce qui n'est pas son domaine propre, Māra obtient une ouverture, Māra obtient une prise. Et qu'est-ce qui, pour un moine, n'est pas son domaine propre, et qui est le territoire des autres ? Les cinq cordes de la sensualité. Quelles sont ces cinq ? Les formes qui peuvent être connues via l'œil, agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, qui nourrissent le désir, tentantes. Les sons qui peuvent être connus via l'oreille. Les arômes qui peuvent être connus via le nez. Les saveurs qui peuvent être connues via la langue. Les sensations tactiles

qui peuvent être connues via le corps, agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, qui nourrissent le désir, tentantes. Celles-ci, pour un moine, ne sont pas son domaine propre, et sont le territoire des autres.

« Aventurez-vous, moines, dans ce qui est votre domaine propre, votre territoire ancestral propre. En celui qui s'aventure dans ce qui est son domaine propre, Māra n'obtient pas d'ouverture, Māra n'obtient pas de prise. Et qu'est-ce qui, pour un moine, est son domaine propre, son territoire ancestral propre ? Les quatre établissements de sati... Ceci, pour un moine, est son domaine propre, son territoire ancestral propre. » [§32]

Donc, pendant que vous méditez, restez à l'écart des pensées sensuelles – même de choses aussi simples que ce que vous aimeriez que les cuisiniers ici préparent pour le déjeuner. Si vous vous impliquez dans ces pensées, vous ne laissez pas de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. Vous vous ouvrez pour laisser pénétrer plus d'avidité et de détresse.

Normalement, lorsque vous développez *sati*, vous devriez le développer de façon interne, c'est-à-dire en étant focalisé sur votre propre corps, vos propres sensations, vos propres états d'esprit, et vos propres qualités mentales. Vous pouvez cependant aussi utiliser *sati* pour traiter avec le corps des autres, leurs sensations, etc., d'une manière qui vous aide à vous ramener plus fermement à l'intérieur. En d'autres termes, vous vous retrouvez parfois distrait ou bien vous perdez votre motivation pour pratiquer, et vous avez besoin de corriger cet état d'esprit. Si vous vous rappelez du corps, des sensations, des états d'esprit et des qualités mentales des autres de façon correcte, cela peut vous ramener à votre focalisation à l'intérieur et renforcer votre motivation. Le Bouddha appelle cela rester focaliser *de façon externe* sur le corps, les sensations, les états d'esprit, et les qualités mentales en tant que tels.

Si par exemple vous découvrez que vous êtes jaloux d'autres personnes, vous pouvez penser au fait qu'elles possèdent un corps semblable au vôtre. Elles éprouvent aussi des douleurs, et ont des maladies, et il n'y a donc rien de particulier chez elles. Cela vous aide à vous débarrasser de votre jalousie. Si vous pensez à une personne qui est belle, et que vous ne vous sentez pas aussi beau/belle qu'elle, rappelez-vous que la beauté humaine s'arrête au niveau de la peau. Si on devait enlever la peau de cette personne, alors, même si elle était une reine de beauté, elle ne remporterait pas un concours de beauté. On ne la laisserait même pas franchir la porte. Cela met tout le monde sur un pied d'égalité, et cela vous aide à revenir au moment présent.

Ce que vous faites, c'est changer votre état d'esprit en développant des perceptions qui ouvrent sur une perspective plus vaste. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous commençons la méditation avec des pensées de bienveillance. Nous pensons à notre propre désir de bonheur et nous nous rappelons ensuite que tout le monde, partout dans ce monde, a le même désir. Nous souffrons, les autres souffrent, et nous voulons donc nous assurer que notre désir de bonheur ne provoque pas plus de souffrance, à qui que ce soit. Nous voulons un bonheur qui ne fasse de mal à

personne. C'est notre motivation pour pratiquer.

Cette contemplation nous aide aussi à mettre notre pratique en contexte. Elle nous aide à voir que notre propre souffrance n'est pas aussi grande ou aussi particulière que nous le pensons habituellement. Nous sommes sujets au vieillissement, à la maladie, à la mort, et à la séparation d'avec ceux que nous aimons. Tous les autres êtres sont sujets aux mêmes choses. Il n'y a rien de particulier en ce qui concerne nos souffrances, qui ferait que cela vaille la peine que nous nous y attachions.

Quand nous utilisons cette focalisation externe de *sati* en tant que moyen de renforcer notre focalisation interne de *sati*, il s'agit de quelque chose qui est similaire à l'expérience du Bouddha la nuit de son Eveil. Il obtint trois connaissances au cours des trois veilles de la nuit. Sa première connaissance consistait en la connaissance de ses propres vies passées.

La deuxième connaissance vint après qu'il se fut posé la question suivante : « Le fait des vies passées s'applique-t-il seulement à moi, ou s'applique-t-il aux autres personnes ? » Au cours de la deuxième veille de la nuit, il orienta donc son esprit pour penser à tous les êtres. Il vit tous les êtres mourir et renaître. Et il vit que la manière dont ils renaissaient dépendait de leur *kamma*. Leur *kamma*, qui était leurs intentions, dépendait aussi de leurs vues. Et c'est ainsi qu'il put voir le schéma général de la relation entre le *kamma* et la renaissance.

Ayant vu le schéma, il put, au cours de la troisième veille de la nuit, appliquer cette connaissance à son propre esprit dans le moment présent. Il put alors voir comment ses propres vues et ses propres intentions avaient un effet sur l'état de son esprit. Et il découvrit quelles étaient les vues les plus habiles et les intentions les plus habiles qui lui permettraient d'aller au-delà de la naissance et de la mort.

Le schéma général qu'il suivit pour obtenir ces trois connaissances consista à commencer avec sa propre histoire – et si vous pensez à beaucoup d'histoires, alors que vous êtes assis ici, pensez à toutes les histoires que revit le Bouddha quand il put se souvenir de milliers de vies : bien plus que toutes les histoires dont vous pouvez vous souvenir. Ensuite, pour aller au-delà, il regarda le schéma général suivi par tous les êtres. Cela lui fournit la connaissance qui lui permit de revenir au moment présent et de résoudre le problème de la souffrance à cet endroit même.

De la même manière, quand vous rencontrez des problèmes pour rester dans le moment présent, vous pouvez commencer à penser à tous les êtres, voir qu'ils rencontrent les mêmes problèmes que vous, et que où que vous alliez dans l'univers, il y aura toujours le problème de la souffrance. Cela vous rappellera que le seul endroit où vous pouvez résoudre le problème de la souffrance ne se situe pas quelque part à l'extérieur, mais ici même dans le moment présent. Cela vous motivera pour retourner à votre focalisation à l'intérieur.

Une autre manière d'utiliser *sati* de façon habile par rapport aux autres personnes, c'est quand votre méditation se passe mal et que vous pensez que vous êtes un méditant sans espoir. Pensez à l'univers dans son ensemble, et vous vous rendrez

alors compte qu'il y a très peu de personnes qui ont l'occasion de méditer. Donc, en ce moment, vous vous trouvez dans une meilleure situation qu'elles, parce que vous au moins, vous avez l'occasion de méditer. Cela devrait vous encourager à vous focaliser à nouveau sur votre respiration et être confiant que vous pouvez surmonter les difficultés que vous rencontrez.

Ceci constitue donc le premier stade de la pratique de *sati*, qui traite des techniques qui permettent d'établir fermement votre esprit avec son objet de *sati*, que cela soit de façon interne ou de façon externe. C'est sur ça que nous sommes en train de travailler en ce moment même. Quant aux deux autres stades de la pratique, nous en parlerons plus tard au cours de la semaine. Pour le moment, essayez de rester focalisé sur votre respiration, plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati*, et si vous éprouvez des difficultés à rester là, essayez de penser à des choses qui vous encourageront à revenir à votre focalisation. Ce type de pensée est aussi considéré comme étant *Sati* Juste.

LES PENSEES QUI DISTRAIENT

Hier, nous avons vu comment traiter la douleur au cours de la méditation. Aujourd'hui, je voudrais parler de la façon de traiter les pensées qui distraient. Le Bouddha donne une liste de cinq méthodes différentes pour faire cela.

Toutes demandent que vous mettiez d'abord de l'ordre dans vos intentions. Vous devez vous rappeler que vous voulez vraiment vous libérer de la pensée qui vous distrait. Si vous ne pouvez pas au minimum commencer en ayant cette intention, aucune des méthodes ne marchera. Ces cinq méthodes constituent donc des exemples de *kamma* habile dans le présent.

- Première méthode : si vous voyez votre esprit en train de penser à quelque chose de malhabile, ramenez-le simplement à un sujet plus habile. Si par exemple vous êtes en train de vous focaliser sur la respiration, et que vous vous retrouvez brusquement en train de penser à de la nourriture, abandonnez simplement la pensée de nourriture et revenez à la respiration. Et accordez-vous une respiration particulièrement confortable pour renforcer votre désir de rester à cet endroit-là. Cette méthode particulière inclut aussi l'utilisation de sujets de méditation spécifiques, pour qu'ils agissent comme des antidotes vis-à-vis de types particuliers de pensées malhabiles. Si par exemple vous découvrez que vous êtes en train de penser une pensée de colère, essayez de penser d'une manière qui guérit la colère, en ayant par exemple des pensées de bienveillance – de la bienveillance pour vous-même, en vous rendant compte que vous vous faites du mal avec vos pensées de colère, de la bienveillance pour l'autre personne, en vous rendant compte que vous ne gagnez rien en souhaitant du mal à cette personne – et revenez ensuite à la respiration. Autre exemple : vous vous retrouvez brusquement en train de penser au corps de quelqu'un. L'antidote consiste à penser à démonter votre corps en différentes parties, en imaginant toutes les différentes parties qui se trouvent à l'intérieur, et à faire ensuite la même chose dans votre imagination avec le corps de l'autre personne. Imaginez que vous placez l'ensemble des différentes parties en tas séparés par terre. Demandez-vous ensuite quelle est la partie qui vous attire. Quand vous examinez toutes les parties et que vous voyez qu'il n'y a là rien qui vous attire, revenez à la respiration. Ça, c'est la première méthode.

- Si la première méthode ne marche pas, focalisez-vous sur les inconvénients de cette pensée malhabile. Demandez-vous en même temps quel est l'attrait de cette pensée. Quel type de nourriture vous en retirez. Demandez-vous ensuite quels sont les inconvénients de penser cette pensée. A quels états d'esprit elle conduit. Quand vous voyez que les inconvénients l'emportent sur l'attrait, vous pouvez alors

abandonner la pensée. On appelle cela utiliser l'attention appropriée avec la pensée.

Une technique que j'ai trouvée, et qui marche pour moi, c'est – si vous vous retrouvez avec une pensée que vous pensez de nombreuses fois – de vous dire que c'est comme regarder un vieux film. Demandez-vous si vous paieriez pour le regarder. Le jeu des acteurs est horrible, l'éclairage et la prise de vue sont horribles, et comme on dit en Thaïlande, l'histoire est une histoire d'eau croupissante. En d'autres termes, c'est la même chose qui se répète, encore et encore, ce qui devrait vous en dégoûter. Cela devrait vous aider à vous débarrasser de toute attirance pour cette pensée. Avec les pensées qui vous attirent avec plus de force, demandez-vous à quel type de comportement cela vous conduirait si vous pensiez cette pensée pendant vingt-quatre heures. Si vous vous rendez compte que cela impliquerait quelque chose que vous ne voudriez pas vraiment faire, il vous sera alors plus facile de lâcher prise de la pensée. Ça, c'est la deuxième méthode.

- Troisième méthode : si les deux premières méthodes ne marchent pas, laissez simplement cette pensée être dans votre esprit, mais ne lui prêtez pas du tout attention. Pensez que c'est un fou. Si un fou essaie d'attirer votre attention et que vous réagissez, vous allez vous retrouver entraîné dans la conversation d'un fou et impliqué dans le monde de pensée de quelqu'un qui est fou. Même si vous essayez de chasser le fou, il vous a attrapé. Donc, faites juste semblant que le fou n'est pas là. Vous continuez à faire votre travail. Le fou va dire des choses de plus en plus outrancières, mais si vous restez ferme dans votre intention de ne pas lui prêter attention, au bout d'un certain temps, le fou se rendra compte qu'il ne peut pas capter votre attention et il s'en ira. Cette technique est aussi utile quand il y a de forts bruits pendant que vous méditez. Souvenez-vous qu'un fort bruit ne détruit pas votre respiration. Votre respiration est toujours là, et donc faites seulement attention à ça, et laissez le bruit tout seul. Si vous avez l'impression qu'il vous entoure, pensez que votre corps et votre esprit sont comme un écran moustiquaire tendu sur le cadre d'une fenêtre, et que le bruit est la brise qui pénètre à travers. L'écran n'arrête pas la brise, et la brise ne le fait donc pas bouger. De la même manière, vous n'êtes pas obligé d'arrêter ou de chasser le bruit. Ça, c'est la troisième méthode.

- Quatrième méthode : quand vous deviendrez plus sensible aux énergies respiratoires dans le corps, vous verrez que quand une pensée pénètre dans l'esprit, il y a aussi un schéma de tension subtil dans le corps. Si vous pouvez sentir ce schéma de tension, laissez-le simplement se détendre, et la pensée disparaîtra. C'est comme si la tension était un marqueur qui permet à la pensée de rester dans l'esprit. Une fois que la tension a disparu, la pensée a perdu son marqueur, et elle va disparaître. Ça, c'est la quatrième méthode.

- Cinquième méthode : si les autres méthodes ne marchent pas, placez votre langue contre votre palais, serrez les dents, et dites-vous : « Je ne vais pas penser cette pensée. » C'est dans cette situation que vous pouvez utiliser un mot de méditation. En Thaïlande, les gens utilisent le mot *bouddho*, qui signifie « éveillé ». Répétez simplement mentalement – *bouddhobouddhobouddho* – très rapidement pour ne

laisser aucune place dans votre esprit à cette pensée. Si vous comparez les différentes méthodes pour traiter les pensées malhabiles à une boîte d'outils, la dernière méthode est comme une masse, qui n'est pas l'outil adéquat pour un travail délicat, mais vous avez besoin d'une masse chaque fois que l'esprit est vraiment récalcitrant et désobéissant.

Quand le Bouddha a enseigné ces cinq méthodes, il les a illustrées avec des comparaisons. Ces comparaisons vous aident à vous souvenir des différentes méthodes, ce qui signifie que ce sont des aides pour *sati*. Les comparaisons vous fournissent en même temps des perceptions qui fonctionnent comme des aides par rapport à votre intention d'échapper au pouvoir des pensées qui distraient lorsque celles-ci apparaissent. Comme nous le verrons plus tard au cours d'un autre enseignement, les perceptions sont considérées comme un type de *kamma* présent – ce qui signifie que ces méthodes constituent de bonnes illustrations de la façon dont les enseignements sur *sati* et le *kamma* fonctionnent ensemble.

Les comparaisons sont les suivantes : le Bouddha compare la première méthode – remplacer une pensée malhabile par une pensée habile – à ce que fait un menuisier qui chasse une grosse cheville d'une planche en utilisant une cheville plus petite. Il compare la deuxième méthode – voir les inconvénients de la pensée malhabile – à ce que fait une adolescente qui se regarde dans un miroir et qui voit avec dégoût qu'elle a un cadavre de chien mort, de serpent, ou d'être humain suspendu à son cou. C'est très imagé, non ? La troisième méthode – ignorer la pensée – le Bouddha la compare à ce que fait un homme qui, quand il remarque que quelque chose qu'il ne veut pas voir apparaît dans son champ visuel, ferme les yeux ou se détourne. La quatrième méthode – relâcher la tension qui accompagne la pensée – est comme ce que fait un homme qui est en train de marcher et qui se demande : « Pourquoi est-ce que je marche ? Ce serait plus facile si je m'asseyais. » Et donc, il s'assied. Il se demande ensuite : « Pourquoi est-ce que je reste assis ? Ce serait plus relax si je m'allongeais. » Et donc, il s'allonge. Quant à la cinquième méthode, la masse qui consiste à vous forcer à ne pas penser la pensée, l'image que donne le Bouddha est celle d'un homme fort qui saisit un homme plus faible par la gorge et qui le plaque au sol. C'est aussi très imagé. C'est quand les images sont explicites qu'il est le plus facile de s'en souvenir.

Et voilà : quand des pensées surgissent au cours de votre méditation, vous disposez de cinq méthodes pour les traiter, ainsi que de cinq comparaisons pour les conserver à l'esprit. Et vous pouvez ajouter des variantes à ces cinq méthodes pour en développer d'autres qui vous seront propres. Si vous utilisez une seule méthode pour traiter les pensées qui distraient, vous serez capable de surmonter seulement un très petit éventail de pensées. Les pensées qui pourront contourner votre méthode unique prendront le contrôle de votre esprit. C'est comme ce qui s'est passé à Singapour au cours de la seconde guerre mondiale. Les Britanniques pensaient que les Japonais arriveraient par la mer, et ils ont donc scellé tous leurs canons dans du ciment, pointant en direction de la mer. Les Japonais sont arrivés par la terre, et les canons se

sont révélés inutiles.

Donc, pour être un bon méditant, assurez-vous que vous avez l'ensemble des cinq outils sous la main. Ainsi que la Bouddha l'a dit, quand vous aurez maîtrisé ces méthodes, vous atteindrez alors un stade où vous penserez les pensées que vous voulez penser, et vous ne serez pas obligé de penser les pensées que vous ne voulez pas penser. Vous serez le maître de vos pensées, et pas leur esclave.

Question : dans le livre *Avec chaque respiration, ... bhava*.

Réponse : en français, *bhava* est traduit par « devenir », un état d'être qui se développe. Et fondamentalement, cela signifie que vous prenez une identité dans un monde d'expérience particulier.

Cela peut se produire à de nombreux niveaux. Nous avons tous, ici, pris l'identité d'un « être humain » sur le plan d'existence humaine en ce moment même. Cela est considéré comme un devenir sur un plan externe.

Le devenir se produit aussi sur un plan interne. En fait, cela se produit sans cesse dans l'esprit, et quand vous méditez, vous commencez d'abord à découvrir le processus lorsque vous essayez de rester à l'écart des pensées qui vous distraient.

Le processus du devenir se centre d'abord sur un désir. Supposez que vous éprouvez un désir pour du miel de lavande, et vous savez qu'à Moustiers, on vend du miel de lavande qui est vraiment bon. Les parties de votre expérience qui sont pertinentes par rapport au miel de lavande – le magasin, la route qui y conduit, ce que vous ferez du miel quand vous l'aurez : ça, cela constitue le monde dans ce devenir particulier. La partie de vous qui veut le miel et qui peut obtenir le miel : ça, c'est votre identité dans ce monde d'expérience. Vous remarquerez que cette identité se compose de deux parties. La partie qui peut obtenir le miel est votre soi en tant que producteur – la partie qui peut potentiellement produire le bonheur que vous voulez. La partie qui veut éprouver du plaisir en mangeant le miel est votre soi en tant que consommateur – la partie qui veut goûter ce bonheur.

Ces types de désir surviennent sans cesse tout au long de la journée. Quand vous en aurez eu assez du miel de lavande, vous aurez peut-être envie d'eau. Le miel de lavande ne sera alors plus pertinent dans ce monde d'expérience-là. Ce qui sera alors pertinent, ce sera l'endroit où vous pouvez trouver de l'eau. Un exemple encore plus parlant : on dit que quand un alcoolique entre chez quelqu'un, il découvre très rapidement l'endroit où on garde l'alcool. C'est la partie pertinente de son monde d'expérience. Cela signifie que bien que nous vivions tous dans le monde humain et que nous ayons en commun le niveau humain de devenir, nous possédons aussi nos propres devenirs individuels à l'intérieur de l'esprit. Si vous avez une pièce avec soixante personnes dedans, vous aurez au minimum soixante mondes dans la pièce. Parfois, c'est soixante fois soixante, parce que nos devenirs peuvent se multiplier très rapidement.

Mais le devenir ne concerne pas seulement les pensées qui distraient. Quand nous

méditons, nous créons en réalité un type de devenir, bien que dans ce cas, parce que le devenir d'un esprit concentré est si stable et si calme, il nous permette de voir les processus du devenir lorsqu'ils se produisent. Ce type de devenir fait donc partie de la Voie.

Ici encore, le désir forme cependant le noyau de l'état de devenir. Nous *voulons* que l'esprit soit concentré. Pour satisfaire ce désir à travers la méditation, la respiration est quelque chose de pertinent. La manière dont votre corps se sent dans le moment présent est aussi quelque chose de pertinent. Ce sont les parties pertinentes de votre monde. Et vous, en tant que méditant, vous êtes l'identité que vous prenez dans ce monde. Vous voulez maîtriser les capacités nécessaires pour produire le plaisir de la concentration afin de pouvoir le consommer. Avec un peu de chance, pendant cette période, le miel de lavande et les identités et les mondes qui accompagnent le miel de lavande ne seront pas pertinents. Ils feront partie du monde extérieur – la partie par rapport à laquelle vous êtes supposé laisser de côté l'avidité et la détresse. Sinon, ils deviennent le devenir dominant dans l'esprit, et le devenir de la concentration en relation avec la respiration se retrouve relégué de côté.

C'est ça, le devenir.

LE KAMMA ET LA CAUSALITE

Les textes nous disent qu'après son Eveil, le Bouddha resta assis en méditation pendant quarante-neuf jours, faisant l'expérience de la félicité de l'affranchissement. Cependant, quand il rapporta son Eveil à d'autres personnes, son expression la plus courte de ce dont il avait fait l'expérience fut un principe de la causalité. De nombreuses personnes trouvent cela décevant. Elles aimeraient entendre dire que l'Illumination s'accompagne de nombreux effets spéciaux, et elles voudraient qu'on leur parle de toutes les choses pleines de félicité et merveilleuses dont le Bouddha fit l'expérience au cours de ces quarante-neuf jours.

La seconde raison pour laquelle les gens sont déçus par le fait que le Bouddha résuma son Eveil selon les termes d'un principe causal, c'est parce que la causalité apparaît comme quelque chose de très sec. C'est une question métaphysique, et de nombreuses personnes aiment croire que le Bouddha évitait la métaphysique et qu'il enseignait à la place uniquement la psychologie. Il est vrai qu'il évitait de nombreuses questions métaphysiques – telles que celles de savoir si l'univers était fini ou infini, éternel ou non – mais il les évitait, non parce qu'elles étaient métaphysiques, mais parce qu'elles n'étaient pas pertinentes pour développer la voie qui conduit au terme de la souffrance.

Il existe cependant des questions métaphysiques qui sont pertinentes par rapport à la Voie. Parce que le Bouddha enseignait une voie de l'action, il était obligé d'enseigner une métaphysique de l'action, pour montrer comment fonctionne l'action. La raison pour laquelle il se focalisait sur ce principe de la causalité en tant que leçon la plus élémentaire apprise lors de son Eveil, c'était pour nous montrer comment l'esprit fonctionne, et en particulier comment nous pouvons utiliser les actions de l'esprit pour mettre un terme à la souffrance. C'est la raison pour laquelle le Bouddha était obligé d'expliquer la causalité pour montrer ce qu'est l'action humaine, ce qu'elle peut faire, et pourquoi. Et comme je l'ai expliqué hier soir, le principe de la causalité auquel il s'était éveillé est directement lié à une attitude psychologique saine vis-à-vis de l'action, une attitude qui nous permet à la fois de vivre de façon habile en général, et en particulier de maîtriser la voie de l'action que le Bouddha enseignait. La métaphysique et la psychologie qu'il enseignait se marient en réalité sans contradiction.

La causalité était un sujet qui faisait l'objet de débats très vifs en Inde à l'époque du Bouddha. Certains maîtres enseignaient le déterminisme ; d'autres personnes enseignaient le chaos ; d'autres encore disaient que l'action humaine ne possède aucun pouvoir. Le Bouddha était donc obligé d'expliquer la causalité pour montrer

que l'action humaine pouvait mettre un terme à la souffrance, et que nous sommes libres de choisir la voie qui conduit au terme de la souffrance – ou non.

Nous devons nous souvenir que pour le Bouddha, l'esprit est fondamentalement un phénomène actif. Et l'image la plus élémentaire qu'il donne de la relation entre l'esprit et l'environnement, c'est que nous aimons nous nourrir. Cela commence avec le désir qui vient de la faim. Nous adoptons un sens de devenir, qui est un sens de notre identité dans un monde d'expérience particulier. Ici, le monde est lié à tout ce dont nous avons envie de nous nourrir, et notre sens d'une identité porte sur deux choses. L'une est notre sens des capacités dont nous disposons pour trouver le bonheur que nous voulons. C'est ce que l'on appelle le soi en tant que producteur. L'autre sens du soi concerne notre identité en tant qu'être qui va faire l'expérience de ce bonheur. Ça, c'est le soi en tant que consommateur. Ces deux sens du soi ont tous les deux besoin de se nourrir. Le producteur a besoin de s'alimenter pour produire ; le consommateur ne peut pas supporter de ne pas se nourrir.

Parce que l'esprit est proactif, nous abordons toute expérience avec une question : « Que faire ? » Tant que la faim meut l'esprit, la question devient : « Que faire pour satisfaire ma faim ? » Nos intentions ont pour but de trouver une réponse à cette question. Nous voulons échapper à la sensation de douleur qui accompagne la faim, et nous voulons éprouver le plaisir qui apparaît quand notre faim est soulagée. Nous prêtons attention à cette question et nos perceptions sont façonnées par elle. Nous faisons cela sans cesse, et nous créons ainsi sans cesse du *kamma* dans le présent. Et notre *kamma* donne des résultats – parfois ce que nous voulons, parfois non. Maintenant, l'explication du principe de la causalité que donne le Bouddha pour expliquer le *kamma* semble à première vue très simple. Elle se compose de deux paires de principes qui fonctionnent ensemble.

« Quand ceci est, cela est.

De l'apparition de ceci vient l'apparition de cela.

Quand ceci n'est pas, cela n'est pas.

De la cessation de ceci vient la cessation de cela. » [§7]

A première vue, ces déclarations semblent seulement dire qu'il y a des causes et qu'il y a des effets. C'est la première impression que l'on retire. Mais quand on les regarde plus attentivement, en prenant les déclarations reliées par paires, on voit qu'il y a deux principes qui interagissent l'un sur l'autre.

La première paire est celle-ci : « Quand ceci est, cela est. Quand ceci n'est pas, cela n'est pas. » Elle décrit la causalité dans le moment présent. La cause est simultanée au résultat, et quand la cause disparaît, le résultat disparaît immédiatement.

La seconde paire décrit la causalité au cours du temps : « De l'apparition de ceci vient l'apparition de cela. De la cessation de ceci vient la cessation de cela. »

La cause peut apparaître et disparaître à un moment donné, mais l'effet peut

apparaître et disparaître soit immédiatement, soit bien après.

Un exemple du premier type de causalité, c'est quand on met le doigt sur une cuisinière. On n'est pas obligé d'attendre la vie suivante pour sentir le résultat. De façon similaire, si on crache contre le vent, le crachat va revenir sur nous immédiatement. Ça, c'est la causalité simultanée.

Un exemple du second type de causalité : quand on plante une graine dans un champ, on n'obtient pas immédiatement une plante développée. Cela va prendre du temps, beaucoup de temps après que l'on aura fini de planter la graine.

Qu'est-ce que tout cela a à voir avec nous ? Notre expérience est un mélange de ces deux principes. A n'importe quel moment, les résultats de certaines actions passées apparaissent. Il y a aussi nos actions présentes, ainsi que certains des résultats de ces actions présentes. Du point de vue du *kamma*, cela signifie que notre expérience est façonnée dans une certaine mesure par nos actions passées, mais aussi par nos actions présentes, et que nos actions présentes sont en fait celles dont nous devons nous préoccuper en priorité parce que nous disposons de la liberté de choix par rapport aux actions que nous allons faire dans le présent. Nos actions passées sont comme un matériau brut pour le moment présent, et nos actions présentes constituent l'acte de façonner ce matériau brut en une expérience.

Si l'on compare ceci à de la nourriture, nos actions passées fournissent la nourriture crue, et nos actions présentes lui donnent une forme dont nous pouvons nous nourrir. Nous faisons en réalité l'expérience de notre *kamma* présent antérieurement à notre *kamma* passé, de la même manière que nous trouvons de la nourriture seulement après l'avoir cherchée.

Ce point apparaît dans la co-production en dépendance : comme nous allons le voir, le *kamma* présent se compose de la fabrication et des sous-facteurs qui relèvent du facteur du « nom » dans le nom-et-forme. Le *kamma* passé est l'expérience des six sens [§9], qui interviennent après les facteurs de la fabrication et du nom [§8]. Ce que cela veut dire en termes de notre expérience directe, c'est que, le temps que nous soyons conscients de l'intrant sensoriel, nous sommes déjà préparés d'une certaine manière à en faire l'expérience. Ce fait peut provoquer en nous beaucoup de problèmes, mais il ouvre aussi la voie qui nous permet de nous libérer de la souffrance. Si le fait que nous souffrons dépend de la manière dont nous préparons notre esprit, alors, si nous le préparons de manière habile, nous ne serons pas obligés de souffrir, même quand l'intrant des sens – le *kamma* passé – est mauvais.

Nous avons donc ainsi deux principes de la causalité qui se combinent pour former un schéma causal qui obéit à certaines lois régulières, mais qui permet néanmoins d'avoir la liberté de choix. Cette combinaison est aussi précisément ce qui est nécessaire afin de pouvoir développer des habiletés. C'est parce que les actions et leurs résultats obéissent à un certain schéma régulier que nous pouvons en fait apprendre d'eux. C'est parce que nous avons la liberté de choix dans le moment présent que nous pouvons utiliser ce que nous avons appris pour devenir de plus en

plus habiles.

C'est à cause de tout cela que le Bouddha ne dit jamais que quelqu'un mérite de souffrir à cause d'une action. Il dit simplement que certaines actions ont tendance à conduire à certains résultats. Mais ces résultats seront aussi façonnés par l'état de l'esprit quand ces résultats surviendront. Si nous développons un bon état d'esprit dans le présent, nous ne sommes pas obligés de souffrir quand nous rencontrons les effets de notre mauvais *kamma* passé. Si nous ne disposons pas de cette capacité à choisir la façon dont nous abordons le moment présent, nous serions simplement obligés de souffrir de nos actions passées. Et ainsi que le Bouddha l'a fait remarquer, si c'était le cas, personne ne pourrait parvenir au terme de la souffrance ou obtenir l'Eveil [§14].

Maintenant, parce que ces deux principes différents interagissent l'un sur l'autre, ils créent un système complexe. En physique, on appelle cela un système non linéaire, où l'on trouve de nombreuses boucles de rétroaction. Vous avez un exemple de boucle de rétroaction avec ce qui se passe quand vous placez un micro qui est relié à un haut-parleur devant ce dernier. Le son capté par le micro est amplifié de nombreuses fois, jusqu'à ce qu'il produise un son assourdissant. On appelle cela une boucle de rétroaction positive, non pas parce que c'est quelque chose de positivement bon, mais parce qu'elle tend à amplifier l'événement original.

Autre exemple : quand un radiateur est relié à un thermostat situé dans la même pièce que le radiateur, lorsque la température de la pièce s'élève et qu'elle atteint une certaine valeur, le thermostat coupe le radiateur. Quand la température de la pièce diminue et qu'elle atteint une certaine valeur, le thermostat remet en marche le radiateur. On appelle cela une boucle de rétroaction négative – encore une fois non pas parce que c'est quelque chose de qualitativement négatif, mais parce que les deux entités fonctionnent dans des sens différents pour se contrôler l'une l'autre.

Lorsque nous pratiquons, nous découvrons que notre esprit possède de nombreuses boucles de rétroaction, tant positives que négatives, et nous tirons profit de ce fait pour intensifier les choses que nous voulons intensifier, et pour maîtriser les choses qui provoqueraient de la souffrance si elles échappaient à notre contrôle.

Une première étape pour tirer profit de ces boucles de rétroaction est franchie quand on se rend compte que les systèmes complexes non linéaires dérivent en fait de nombreux schémas simples qui fonctionnent ensemble. La leçon pratique à tirer de ceci, c'est que nous devons d'abord apprendre ces schémas simples et ne pas trop nous préoccuper des manières complexes dont ces schémas peuvent interagir les uns avec les autres. Si nous contrôlons de façon habile les schémas simples, et constants pour essayer d'agir plus habilement, les résultats – aussi compliqués soient-ils – s'amélioreront au final. Il se peut que nous rencontrions un certain nombre de hauts et de bas, étant donné que nos actions passées influencent encore le système, mais la tendance générale sera positive.

Par exemple, dans la méditation, si vous vous focalisez suffisamment longtemps

sur la respiration, en développant *sati*, l'attitude d'alerte, et l'ardeur, il se peut que vous ne sachiez pas quand vont survenir les résultats, et il se peut que vous fassiez l'expérience de nombreux revers, mais vous pouvez être confiant dans le fait qu'au final, ces résultats surviendront à un moment donné.

Le principal schéma de causalité simple qui est à l'œuvre dans l'esprit et dans le monde concerne les décisions morales : les intentions habiles conduisent à des résultats agréables, et les intentions malhabiles conduisent à des résultats désagréables. Cela signifie que vous pouvez apprendre de vos actions passées habiles et malhabiles, et que vous n'abordez pas simplement le moment présent avec un regard totalement nouveau. Vous avez peut-être entendu certaines personnes dire que chaque nouveau moment présent constitue un moment unique, mais si c'était exact, cela signifierait que tout ce que vous avez appris du passé n'aurait aucune valeur pour décider quoi faire en ce moment même. Cependant, le Bouddha dit qu'il existe des schémas causaux qui sont vrais dans tous les cas. Si vous pouvez conserver ces schémas à l'esprit, vous pouvez alors savoir comment aborder tout moment de façon habile.

Un exemple de ceci, c'est les Quatre Nobles Vérités [§2] : savoir ce qu'est la souffrance, ce qu'est sa cause, ce qu'est sa cessation, et ce qu'est la Voie qui conduit à sa cessation, et savoir aussi que chacune de ces vérités s'accompagne d'un devoir. La souffrance doit être comprise, sa cause doit être abandonnée, sa cessation doit être réalisée, et la Voie doit être développée. Vous pouvez appliquer ce cadre de référence à n'importe quel moment de la vie et en récolter des résultats bénéfiques.

Cependant, bien qu'ils débutent avec des principes simples, les schémas causaux complexes deviennent complexes lorsqu'ils produisent des boucles de rétroaction et que les boucles de rétroaction se nourrissent les unes des autres. Cette complexité est due en particulier à la psychologie d'un esprit conscient. L'intention survient parfois avant l'intrant sensoriel, mais elle peut aussi survenir après. L'intention peut survenir à la fois avant et après le désir ardent. Mais bien que cela puisse rendre l'entraînement de l'esprit complexe, nous pouvons dans la pratique apprendre comment tirer profit de cette complexité, parce que ces boucles de rétroaction nous permettent de changer d'avis à de nombreux points au sein du système de causes et d'effets.

On rencontre deux problèmes majeurs quand on essaie de maîtriser un système complexe. Le premier, c'est que parfois, on ne peut pas distinguer un schéma clair à court terme. Pensez par exemple aux systèmes météorologiques. Bien que le temps soit façonné par certains principes physiques très élémentaires, nous savons tous que les prévisions météorologiques peuvent être imprécises. Cela est dû au fait que le temps constitue un système complexe. La même chose se produit dans notre esprit. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous souffrons des résultats de nos intentions, bien que nous n'ayons pas l'intention de souffrir, parce qu'il est parfois très difficile de voir un quelconque lien direct entre d'un côté nos intentions, et de l'autre côté les plaisirs et les douleurs que nous éprouvons. Si la foudre frappait chaque fois que

nous faisons quelque chose de malhabile, personne ne ferait des choses malhabiles. Le problème, c'est que souvent nous ne voyons pas le lien.

En fait, ainsi que le Bouddha l'a dit, nos actions au cours de cette vie ne produisent pas toujours de résultats au cours de cette même vie. Parfois, les résultats ne surviendront même pas dans la vie suivante. Ils surviendront seulement au cours de vies ultérieures [§§I2-I3]. Ceci signifie, bien entendu, que nous pouvons faire l'expérience des résultats d'actions faites il y a de nombreuses vies, sans avoir une idée d'où ils proviennent. Cela nous permet non seulement de faire des choses malhabiles sans penser que nous allons souffrir, mais cela peut aussi nous rendre fou.

Des scientifiques ont fait une expérience sur des pigeons. Avec un groupe de pigeons, chaque fois qu'un pigeon appuyait sur un bouton vert, il obtenait de la nourriture. Chaque fois qu'il appuyait sur un bouton rouge, il n'obtenait rien. Ces pigeons n'étaient pas névrosés. Ils appuyaient sur le bouton vert et ils ne faisaient pas attention au rouge. Mais avec l'autre groupe de pigeons, si un pigeon appuyait sur un bouton vert, parfois il obtenait de la nourriture, parfois il n'en obtenait pas. S'il appuyait sur le bouton rouge, parfois il obtenait de la nourriture, parfois il n'en obtenait pas. Ces pigeons devinrent névrosés parce qu'ils ne pouvaient pas se fier aux boutons qui les nourrissaient. La vie humaine est comme ça. C'est aussi la raison pour laquelle quand nous méditons, il y a beaucoup de hauts et de bas.

Voilà donc le premier problème que présente un système complexe. C'est à cause de ce problème que nous avons besoin d'apprendre le *Dhamma* de personnes comme le Bouddha, qui a été capable d'obtenir une vue plus vaste qui lui a permis de voir les schémas qu'autrement nous aurions ratés.

Le second problème est lié au premier. Parce que les systèmes complexes sont si instables, et dans leurs détails, si imprévisibles, vous n'avez aucune garantie que, quand vous changez l'intrant, le système va immédiatement montrer les effets de vos actions. Cela signifie que quand vous commencez à pratiquer, il est impossible de prédire dans quels délais vous allez voir les résultats que vous voulez. Vous pouvez parfois méditer pendant des jours, et voir très peu de changements dans votre esprit. A d'autres moments, les changements peuvent survenir très rapidement. Il est très facile, dans le premier cas, de se décourager, ou dans le second de devenir complaisant. C'est à cause de ce problème que nous avons besoin d'être en contact étroit avec le *Saṅgha* – les personnes qui ont elles-mêmes rencontré ces difficultés dans la pratique, et qui peuvent nous fournir une aide au moment opportun : des encouragements quand nous en avons besoin, et des avertissements quand nous devenons complaisants.

C'est de cette manière que le Bouddha, le *Dhamma*, et le *Saṅgha* nous aident à surmonter les aspects de la causalité complexe qui joueraient autrement en notre défaveur.

Mais il existe trois autres caractéristiques des schémas complexes qui jouent en

notre faveur – à condition que nous sachions comment les utiliser.

Le premier concerne une caractéristique que j'ai déjà mentionnée : le fait que les boucles de rétroaction peuvent être négatives ou positives. Cela vous permet d'exercer un certain contrôle sur ce que vous voulez et ne voulez pas développer dans l'esprit. S'il y a une qualité que vous voulez développer, vous pouvez essayer de créer une boucle de rétroaction positive pour la renforcer : c'est ce que nous faisons quand nous développons un sens de plaisir pendant que nous nous focalisons sur la respiration. Avec le temps, le plaisir renforce notre concentration, et notre concentration renforce le plaisir et le ravissement. Quand ils se renforcent ainsi l'un l'autre, ils peuvent également fournir de la nourriture pour toutes les autres qualités dans l'esprit.

D'un autre côté, s'il y a une qualité malhabile que vous voulez affaiblir – ou si vos qualités habiles sont en train de perdre leur équilibre – vous pouvez créer une boucle de rétroaction négative pour rétablir votre contrôle sur la situation. Si par exemple vous pensez des pensées pleines de désir dévorant, une réflexion sur le caractère non attirant du corps vous aide à maîtriser ces pensées. Ou bien, si vous êtes quelque peu submergé par le plaisir et le ravissement dans votre concentration, vous pouvez vous rappeler de vous focaliser sur un niveau d'énergie plus subtil dans le corps, et cela vous permettra alors de rétablir votre contrôle sur le ravissement.

La deuxième caractéristique des schémas complexes qui peut vous servir est ce que l'on appelle l'*invariance scalaire*, qui signifie que les schémas qui opèrent à une petite échelle opèrent aussi à une grande échelle. Par exemple, les scientifiques peuvent parfois créer des schémas météorologiques en laboratoire, et ils peuvent les utiliser pour enseigner les schémas météorologiques que l'on rencontre dans la vie réelle.

Le même principe s'applique à l'esprit. Si vous apprenez comment traiter ce qui se passe dans le moment présent, vous apprenez les schémas plus vastes du *kamma* tels qu'ils s'appliquent sur des périodes de temps plus grandes. Et quand vous apprenez des choses à propos des schémas plus vastes du *kamma* tels qu'ils s'appliquent à des échelles temporelles plus grandes, elles peuvent vous fournir des leçons à propos de la façon de traiter de façon habile votre esprit dans le présent. Il s'agit en fait de ce que fit le Bouddha la nuit de son Eveil. Il apprit des choses à propos du schéma de l'intention et des vues à grande échelle dans sa deuxième connaissance, et il appliqua ensuite ce schéma à son esprit dans le moment présent dans sa troisième connaissance.

Une troisième caractéristique des schémas complexes que nous pouvons utiliser de façon bénéfique, c'est que dans tout système complexe, le principe qui sert à maintenir le système peut aussi être utilisé pour démonter le système. Par exemple, il existe en mathématiques ce que l'on appelle le problème des trois corps. Un mathématicien français, Henri Poincaré, découvrit que si l'on examine la relation gravitationnelle qui existe entre la Terre, le Soleil, et la Lune – qui constitue un système complexe – il est possible que la trajectoire de la Lune atteigne un point appelé une *résonance*. Quand elle atteindra une résonance, elle quittera son orbite et

elle partira dans une direction que l'on ne peut pas prévoir – bien que jusqu'à lors elle ait obéi aux lois de la gravité. Les lois de la gravité interagissent d'une manière telle que cela fait échapper la Lune aux lois de la gravité et de sa relation avec la Terre.

De la même manière, bien que notre expérience soit créée par la fabrication, et que notre expérience de l'espace et du temps soit façonnée par nos actions, nous pouvons malgré cela utiliser nos actions pour échapper à ces dimensions, pour obtenir l'affranchissement.

On entend parfois dire qu'il est impossible de parvenir à une dimension inconditionnée à travers les conditions créées par des actions, mais cette idée provient d'une compréhension simpliste de la causalité. Quand nous comprenons que la causalité dans l'esprit est complexe, ce système complexe nous permet alors d'utiliser nos intentions pour aller au-delà des intentions. C'est de cette façon que fonctionne la Voie du Bouddha. Bien que la souffrance soit provoquée par les actions de l'esprit, nous pouvons utiliser les actions de l'esprit pour aller au-delà de la souffrance.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha a exprimé sa courte explication de son propre Eveil dans les termes de ce double principe de la causalité. C'est parce que nos actions suivent un schéma causal que nous pouvons apprendre de nos actions. En même temps, la complexité du schéma nous permet de disposer de cette liberté de choix et d'utiliser cette liberté de choix pour atteindre la liberté ultime.

Revoyons maintenant rapidement comment nous pouvons tirer profit du principe de la causalité du Bouddha.

- D'abord, parce que les schémas complexes dérivent de schémas simples, vous vous focalisez sur les schémas simples. Vous n'êtes pas obligé de tout comprendre. En fait, le Bouddha a dit que si l'on essaie de comprendre tout le *kamma*, on deviendra fou [§II]. Mais si vous comprenez qu'il existe certains schémas que l'esprit suit, et que le *kamma* obéit à certains schémas – en d'autres termes que les intentions habiles conduisent à des résultats agréables et que les intentions malhabiles conduisent à des résultats désagréables – c'est tout ce sur quoi vous avez besoin de vous focaliser : ces schémas simples. Essayez de créer autant de causes habiles que vous le pouvez, et apprenez à être patient, étant donné que les résultats prennent du temps pour se manifester.

- Deuxièmement, à propos de l'invariance scalaire : si vous comprenez votre esprit ici dans le moment présent, vous comprenez les questions du devenir à travers l'univers tout entier, et vice versa. C'est la raison pour laquelle, quand vous vous focalisez sur la respiration en ce moment même, vous apprenez des choses à propos des principes qui sont à l'œuvre dans notre expérience du cosmos tout entier. C'est aussi la raison pour laquelle apprendre des choses à propos du *kamma* à grande échelle peut vous aider à comprendre votre esprit dans l'ici-et-maintenant.

- Le troisième principe, c'est que vous pouvez atteindre quelque chose qui est inconditionné en développant les conditions de votre esprit. C'est ce qui rend possible la liberté ultime, et la raison pour laquelle fabriquer une voie qui conduit à une

dimension inconditionnée a réellement du sens.

Question : vous avez dit que dans le *samsāra*, tout est conditionné, ce qui signifie que mes choix aussi sont conditionnés. Mais la liberté de choix existe. Cela signifie-t-il qu'il y a une partie de moi qui est inconditionnée, et qui me permet de faire un choix. Est-ce le cas ?

Réponse : la liberté absolue se trouve très près de la liberté de choix. Elle n'est pas la cause de la liberté de choix, et vous ne pouvez donc pas dire qu'une partie de vous, qui est inconditionnée, vous permet de faire un choix. Mais il est possible d'accéder à une dimension inconditionnée en exerçant la liberté de choix. Ce que nous faisons lorsque nous méditons, c'est essayer d'exercer notre liberté de choix de plus en plus consciemment, en devenant de plus en plus habiles dans nos choix. Plus nos choix sont habiles, plus nous créons dans l'esprit les conditions qui nous permettent de voir les niveaux encore plus subtils de ce qui est impliqué quand on fait un choix.

La plupart des gens n'exercent pas pleinement leur liberté de choix. Ils laissent simplement leurs vieilles habitudes prendre le dessus. Quand nous décidons de méditer, nous allons contre nos vieilles habitudes, ce qui signifie que nous essayons d'exercer de plus en plus notre liberté de choix. Une fois que nous découvrirons ce que sont ces choix, où réside la liberté dans ces choix, nous découvrirons aussi qu'il existe un stade où l'esprit est libre de ne faire aucun choix du tout. C'est le stade où l'on trouve l'Inconditionné. C'est le premier stade de l'Eveil. C'est donc en poursuivant la liberté de choix, qui traite des conditions, que l'on trouve la liberté ultime, inconditionnée.

Question : est-ce que tout le matériau brut de notre expérience présente provient du *kamma* passé ? Ou bien est-ce que des forces extérieures à nous jouent également un rôle ?

Réponse : Il y a un *sutta* [§10] où on demande au Bouddha si tout ce dont nous faisons l'expérience provient du *kamma* passé, et il répond que non : le *kamma* passé est seulement un des éléments d'une longue liste de choses qui donnent naissance aux sensations de plaisir et de douleur. Les autres éléments de la liste incluent des choses telles que les déséquilibres corporels, les changements de saison et les mauvais traitements infligés au corps. Mais dans un autre *sutta* [§9], il dit que l'expérience de l'ensemble des six sens devrait être considérée comme du vieux *kamma*. Le six sens incluent bien entendu le corps, qui est le moyen par le biais duquel nous faisons l'expérience de choses comme les déséquilibres corporels et les changements de saison. Donc, en fin de compte, votre expérience de ces choses est considérée comme du vieux *kamma*. Quant aux mauvais traitements infligés au corps, cela est considérée comme du nouveau *kamma*.

La meilleure manière d'interpréter de façon cohérente ces deux *sutta*, c'est de remarquer que la liste du premier *sutta* provient des traités médicaux de l'époque du Bouddha. Du point de vue de la théorie du *kamma* du Bouddha, cette liste peut être

utilisée comme un moyen d'expliquer comment le *kamma*, vieux et nouveau, fonctionne à travers les lois du monde physique, afin de pouvoir trouver comment traiter les maladies et les douleurs. Si l'on peut trouver la cause physique d'une douleur, on traite la cause physique. On ne la met pas simplement sur le compte du vieux *kamma* et on n'en reste pas là. C'est seulement quand on ne réussit pas à traiter la douleur par le biais de causes physiques qu'on la considère alors comme une vieille douleur karmique et qu'on essaie simplement de la contourner.

Donc, oui, le matériau brut de votre expérience provient entièrement de vos actions passées, mais il peut se manifester de différentes manières – dont certaines peuvent être gérées par notre connaissance de la science et de la médecine, et d'autres pas. Le Bouddha insiste principalement sur le fait qu'il faut entraîner l'esprit afin que, quand nous nous trouvons dans des situations où nous ne pouvons pas façonner les choses par le biais de la science ou de la médecine, nous ne soyons pas obligés de souffrir quand le matériau brut de notre *kamma* passé est majoritairement mauvais.

Question : la loi du *kamma* garantit-elle que justice sera toujours faite ?

Réponse : non. Souvenez-vous qu'elle concerne seulement des tendances – certains types d'actions *tendent* à conduire à certains résultats – mais le champ plus vaste du *kamma* passé de chaque individu, plus son *kamma* présent, peuvent influencer une plante de *kamma* particulière pour qu'elle donne soit des fruits abondants soit presque pas de fruits [§13]. Cela signifie que quand vous plantez une graine dans votre champ de *kamma*, vous obtenez le même type de plante que celui que porte la graine que vous avez plantée, mais le volume de votre récolte va varier en fonction de nombreux autres facteurs, dont certains peuvent ne pas sembler être justes.

Les *sutta* racontent l'histoire d'un assassin, Aṅgulimāla, qui avait tué un grand nombre de personnes, mais qui avait ensuite changé du tout au tout, qui s'était entraîné sous l'autorité du Bouddha, et qui était devenu un *arahant*. Après qu'il fut devenu un *arahant*, les résultats de son *kamma* pour avoir tué toutes ces personnes furent simplement que les gens lui lançaient des pierres quand il faisait sa tournée d'aumônes. Vous pouvez imaginer que les parents des personnes qu'il avait tuées étaient mécontents qu'il ne souffre pas plus, mais si vous vous mettez à sa place, vous pouvez voir que c'est une bonne chose que justice ne soit pas toujours faite. Ainsi que le Bouddha l'a dit, si nous étions obligés de payer pour tout le mauvais *kamma* que nous avons fait dans le passé avant de pouvoir atteindre l'Eveil, personne n'atteindrait jamais l'Eveil [§14]. En enseignant, son principal but était de nous aider à mettre un terme à la souffrance, que cette souffrance soit « méritée » ou pas.

QUATRIEME JOUR, MATIN

SATI DU CORPS, ETAPES UN ET DEUX

20 mai 2015

Comme je l'ai dit hier, il y a quatre cadres de référence qui permettent d'établir *sati*, et le corps en tant que tel est l'un d'entre eux. Ce matin, je voudrais parler de l'utilisation de la respiration comme moyen d'établir le corps comme cadre de référence.

Souvenez-vous de la formule de base pour établir *sati* : rester 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.

Quand vous êtes focalisé sur la respiration, cela est considéré comme être focalisé sur le corps en tant que tel.

Avoir *sati* signifie conserver la respiration à l'esprit, c'est-à-dire vous rappeler de rester avec la respiration.

Etre en attitude d'alerte signifie être très clairement conscient du souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort. Cela signifie aussi être très conscient des autres sensations respiratoires lorsqu'elles se manifestent. Cela signifie encore être en attitude d'alerte par rapport au fait que votre esprit reste avec la respiration ou non, et aux résultats que vous obtenez de vos efforts pour rester avec la respiration.

Etre plein d'ardeur signifie dans ce contexte que si votre esprit s'écarte de la respiration, vous le ramenez immédiatement ; vous ne vous arrêtez pas pour renifler les fleurs et écouter les oiseaux. Vous revenez immédiatement à la respiration. Vous y mettez tout votre cœur.

Pendant que vous êtes avec la respiration, l'ardeur a plusieurs significations complémentaires. Le Bouddha les décrit en quatre étapes. La première étape consiste, si la respiration est longue, à discerner qu'elle est longue. La deuxième étape consiste, si la respiration est courte, à discerner qu'elle est courte. Le but de ces deux étapes est de devenir de plus en plus sensible au ressenti de la respiration dans le corps. Cela vous fournit aussi un sens des choix dont vous disposez dans le moment présent. En d'autres termes, vous pouvez voir le *kamma* que vous êtes en train de créer en relation avec la respiration dans le présent, ceci à un niveau très simple, et vous êtes libre d'en changer comme bon vous semble. Vous êtes libre de choisir la respiration longue ou la respiration courte, et comme Ajaan Lee l'explique, vous pouvez ajouter des variantes à la respiration longue et à la respiration courte en explorant également d'autres variantes dans la respiration : la respiration lourde, la respiration légère, la

respiration rapide, la respiration lente, la respiration superficielle, la respiration profonde. Cela développe votre sensibilité à ce que la respiration fait dans votre corps.

Pour les deux étapes suivantes, le Bouddha utilise le mot « entraîner ». Quand vous inspirez, vous vous entraînez ou bien vous vous dites : « Je vais inspirer, conscient du corps tout entier. » Quand vous expirez, vous vous dites : « Je vais expirer, conscient du corps tout entier. » Il s'agit là d'une autre caractéristique de l'ardeur. Vous vous fixez une intention claire, vous décidez que vous allez faire quelque chose d'habile. Dans ce cas, vous décidez de rendre votre conscience plus vaste. Ici aussi, l'intention constitue un type de *kamma* dans le moment présent.

La quatrième étape consiste, selon les mots utilisés par le Bouddha, à calmer la fabrication corporelle. Chaque fois que vous inspirez, vous vous dites : « Je vais inspirer, calmant la fabrication corporelle. » Quand vous expirez, vous vous dites : « Je vais expirer, calmant la fabrication corporelle. » Le mot « fabrication » ou *saṅkhāra*, concerne ici ce que vous êtes en train de faire intentionnellement dans le moment présent pour façonner votre expérience. Le terme « fabrication corporelle » signifie la respiration, parce qu'il y a un élément d'intention dans la manière dont vous respirez, et cet élément d'intention a un effet sur la manière dont vous faites l'expérience du corps dans son entier. Lorsque vous commencez à voir l'effet que la respiration a sur le corps tout entier, vous tirez profit du fait que vous disposez de la possibilité de rendre cet effet plus calmant à travers le corps tout entier.

Maintenant, ainsi que le Bouddha le dit autre part, une bonne manière de calmer l'esprit, c'est de développer d'abord un sens de ravissement – un sens de plénitude dans le corps qui donne de l'énergie. Ensuite, quand le corps aura été nourri par le ravissement, il se calmera, non pas parce qu'il aura été forcé à être calme, mais parce qu'il se sentira naturellement enclin à se calmer à cause de ce sens de plénitude.

« Calmant la fabrication corporelle » peut donc parfois signifier que vous utilisez la manière dont vous respirez pour développer un sens de ravissement dans le corps avant que vous essayiez de la calmer. Le sens de plénitude et de calme vous aidera alors à rester plus fermement dans le présent.

Ce sont là les quatre étapes. Et c'est ce qui constitue le fait d'être conscient du corps en tant que tel. Ici, l'ardeur, c'est essayer d'être plus conscient de ce que la respiration fait, pour voir l'effet qu'elle a, et ajuster la respiration pour que son effet soit de plus en plus positif.

Pendant que vous faites cela, vous développez deux qualités de l'esprit supplémentaires. L'une est la vision pénétrante, ou *vipassanā*, et l'autre est la tranquillité, ou *samatha*. Selon le Bouddha, la vision pénétrante consiste à apprendre à voir la fabrication dans le moment présent. La tranquillité consiste à essayer de rendre l'esprit calme dans le moment présent. On utilise donc notre connaissance de la fabrication pour rendre l'esprit calme. Cela combine la vision pénétrante avec la tranquillité.

Cette pratique conduit aussi à la deuxième étape de la pratique de *sati*. Je vais

maintenant lire le passage du Canon qui décrit cette étape.

« Qu'est-ce que le développement de l'établissement de sati ? Il y a le cas où vous demeurez focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne le corps, vous demeurez focalisé sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, vous demeurez focalisé sur le phénomène de l'apparition et de la disparition en ce qui concerne le corps, plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec sati, maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. »

[§34]

Il est nécessaire d'expliquer deux mots dans cette définition. Le premier est « origine ». Etre focalisé sur l'origine ne signifie pas ici simplement voir les choses apparaître. Cela signifie voir les *causes* de leur apparition – ce qui provoque leur apparition. Si vous avez fait un tant soit peu de sciences, vous savez que vous ne pouvez pas connaître des causes simplement en observant passivement les choses. Vous devez modifier les conditions, pour voir quelles sont les conditions qui ont un effet et quelles sont les conditions qui n'ont pas d'effet. Cela signifie que vous devez vous impliquer de façon proactive.

Si par exemple vous voulez connaître ce que sont les œufs, vous ne vous contentez pas de poser des œufs sur une table, et de rester assis à les regarder. Vous devez faire quelque chose avec les œufs. Vous essayez de faire des œufs brouillés, des soufflés, des omelettes, et des meringues, et en faisant des choses avec les œufs, vous découvrez comment fonctionne la causalité en ce qui concerne les œufs.

De la même manière, si vous voulez comprendre l'origine par rapport au corps ou à l'esprit, vous devez faire quelque chose avec le corps et l'esprit. Vous essayez par exemple de créer un état de concentration en vous focalisant sur le corps et – en procédant par tâtonnement, lorsque vous arrivez à concentrer l'esprit de plus en plus – vous apprenez des choses à propos du corps, vous apprenez des choses à propos de l'esprit. Vous apprenez en particulier à voir quel effet le corps a sur l'esprit, et quel effet les événements dans l'esprit ont sur le corps. C'est ce qu'il faut connaître par rapport au mot « origine ».

Quant à l'expression « par rapport au corps », vous n'allez pas voir seulement le corps alors que vous restez focalisé sur la respiration. Vous allez aussi être conscient de sensations et des états d'esprit. Mais pour rester avec votre cadre de référence, qui est la respiration, vous voulez regarder les sensations et les états d'esprit seulement dans la mesure où ils sont en lien avec la respiration. Parfois, des sensations vont apparaître, parfois différents états d'esprit vont apparaître, mais vous voulez toujours les relier à la respiration. Quand une sensation de plaisir apparaît, vous voulez voir comment elle est reliée à la respiration. Si vous voyez apparaître dans l'esprit un certain état mental de calme ou un état de perturbation, vous voulez toujours voir comment cela est relié à la respiration. C'est ce que signifie voir quelque chose « par rapport au corps ».

Donc, à ce stade, ce que nous essayons de faire, c'est créer un état de

concentration, et nous voulons le comprendre par rapport à la respiration : comment nous créons un état de plaisir, un état de calme dans l'esprit, en manipulant la respiration. Nous voulons aussi voir comment différents événements dans l'esprit, tels que les différentes perceptions ou les différentes intentions, vont aussi contribuer à faire que l'esprit se focalise sur la respiration, comment différentes manières de prêter attention à la respiration vont conduire à un état de concentration.

Lorsque notre pratique de *sati* se développe et qu'elle devient une pratique de concentration [§33], les trois qualités dont nous avons parlé – avoir *sati*, être plein d'ardeur, et en attitude d'alerte – mûrissent, et deviennent les trois facteurs du premier *jhāna*. *Sati* mûrit et devient la pensée dirigée, en ce sens que vous vous souvenez de conserver vos pensées focalisées sur la respiration. L'attitude d'alerte mûrit et devient l'unicité d'objet, parce que vous êtes totalement en attitude d'alerte vis-à-vis de la relation entre l'esprit et la respiration, focalisé sur l'action de conserver l'esprit avec la respiration, et ne pensant pas à quoi que ce soit d'autre sauf si c'est relié à la respiration. Quant à l'ardeur, elle se transforme en évaluation. Vous évaluez comment va la respiration afin de pouvoir la rendre plus confortable, et vous évaluez ensuite comment utiliser ce sens de confort pour, par exemple, le répandre à travers le corps tout entier. Vous évaluez ensuite aussi comment conserver votre esprit constamment avec ce sens de la respiration afin de pouvoir être en même temps calme et en attitude d'alerte. Cela implique que vous vous posiez les bonnes questions à propos de la façon de faire tout cela habilement. Ceci, bien entendu, c'est l'attention appropriée.

Donc, vous faites ainsi converger l'ensemble de ces trois qualités – *sati* en tant que pensée dirigée, l'attitude d'alerte en tant qu'unicité d'objet, et l'ardeur en tant qu'évaluation, ainsi que l'attention appropriée – vers un objet unique. C'est de cette façon, qu'elles se combinent pour devenir une, créant ainsi l'état d'unité du *jhāna*.

Parce que ces qualités sont toutes focalisées sur la respiration, cela signifie que vous développez le premier *jhāna* sans penser à elles ou au premier *jhāna*. Au lieu de cela, vous pensez à la respiration et vous l'observez. Le résultat de ces trois qualités, quand elles sont ainsi réunies, c'est qu'il va y avoir un sens d'aise ou de plaisir et aussi un sens de ce que le Bouddha appelle *pīti*, que l'on peut traduire par ravissement ou rafraîchissement. Cela constitue la première étape de la Concentration Juste.

Maintenant, pendant que vous apprenez à concentrer l'esprit de cette façon-là, vous allez passer par une période de tâtonnement. Cela demande que vous appreniez à voir quand vous faites des erreurs et comment les corriger. Et en faisant cela, vous apprenez des choses à propos de la cause et de l'effet dans l'esprit. On appelle parfois ça apprendre à interpréter son propre esprit. Il y a un passage dans le Canon qui fournit une analogie pour ce stade de la pratique. Je vais vous le lire.

« Maintenant, supposez qu'il y ait un cuisinier sage, expérimenté, habile, qui a présenté au roi ou au ministre du roi différentes sortes de curry :

principalement aigre, principalement amer, principalement poivré, principalement doux, alcalin ou non alcalin, salé ou non salé. Il identifie le thème de son maître, pensant : 'Aujourd'hui, mon maître aime ce curry-ci, ou il tend la main vers ce curry-là, ou il prend beaucoup de ce curry-ci, ou il loue ce curry-là. Aujourd'hui, mon maître aime principalement le curry aigre... Aujourd'hui, il aime principalement le curry amer, principalement le curry poivré, principalement le curry doux, le curry alcalin, le curry non alcalin, le curry salé. Aujourd'hui, mon maître aime le curry non salé, ou il tend la main vers du curry non salé, ou il prend beaucoup de curry non salé, ou il loue le curry non salé.' Le résultat, c'est qu'il est récompensé par des vêtements, des gages, et des cadeaux. Pourquoi cela ? Parce que le cuisinier sage, expérimenté, habile, identifie le thème de son propre maître. De la même manière, il y a le cas où un moine sage, expérimenté, habile demeure focalisé sur le corps en tant que tel, plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec sati, maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. Lorsqu'il demeure ainsi focalisé sur le corps en tant que tel, son esprit devient concentré, ses souillures sont abandonnées. Il identifie ce thème. Le résultat, c'est qu'il est récompensé par un lieu de plaisance dans l'ici-et-maintenant, ainsi qu'avec sati et l'attitude d'alerte. Pourquoi cela ? Parce que le moine sage, expérimenté, habile identifie le thème de son propre esprit. »

Il y a plusieurs points qui méritent d'être notés dans cette image du cuisinier. Tout d'abord, le cuisinier doit être proactif. Il ne peut pas simplement placer la nourriture crue sur la table pour le roi. Il doit d'abord préparer les aliments. C'est ce que nous faisons quand nous bâtissons un état de concentration. Nous devons être proactifs. Nous ne pouvons pas simplement rester assis ici et attendre que la concentration ou d'autres états habiles apparaissent. Nous devons fournir un effort pour les faire apparaître.

La deuxième étape consiste, pour le cuisinier, à voir quel type de nourriture le roi aime. Il ne peut pas demander au roi : « Que voulez-vous aujourd'hui ? » Les rois s'attendent à ce que leurs cuisiniers anticipent leurs désirs. Le cuisinier doit donc être observateur, observant le comportement du roi, et adaptant ensuite sa cuisine pour satisfaire le goût du roi. C'est la fonction de l'évaluation et de l'ardeur dans la méditation. Vous devez apprendre à interpréter votre propre respiration, à interpréter votre propre esprit, et procéder ensuite à des ajustements dans la concentration – en ajustant la respiration, en ajustant la focalisation de l'esprit, et en ajustant votre perception de la respiration. Ensuite, vous évaluez les résultats et vous procédez à des ajustements supplémentaires si cela s'avère nécessaire. C'est ce que signifie « identifier le thème de son propre esprit ». Vous apprenez à interpréter les signes révélateurs de ce que l'esprit veut, et vous apprenez à satisfaire ces besoins afin d'engendrer un état de concentration plus fort.

Quant à ces trois choses que vous ajustez : nous avons déjà parlé du fait d'ajuster la respiration. Certains jours, l'esprit aime la respiration courte, certains jours, il aime

la respiration longue. Parfois il se fatigue de la respiration et il veut utiliser un autre thème de méditation – de la même façon qu’un roi, qui peut être très difficile pour sa nourriture. Vous essayez donc de lui fournir un sujet qui l’aidera à s’établir.

Quant au fait d’ajuster la focalisation de l’esprit, nous avons aussi déjà parlé de ça. Quand vous avez sommeil, il est sage de ne pas vous focaliser sur l’estomac, car cela vous donnerait encore plus sommeil. Si vous avez mal à la tête, conservez votre focalisation pas plus haut que la base de la gorge – moi-même, avant, j’avais souvent des migraines, et j’avais découvert que les meilleurs endroits sur lesquels me focaliser pour alléger la pression dans la tête étaient le bas du dos, la paume des mains, et la plante des pieds. Il s’agit cependant de quelque chose que vous devez explorer vous-même.

Quant au fait d’ajuster vos perceptions, le rôle de la perception concerne ici la façon dont vous visualisez la respiration. Il existe des manières de visualiser la respiration qui rendent en fait l’acte de respirer plus difficile. Si vous pensez que le souffle pénètre seulement par les narines, vous disposez alors seulement de deux petites ouvertures à travers lesquelles vous pouvez faire entrer le souffle, et vous vous retrouvez donc à exercer plus de pression sur le corps, le cou, ou la tête pour respirer. Mais si vous pensez que le corps est comme une éponge, qui possède de nombreux pores, de nombreuses ouvertures à travers lesquels l’énergie peut pénétrer et ressortir, cette image rend la respiration plus facile parce que vous exercez moins de pression sur le corps. S’il arrive que la respiration s’arrête, vous n’aurez pas peur de mourir parce que vous saurez que l’énergie respiratoire pénétrera et ressortira si cela s’avère nécessaire.

Vous pouvez aussi utiliser vos perceptions pour créer un sens que tous les canaux d’énergie respiratoire dans le corps sont reliés les uns aux autres. Quand ils sont tous reliés les uns aux autres, il est alors de moins en moins nécessaire de respirer. C’est à ce stade que vous pouvez laisser l’évaluation de côté et simplement être avec la sensation de la respiration immobile, parce que votre cerveau utilise beaucoup moins d’oxygène. L’oxygène qui pénètre à travers les pores de la peau est suffisant.

En Californie, il y a une ville qui s’appelle Laguna Beach, et chaque année, on y organise ce qu’on appelle le Festival des arts. Il y a une grande scène tournante sur laquelle on recrée de nombreux tableaux et des statues célèbres. Pour les statues, les organisateurs vont sur la plage et ils trouvent des hommes et des femmes qui ont de beaux corps. Ils les recouvrent ensuite de peinture blanche et ils leur font prendre la posture de, disons, David ou Vénus, et ils leur demandent de monter sur la scène tournante. Quand les organisateurs ont commencé à faire cela il y a plusieurs décennies, ils ont découvert que s’ils recouvraient entièrement le corps d’une « statue » de peinture blanche et qu’ils lui demandent de monter sur la scène, la statue s’évanouissait devant les spectateurs, ce qui n’était pas une bonne chose pour le spectacle. Ils ont alors appris que s’ils laissaient une partie du corps découverte, il n’y aurait pas de problème, parce que l’oxygène pourrait pénétrer à travers la partie de la peau laissée nue. Une partie de notre oxygène nous arrive donc apparemment à

travers la peau. Si le cerveau utilise très peu d'oxygène parce qu'il est calme, l'oxygène qui pénètre à travers la peau est alors suffisant pour que le corps fonctionne normalement.

Ceci constitue un exemple de perception qui aide la respiration à devenir plus calme sans avoir peur de se priver d'oxygène.

Voilà donc quelques manières d'apprendre à interpréter votre propre esprit, de fournir de la nourriture à l'esprit, et de voir quel type de nourriture l'esprit aime.

Si vous apprenez à interpréter votre esprit de cette manière, vous commencez à voir les processus de la cause et de l'effet qui sont à l'œuvre dans votre propre esprit dans le moment présent. En même temps, lorsque vous pouvez créer un sens de bien-être plus grand dans votre corps et dans votre esprit, cela intensifie deux qualités : la vision pénétrante et la tranquillité. *Sati* devient plus fort. La concentration devient plus forte. Votre compréhension de votre propre corps et de votre propre esprit devient plus forte. Ces qualités se renforcent mutuellement par une rétroaction positive. C'est la raison pour laquelle nous adoptons une attitude proactive envers la méditation. Sinon, ces qualités ne se développeraient pas.

C'est ce que signifie prendre le corps en tant que tel comme votre cadre de référence, à travers les deux premières étapes de l'établissement de *sati*, pour développer à la fois *sati* et la concentration.

LE KAMMA PASSE

Hier soir, nous avons parlé du fait que notre expérience présente se compose de trois choses : des résultats des actions passées – et ici, « actions » signifie « intentions » – de nos intentions présentes, et des résultats de nos intentions présentes.

Ce soir, je voudrais parler de l'attitude que nous devrions avoir vis-à-vis de nos actions passées.

Nous ne pouvons pas revenir en arrière et changer ces actions, mais nous découvrons que nous disposons de différentes manières de gérer leurs résultats lorsqu'ils se manifestent dans le moment présent.

On entend parfois un enseignement selon lequel pour connaître les actions passées de quelqu'un, il faut regarder sa situation présente ; et que pour connaître la situation future de cette personne, il faut regarder ses actions présentes. Ce point de vue est cependant beaucoup trop simpliste. Il suppose que nous possédons un compte karmique unique, comme un compte en banque unique, et que ce que l'on voit dans le moment présent est le solde du compte.

Ce que l'on voit en réalité dans le moment présent, c'est seulement une petite partie du *kamma* passé de la personne. Par exemple, vous pouvez voir quelqu'un qui a l'air heureux, qui a beaucoup de chance dans la vie, mais cette personne possède en elle de nombreuses graines de *kamma*, et certaines de ces graines peuvent être très mauvaises. De la même manière, vous pouvez voir quelqu'un qui semble être très malheureux dans le présent – en d'autres termes, certaines mauvaises graines sont en train de germer en ce moment même – mais il se peut qu'il possède aussi en lui quelques très bonnes graines qui, soit sont prêtes à germer, soit germeront plus tard, dans l'avenir.

L'image que donne le Bouddha de notre *kamma* passé n'est pas celle d'un compte en banque. C'est celle d'un champ plein de graines. Dans certaines de ses explications de cette image, la terre du champ est votre *kamma* passé. En d'autres termes, votre champ a de la bonne terre, et de la mauvaise terre. Il explique aussi, de façon un peu différente, que les graines sont le *kamma*, mais le message est le même. Vous pouvez avoir à la fois de bonnes et de mauvaises graines dans votre champ. Dans chaque cas, il dit que dans le moment présent, vous pouvez ajouter de l'eau aux graines dans certaines parties du champ, et ainsi encourager certaines d'entre elles à pousser, ce qui signifie que vous devez faire très attention à ce que vous arrosez.

Maintenant, dans certains cas, les graines ne sont pas prêtes à germer, quelle que

soit la quantité d'eau que vous ajoutiez. Certaines sont prêtes à germer seulement si vous y ajoutez de l'eau, et certaines vont germer, que vous ajoutiez de l'eau ou non. Dans les deux cas, l'« eau » représente votre attention et le délice que vous prenez dans les choses. C'est donc à ça que vous devez faire attention : *ce à quoi* vous prêtez attention, *comment* vous y prêtez attention, et au type de délice que vous trouvez dedans.

Ce fait a de nombreuses implications. L'une est qu'il n'est pas nécessaire de se demander quelle action du passé a laissé quelle graine dans le champ. Comme je l'ai mentionné hier soir, si vous essayiez de retrouver la trace de tout votre *kamma* passé, vous deviendriez fou. [§II]. Donc, quand vous entendez parfois quelqu'un demander : « Oh, quel *kamma* a provoqué la mort de cette personne ? » Ou : « Pourquoi est-ce que cette personne souffre ? », vous connaissez le principe général : il y a du mauvais *kamma* dans le passé de cette personne, mais vous ne savez pas exactement ce qu'elle a fait. Le Bouddha vous recommande de vous focaliser au lieu de cela sur l'acceptation du fait qu'il existe de bonnes et de mauvaises graines dans votre champ et dans les champs des autres, et sachant cela, d'avancer. Si nous ne possédions que de bonnes graines, nous ne serions pas des êtres humains. Nous serions quelque part dans un des paradis. Tout ce sur quoi vous devez vous focaliser, c'est arroser les bonnes graines et planter de bonnes nouvelles graines dans votre propre champ, et encourager les autres à arroser leurs graines et à planter de bonnes graines dans leurs champs. C'est la première implication.

La deuxième implication, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir du remords à propos de vos actions passées, parce que le remords peut vous affaiblir. Reconnaissez simplement le fait que vous avez commis des erreurs, prenez la résolution de ne pas les répéter, et répandez ensuite des pensées de bienveillance pour vous-même et pour tous les autres êtres [§I9]. Souvenez-vous que la seule intention d'orienter votre esprit dans une direction habile constitue déjà en soi une action habile. Nourrissez cette tendance. C'est la deuxième implication.

La troisième implication, c'est qu'il existe de nombreux potentiels dans le présent. Il existe par exemple des potentiels pour la douleur aussi bien que des potentiels pour le plaisir ici même dans votre corps. Vous pouvez vous rendre malheureux en vous focalisant de façon malhabile sur les potentiels pour la douleur, et vous pouvez induire un état d'esprit positif en vous focalisant sur les potentiels pour le plaisir. Si vous vous focalisez de façon habile, en utilisant les bonnes intentions et les bonnes perceptions, vous pouvez vous focaliser même sur les potentiels pour la douleur de façon telle que cela induise un état d'esprit positif.

Le même principe s'applique aux potentiels qui se trouvent dans l'esprit. Votre esprit dispose d'un potentiel à la fois pour de nombreuses attitudes habiles et pour de nombreuses attitudes malhabiles. Il est important de noter ici que le Bouddha ne dit pas que l'esprit est naturellement bon ou naturellement mauvais. Il note au lieu de cela que l'esprit est très changeant – il peut changer si rapidement que même lui, le maître des analogies appropriées, n'a pas pu trouver d'analogie pour la rapidité avec

laquelle il change. Même « le clignement de l'œil » est, en comparaison, trop long. Il note aussi que l'esprit dispose de potentiels dans les deux sens : habile et pas habile. Donc, pour être sages, nous nous focalisons sur le développement des attitudes habiles et nous apprenons à trancher ou à affaiblir celles qui sont malhabiles. Nous faisons cela en arrosant nos attitudes habiles avec notre attention et notre délice.

Notre problème, c'est que nous nous délectons souvent dans les attitudes malhabiles. Nous possédons un potentiel pour la colère, et parfois, nous y prenons vraiment plaisir. Le Bouddha a dit que ce que nous devrions essayer de faire, c'est nous délecter dans le développement de ce qui est habile, et nous délecter dans l'abandon de ce qui est malhabile. Il s'agit là d'une des traditions des Etres nobles.

Certaines des implications des enseignements du Bouddha sur le *kamma* passé s'appliquent directement à votre méditation. Si par exemple vous découvrez qu'il y a beaucoup de douleur, ne restez pas seulement avec la douleur. Posez-vous des questions habiles à son sujet. Faire cela est considéré comme l'eau de l'attention appropriée. Recherchez en même temps des potentiels alternatifs dans le corps et ensuite, développez-les.

Je vais vous donner un exemple. Il y a plusieurs années, nous avons eu une séance de méditation sous les arbres au monastère, et c'était une belle journée, avec une brise légère, et la température était parfaite. En ce qui me concerne, la méditation avait été très agréable. Il se trouve cependant qu'une femme du groupe avait emmené une amie qui n'avait jamais médité auparavant. Après que la méditation a été terminée, son amie a déclaré au groupe : « Je n'ai jamais autant souffert dans ma vie. » Elle avait souffert parce qu'elle n'avait pas prêté attention au fait qu'elle ne pouvait pas bouger, à la douleur qu'elle ressentait, à l'ennui qu'elle éprouvait. Si vous prêtez une attention inappropriée aux choses que vous n'aimez pas dans le moment présent, en fait, vous vous affaiblissez. Si vous vous focalisez sur les potentiels de force, cela vous donne plus de force. C'est l'une des manières dont vous pouvez apprendre à développer l'endurance et la patience : vous ne vous focalisez pas sur les difficultés. A la place de ça, vous vous focalisez sur les domaines qui vous donnent de l'énergie. Essayez de créer une bonne boucle de rétroaction positive.

Et finalement, de nombreuses implications de ces mêmes enseignements du Bouddha sur le *kamma* passé s'appliquent aux attitudes que vous devriez adopter quand vous avez affaire aux autres. Il s'agit là d'un cas d'invariance scalaire, en ce sens que les mêmes leçons s'appliquent à différents niveaux de votre expérience, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Quand vous avez affaire aux autres, faites attention au fait que – tout comme vous possédez un grand champ rempli de nombreuses sortes de graines de *kamma* différentes, mais que vous ne savez pas ce que sont ces graines – les autres aussi possèdent leur propre champ, grand, mais inconnu. Cela signifie que si vous voyez des personnes qui sont en train de souffrir, vous ne dites pas seulement : « C'est leur *kamma*, » et que vous en restez là. Vous devez vous souvenir que vous avez là l'occasion de les aider, parce qu'il se peut que vous possédiez ce même type de

kamma enfoui en vous. Si vous vous retrouviez un jour dans leur situation, aimeriez-vous que les gens autour de vous soient indifférents ? Vous avez là l'occasion de développer le type de *kamma* qui conduirait les autres à vouloir vous aider.

Il se peut aussi que la personne qui est en train de souffrir possède de bonnes graines qui sont juste sur le point de germer. Tout ce que vous avez à faire, c'est lui fournir une aide et des encouragements adéquats, et ces bonnes graines pourront alors germer.

Vous ne connaissez donc pas les potentiels des autres, tout comme vous ne connaissez pas les vôtres. L'attitude correcte consiste à toujours vous focaliser sur la possibilité qu'il existe de bons potentiels en chacun d'entre nous. De cette manière, penser correctement au *kamma* passé encourage en fait à avoir une attitude de compassion pour la souffrance des autres.

Cela encourage aussi à avoir une attitude de vigilance vis-à-vis de ses propres souffrances possibles. Même si les choses se passent bien en ce moment même, vous ne pouvez jamais savoir quand de mauvaises graines vont surgir et germer, et vous devriez donc toujours préparer votre esprit à ne pas se laisser submerger par le plaisir ou la douleur, afin de pouvoir supporter tout ce qui peut survenir et pouvoir le gérer de façon habile.

C'est la raison pour laquelle nous développons la concentration et le discernement, pour nous débarrasser de notre avidité, de notre aversion, et de notre illusion, afin que quelles que soient les plantes qui surgissent dans notre champ, aucune ne fasse que nous allons souffrir ou agir de façon telle que cela créera plus de graines pour des souffrances futures.

CINQUIEME JOUR, MATIN

SATI DES SENSATIONS ET DES ETATS D'ESPRIT

21 mai 2015

Hier, nous avons parlé du premier cadre de référence, l'esprit. Aujourd'hui, nous allons parler du deuxième cadre de référence et du troisième : les sensations en tant que telles et les états d'esprit en tant que tels. Ce sont les cadres de référence qui sont le plus souvent décrits comme constituant des cas de conscience passive, où il s'agit de simplement observer les sensations et les états d'esprit apparaître et disparaître sans faire quoi que ce soit à leur sujet. Le Bouddha n'a toutefois pas décrit ces cadres de cette façon. Les sensations et les états d'esprit sont tous les deux fabriqués : fabriqués par nos intentions présentes combinées à des potentiels qui proviennent du passé.

Vous avez peut-être remarqué ceci vous-même : si vous n'accordez pas une attention continue à la respiration, la respiration va être d'un certain type, va créer un certain type de tonalité de ressenti dans le corps et dans l'esprit, mais si vous faites bien attention à la respiration, cela va créer un autre type de tonalité de ressenti. Ceci montre la mesure dans laquelle vos sensations dépendent de vos actions dans le présent.

Le Bouddha veut que vous tiriez profit de ce fait, et que vous y appliquiez l'ardeur : en essayant d'aborder de la façon la plus habile possible vos sensations et vos états d'esprit dans le présent.

Quand nous nous focalisons sur les sensations, nous voulons les voir comme faisant partie d'un processus, pour discerner de quel type d'actions elles proviennent, et aussi là où les sensations conduisent. Quand nous recherchons les causes des sensations, notre focalisation principale porte sur le *kamma* présent : quel est le type d'actions présentes qui va accroître le plaisir, et quel est le type d'actions présentes qui va conduire à plus de douleur. Quant à la question de l'endroit où les sensations conduisent, notre focalisation principale porte sur le type d'effet qu'elles vont avoir sur l'esprit. Certains types de plaisirs sont en fait bons pour développer la concentration et le discernement, et certains autres sont mauvais. Certaines douleurs sont bonnes pour développer la concentration et le discernement, et certaines sont mauvaises. Quand vous savez d'où proviennent ces sensations, vous pouvez alors manipuler leurs causes afin que cela ait un bon effet sur l'esprit.

C'est la signification de la Voie moyenne quand on traite le plaisir et la douleur. Le

terme « Voie moyenne » ne signifie pas que nous acceptons des plaisirs moyens ou des douleurs moyennes. Nous regardons au lieu de ça un seul plaisir – le plaisir du *nibbāna* ou du Délitement – comme étant le but véritable et nous essayons de percevoir ou de nous occuper des autres plaisirs et douleurs en fonction de leur propension à nous conduire vers ce but ou à nous en éloigner. Nous visons donc les plaisirs qui proviennent des actions habiles et qui conduisent à des états d'esprit habiles. Nous apprenons aussi à être en lien avec les douleurs d'une manière telle que cela conduise à des états d'esprit habiles – comme dans les instructions que j'ai données l'autre jour pour traiter la douleur.

Il est utile, dans cette situation, de repenser à l'image du bon cuisinier qui peut utiliser même de mauvais ingrédients et cependant faire de bons plats avec. Le fromage est un bon exemple de cela. Qu'est-ce que le fromage ? Du lait moisi sous forme solide. Normalement, nous ne mangeons pas des choses moisies, mais le fromage a bon goût – n'est-ce pas ? – et donc nous en mangeons. Cela signifie que quelqu'un a, dans le passé, découvert comment transformer cette moisissure en bonne nourriture. Nous voulons pouvoir traiter nos plaisirs et nos douleurs de façon similaire.

Quand le Bouddha parle des plaisirs et des douleurs, il parle de deux types principaux de plaisirs et de douleurs. D'un côté, il y a ce qu'il appelle les plaisirs charnels, les douleurs charnelles, et les sensations de ni-plaisir-ni-douleur charnelles. De l'autre côté, il y a les plaisirs, les douleurs, et les sensations de ni-plaisir-ni-douleur qui ne sont pas charnels.

Les sensations « charnelles » sont les sensations qui sont liées à l'intrant des sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, et l'esprit en tant qu'il est lié à l'intrant sensoriel. Les sensations « non charnelles » sont les sensations qui sont liées à la pratique de la concentration et des Nobles atteintes.

En termes des plaisirs charnels – qui sont les plaisirs sensoriels – le Bouddha dit que nous sommes d'ordinaire obsédés par la passion vis-à-vis de ces plaisirs. En ce qui concerne les douleurs charnelles nous devenons obsédés par l'irritation – c'est-à-dire que nous voulons nous en débarrasser. Quant aux sensations de ni-plaisir-ni-douleur charnelles, nous avons tendance à les ignorer, c'est-à-dire que nous n'y prêtons pas du tout attention. Nous sommes plus intéressés par les plaisirs et par les douleurs. Si nous commençons à poursuivre ces plaisirs et ces douleurs, nous devenons obsédés soit par la passion, soit par l'irritation.

Ce que le Bouddha veut que nous fassions à la place de ça, c'est que nous développons des plaisirs, des douleurs, etc., qui ne sont pas charnels. Ceux-ci doivent être développés consciemment. Ici, le plaisir non charnel est le plaisir de la concentration. La même chose est vraie de l'équanimité non charnelle. Quant à la douleur non charnelle, c'est la frustration que nous ressentons quand nous sommes sur la Voie mais que nous n'avons pas atteint le but. Cette douleur est en réalité quelque chose que le Bouddha nous encourage à développer. Nous entendons parfois dire que le désir de l'Eveil constitue un obstacle à l'Eveil, et que l'on devrait être

simplement heureux là où on se trouve – mais on ne pourra jamais parvenir au terme de la Voie ainsi. L'obstacle réel à l'Eveil est une relation immature avec le désir de l'Eveil. Quand la relation avec ce désir devient mature, elle devient en réalité une partie de la Voie.

Ce que cela signifie, c'est que l'on doit avoir un but, et qu'il existe une route qui conduit à ce but. Une attitude immature se focalise sur le but, devient impatiente, et perd la trace de la Voie. C'est comme quand vous conduisez une voiture en direction d'une montagne qui se trouve à l'horizon. Si vous conduisez dans cette direction et que vous conservez tout le temps les yeux sur la montagne, vous allez quitter la route. Mais si vous savez que cette route conduit à la montagne, alors vous vous focalisez sur la route et vous la suivez prudemment. Ça, c'est avoir une relation mature avec votre désir. En d'autres termes, vous vous focalisez sur les causes, et les causes vous conduiront au résultat. Ce sont donc les plaisirs et les douleurs et les sensations de ni-plaisir-ni-douleur que le Bouddha veut que nous poursuivions : le plaisir et l'équanimité de la concentration, et la douleur de vouloir atteindre l'Illumination.

Comment appliquer cela à votre méditation ? Quand vous êtes en train de traiter les sensations alors que vous êtes assis ici en ce moment même, il va y avoir des potentiels de douleur dans certaines parties du corps et des potentiels de plaisir ou de sensations neutres dans d'autres parties du corps. Vous pouvez choisir l'endroit où vous allez focaliser votre attention. La plupart d'entre nous a tendance à se focaliser sur les douleurs, et à passer à côté du fait qu'il existe des potentiels de plaisir dans d'autres parties du corps. Une des habiletés de la méditation consiste à apprendre à se focaliser sur les parties les plus agréables et à les développer.

Ceci est très similaire à ce que l'on trouve dans un livre publié aux Etats-Unis il y a plusieurs années, dont le titre français est *Dessiner grâce au cerveau droit*. L'hémisphère droit du cerveau est l'hémisphère qui a tendance à se focaliser non sur les mots mais sur les impressions préverbales. Le livre enseigne comment utiliser ses impressions sensorielles préverbales pour dessiner un visage. L'auteure fait remarquer que la plupart des gens, quand ils essaient de dessiner un visage, vont dessiner des yeux, un nez, une bouche, et ainsi de suite, mais que leurs dessins ont tendance à ne pas être réalistes parce qu'ils ont tendance à dessiner *l'idée qu'ils se font* des yeux ou *l'idée qu'ils se font* d'une bouche. Donc, à la place de cela, elle recommande que quand on dessine un visage, on dessine les espaces qui se trouvent *entre* ces choses-là, c'est-à-dire les parties du visage auxquelles nous ne faisons normalement pas attention et pour lesquelles nous ne disposons pas de mots tout prêts. Elle vous fait par exemple dessiner l'espace qui se situe entre la bouche et le nez, entre le nez et les yeux, entre les yeux et les sourcils, entre les sourcils et la ligne des cheveux. Elle a découvert que quand les gens font ça, même s'ils ne sont pas des artistes entraînés, ils peuvent dessiner des visages très réalistes, parce qu'ils doivent dessiner quelque chose pour lequel ils ne disposent pas de mots. C'est comme s'ils voyaient ces espaces pour la première fois, et qu'ils restituent leur impression immédiate.

Quand vous vous focalisez sur le corps pendant que vous méditez, vous devez adopter une attitude similaire. En d'autres mots, ne vous focalisez pas sur les douleurs. Focalisez-vous sur les espaces qui se trouvent entre les douleurs, et vous verrez qu'il y a en réalité une sensation de plaisir à ces endroits-là. Il se peut qu'elle soit légère, mais si vous lui accordez une attention continue, ce sens de bien-être va croître. Il s'agit là d'une des manières de traiter le potentiel pour les sensations dans le moment présent : vous pouvez développer un sens de plaisir qui est propice à la concentration.

Dans un autre *sutta* – Majjhima 137 [§36] – le Bouddha parle des différentes manières d'être en lien avec la douleur, le plaisir, et l'équanimité. Il y a d'un côté la douleur, le plaisir, et l'équanimité du maître de foyer, et de l'autre côté la douleur, le plaisir, et l'équanimité du renonçant. La douleur du maître de foyer, c'est ne pas obtenir ce que l'on veut en termes d'objets visuels, de sons, d'odeurs, de goûts, de sensations tactiles, et d'événements mentaux. Ça, c'est la douleur du maître de foyer. Le plaisir du maître de foyer, c'est obtenir ce que l'on veut en termes des six sens.

L'équanimité du maître de foyer est déterminée par le fait que l'esprit n'est pas affecté par un intransigant quelconque des six sens. Maintenant, pour la plupart d'entre nous, quand nous rencontrons la douleur du maître de foyer, nous essayons de trouver les plaisirs du maître de foyer. Mais le Bouddha a dit qu'une manière plus habile de traiter la douleur du maître de foyer, quand vous y êtes confronté, consiste à choisir la douleur du renonçant, qui est ce que j'ai mentionné avant : le désir d'atteindre le but, qui est douloureux en ce moment parce que vous n'y êtes pas encore parvenu.

C'est la même chose en ce qui concerne l'équanimité du maître de foyer, qui est décrite dans le *sutta* comme le fait d'être non réactif à l'ensemble des six sens. Ceci s'appliquerait aussi à la pratique qui consiste à simplement abandonner les choses sans y réagir et à essayer de trouver là un sens de paix. Maintenant, si vous vous arrêtez là, vous restez encore au niveau du maître de foyer. Afin de dépasser ce niveau et d'aller au niveau du plaisir et de l'équanimité du renonçant, vous devez vous rendre compte que vous ne pouvez pas vous arrêter à la non réactivité, car bien qu'elle s'accompagne d'un sens de bien-être subtil, elle se situe encore au niveau de l'expérience fabriquée. Elle ne va pas durer. Si vous voulez trouver quelque chose de plus durable, vous devez comprendre comment l'esprit fabrique cette expérience, et être capable de complètement démonter cela. C'est seulement alors que vous pouvez trouver le plaisir et l'équanimité plus grands du *nibbāna*.

Cela signifie que, même quand vous ressentez cet état d'équanimité non réactive, vous devez développer la douleur du renonçant : le sens d'avoir un but qui se trouve au-delà de l'endroit où vous vous trouvez en ce moment même. Le but de ceci, c'est de nous motiver à pratiquer. Quand nous pratiquons, nous pouvons parvenir au plaisir du renonçant, qui est le plaisir qui provient de ce que l'on est parvenu au but. Bien que la douleur du renonçant soit un type de douleur, elle est comme la tension de la corde d'un arc. C'est seulement quand la corde de l'arc est tendue que la flèche

peut filer à une grande distance. Sinon, si nous restons juste là avec la douleur du maître de foyer et le plaisir du maître de foyer, cela n'aboutit à rien. C'est comme un arc dont la corde est détendue. Elle ne subit pas de tension, mais rien ne se passe.

Donc, quand le Bouddha parle des sensations comme cadre de référence pour établir *sati*, il veut que nous voyions où se situent nos plaisirs et nos douleurs, d'où ils proviennent – en particulier de quelles actions présentes ils proviennent – et où ils vont. Nous pouvons ensuite utiliser ce que nous avons compris pour développer les plaisirs et les douleurs qui vont réellement conduire à l'Eveil. Ça, c'est le rôle de l'ardeur quand on gère les sensations.

Quand nous gérons les états d'esprit, les mêmes principes s'appliquent. L'esprit a un potentiel pour l'avidité, et aussi un potentiel pour la non avidité. Il y a un potentiel pour l'aversion, et aussi un potentiel pour la non aversion. Il y a un potentiel pour l'illusion, et aussi un potentiel pour la non illusion. Nous ne recherchons habituellement pas ces potentiels, ou bien nous ne les voyons pas comme des potentiels, parce que normalement, l'esprit est focalisé sur l'extérieur et il ne se regarde pas vraiment. C'est comme être assis dans une salle de cinéma et se focaliser entièrement sur l'écran.

Mais quand on pratique *sati* des états d'esprit, c'est comme si on allait sur un des côtés de la salle, et qu'au lieu de regarder l'écran, on regarde les spectateurs. On verrait alors qu'il y a un rayon lumineux qui clignote au-dessus de la tête des spectateurs, qui projette différentes couleurs sur l'écran. Maintenant, si on faisait partie des spectateurs et que l'on regarde l'écran, on percevrait qu'il y a des gens sur l'écran à différents endroits, et qu'il y a une histoire qui fait sens. Mais quand on regarde depuis un côté de la salle, on voit juste toutes ces choses comme des couleurs qui clignent, et on voit à la place les spectateurs rire et pleurer, simplement à cause de couleurs qui clignent.

De façon similaire, vous voulez regarder les spectateurs dans l'esprit et voir où leurs états d'esprit vont les conduire – d'où ils viennent, où ils vont. En d'autres termes, vous regardez l'esprit lorsqu'il est impliqué dans le monde, mais vous ne vous impliquez pas avec lui. Vous voulez simplement faire attention aux actions présentes d'où proviennent ces états d'esprit, où ils conduisent, ceux qui devraient être développés, ceux qui devraient être abandonnés.

Quand le Bouddha enseigne *sati* de la respiration, et qu'il parle d'être conscient des états d'esprit comme cadre de référence, il ne dit pas que vous regardez simplement les états d'esprit aller et venir. Il vous recommande en réalité de faire quelque chose avec eux.

« Le méditant s'entraîne : 'Je vais inspirer, sensible à l'esprit.' Il s'entraîne : 'Je vais expirer, sensible à l'esprit.' Il s'entraîne : 'Je vais inspirer, rendant l'esprit joyeux.' Il s'entraîne : 'Je vais expirer, rendant l'esprit joyeux.' Il s'entraîne : 'Je vais inspirer, stabilisant l'esprit.' Il s'entraîne : 'Je vais expirer, stabilisant l'esprit.' Il s'entraîne : 'Je vais inspirer, affranchissant l'esprit.' Il

s'entraîne : 'Je vais expirer, affranchissant l'esprit.' » [§37].

Ce que cela signifie, c'est que vous ne restez pas simplement assis à regarder l'esprit. Vous devenez d'abord sensible à l'esprit, et vous voyez ensuite ce qu'il faut faire avec – comme dans les instructions que j'ai données l'autre jour pour traiter les pensées qui distraient. Vous regardez l'esprit pour voir dans quel état il est, et si ce n'est pas un bon état, vous faites ce que vous pouvez pour le mettre dans un bon état. Par exemple, pour reprendre les termes du passage que je viens de vous lire, si l'esprit manque d'énergie ou s'il se sent découragé, vous essayez alors de trouver une manière de le rendre joyeux. Si l'esprit est trop éparpillé ou trop instable, vous essayez de le stabiliser en utilisant toute méthode qui marche. Si l'esprit est prisonnier de quelque chose tel que le désir sensuel, la malveillance, la somnolence, l'agitation ou l'anxiété, ou l'incertitude, vous essayez de trouver une manière de l'en libérer. Et vous amenez ainsi l'esprit à un état qui est plus propice pour rester sur la Voie.

Donc, quand vous vous focalisez sur les états d'esprit, vous ne les observez pas simplement aller et venir. Si ce sont des états d'esprit malhabiles, vous essayez de trouver un moyen de les faire disparaître plus rapidement. S'ils sont habiles, vous essayez alors de trouver un moyen pour qu'ils surviennent et qu'ils restent [§27].

Dans les deux cas – avec les sensations et les états d'esprit – l'acte de les prendre comme cadres de référence signifie les observer alors qu'ils se manifestent, moins se préoccuper de *l'objet* de la sensation ou de l'objet de l'état d'esprit, et se préoccuper plus du *rôle* des sensations et des états d'esprit en tant que parties d'un processus : d'où ils viennent, quels résultats ils produisent. Vous essayez ensuite de les orienter avec ardeur dans une direction habile. C'est de cette façon que l'utilisation de ces deux cadres de référence devient une partie de la Voie.

Quand le Bouddha présente ces deux cadres de référence en relation avec *sati* de la respiration, il ne vous conseille pas de quitter la respiration quand vous vous focalisez dessus. Il veut au contraire que vous restiez avec la respiration, et que vous observiez les sensations et les états d'esprit en relation avec la respiration. C'est là une des manières dont vous pouvez utiliser la respiration pour orienter vos sensations et vos états d'esprit dans une direction habile, parce que, comme je l'ai dit, quand vous êtes attentif à la respiration, cela va créer des sensations de plaisir. Ces sensations de plaisir vont avoir une bonne influence sur votre état d'esprit, ce qui va conduire à une concentration plus forte. En même temps, rester avec la respiration renforce votre *sati* et votre attitude d'alerte, de sorte que vous pouvez voir plus clairement ce que vous faites, et vous souvenir des leçons que vous avez apprises de vos actions.

Donc, quand vous prêtez attention à ces deux cadres de référence, n'abandonnez pas la respiration. Il s'agit d'un des outils que vous pouvez utiliser lorsque vous êtes plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati*, afin de pouvoir développer votre sensibilité vis-à-vis de l'ensemble des cadres de référence d'une manière qui vous conduit de plus en plus loin sur la Voie.

s'adressent à la famille du défunt et disent : « Nous parlons au nom de vos parents morts : 'Donnez aux brahmanes !' » Quand la famille du défunt donnait aux brahmanes, les brahmanes – parlant à nouveau au nom des parents décédés – disaient « Donnez plus. »

Vous pouvez imaginer la réaction que cela a suscité au bout d'un certain temps. Au cours des siècles apparurent des écoles de contemplatifs qui disaient, en réaction, qu'il n'y avait pas de vertu à donner. Un des leurs arguments était que les gens ne disposent pas du libre arbitre, et qu'en conséquence, même quand ils offrent des choses, cela n'a pas de signification, parce qu'ils ne peuvent pas choisir. Un autre argument à l'encontre du mérite qu'il y a à donner, c'est que quand les gens meurent, c'est la fin de tout, il ne reste rien, et il n'y a donc pas de vertu dans le fait de donner à quelque chose qui en fin de compte mourra complètement et qui sera annihilé.

Donc, quand le Bouddha disait qu'il y a ce qui est donné, il disait fondamentalement deux choses. L'une est que nous disposons du libre arbitre. Nous avons le choix de donner ou de ne pas donner, et il y a donc de la vertu dans le fait de donner. Deux, il disait qu'il y a quelque chose de plus dans l'être humain que seulement le corps. Il y a quelque chose qui va au-delà du corps. Quand vous donnez à un être humain, en fait à tout être, vous donnez quelque chose à quelqu'un de méritant.

Il y a un point important dans l'approche bouddhiste du don, qui est que le Bouddha n'a jamais dit de donner seulement à des bouddhistes. Au lieu de ça, il a dit : « Donnez là où cela vous inspire, ou là où vous pensez que le don sera bien utilisé. » Donc, en affirmant que : « Il y a ce qui est donné, » le Bouddha proclamait l'une des vertus sociales fondamentales, parce que « donner » inclut ici non seulement le fait de donner des choses matérielles, mais aussi des choses plus immatérielles. Vous donnez votre temps, vous donnez votre énergie, vous donnez votre connaissance, vous pouvez donner votre pardon, vous pouvez faire le don du *Dhamma*. C'est à travers ces dons que la vie humaine mérite d'être vécue, et que la société humaine devient utile pour tous ses membres.

La deuxième phrase qui semble bizarre, c'est : « Il y a mère et père. » Là encore, cela semble évident, mais encore une fois, à l'époque du Bouddha, cette phrase avait une signification plus profonde. Les contemplatifs qui disaient que personne ne dispose du libre arbitre tiraient aussi la conclusion que l'aide que votre mère et votre père vous ont apportée ne signifie rien parce qu'ils n'avaient pas le choix de le faire ou de ne pas le faire. Et vous n'êtes donc pas obligé d'éprouver une quelconque gratitude envers eux. Donc, quand le Bouddha disait qu'il y a mère et père, il disait fondamentalement qu'ils disposaient d'un choix. Ils ont choisi de vous aider alors qu'ils auraient pu choisir l'option d'un avortement. Ils n'ont pas choisi cette option et ils vous ont aussi aidé à acquérir tout ce qui est nécessaire pour pouvoir fonctionner dans la société. Donc, même s'ils n'ont pas été des parents parfaits, ils méritent malgré tout votre gratitude.

Ce principe s'applique à toutes les personnes qui vous ont aidé. Vous devez vous rendre compte qu'elles avaient le choix de vous aider ou pas, et dans de nombreux cas, cela a requis beaucoup d'efforts pour vous offrir cette aide. C'est la raison pour laquelle elles méritent votre gratitude.

En Thaïlande, il y a un dicton qui dit que la gratitude est le signe d'une bonne personne. Le raisonnement sous-jacent, c'est que si vous appréciez l'aide que vous avez reçue des autres et que vous faites preuve de gratitude pour l'effort que cela a exigé, vous serez aussi plus susceptible d'aider les autres.

Vous pouvez donc voir que les enseignements du Bouddha sur le *kamma* proclament les vertus sociales de la générosité et de la gratitude. Sans ces deux vertus, la société humaine serait chaotique. Le Bouddha nous encourage donc également à développer ces vertus en nous-mêmes. Et son enseignement sur le *kamma* – qui suit un schéma qui permet d'avoir le libre arbitre – est ce qui permet en réalité que ces vertus aient un sens.

- On trouve une autre contemplation sur le *kamma* dans le passage intitulé les Cinq récollections, que l'on répète quotidiennement au cours de récitations dans de nombreux monastères bouddhistes et des Centres comme Le Refuge. Les quatre premières récollections disent fondamentalement que : « Je suis sujet au vieillissement, je suis sujet à la maladie, je suis sujet à la mort, je suis sujet à la séparation d'avec ceux que j'aime. » Dans la traduction en thaï, au lieu de dire « sujet à », il est dit que le vieillissement est normal, que la maladie est normale, que la mort est normale, que la séparation est normale. C'est quand nous acceptons cela comme quelque chose de normal que nous pouvons commencer à agir de façon vigilante dans la vie. Finalement, la cinquième récollection est celle-ci.

« Maintenant, en se fondant sur quelle ligne de raisonnement devrait-on souvent réfléchir que : 'Je suis le propriétaire de mes actions, l'héritier de mes actions, né de mes actions, lié à travers mes actions, et j'ai mes actions comme mon arbitre. Quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela j'hériterai ?' Il y a des êtres qui se conduisent de mauvaise manière en corps, en paroles, et en esprit. Mais quand ils réfléchissent souvent à ce fait, cette mauvaise conduite en corps, en paroles, et en esprit, soit sera entièrement abandonnée, soit s'affaiblira. » [§20]

Cette réflexion sur le *kamma*, comme les quatre autres réflexions, enseigne la vigilance. Nous conservons à l'esprit le fait que nos seules véritables possessions – étant donné que nous sommes sujets au vieillissement, à la maladie, à la mort, et à la séparation – sont nos actions et leurs résultats. Ajaan Suwat aimait commenter le fait que le Bouddha enseigne souvent que cette chose-ci est pas-soi, que cette chose-là est pas-soi, que cette chose-ci n'est pas à moi, que cette chose-là n'est pas à moi, mais il voulait que vous vous disiez ensuite : « Je suis le propriétaire de mes actions. » Dans ce cas, le sens du « je » n'accroît pas votre agrippement. Il vous rend en réalité plus vigilant vis-à-vis de vos seuls trésors véritables – vos actions et leurs résultats – et il

vous rend plus confiant dans le fait que développer des actions habiles fera vraiment une différence. Il s'agit donc ici d'un « je » qu'il est utile de développer pour suivre la Voie.

Maintenant, si vous regardez ce que vous avez fait au cours de la semaine qui vient de s'écouler, quels types de trésors avez-vous ? Est-ce quelque chose que vous voudriez mettre dans une valise et transporter avec vous pour l'avenir ? Si ce n'est pas le cas, vous savez quoi faire cette semaine. Vous devez agir d'une manière qui va créer les trésors que vous aimeriez conserver avec vous. Vous devez traiter vos actions comme les possessions les plus importantes dont vous disposez.

Il y a un passage dans le Canon où le roi Pasenadi vient voir le Bouddha au milieu de la journée, et le Bouddha lui demande : « D'où venez-vous ainsi au milieu de la journée, grand roi ? » Et en cette occasion, le roi est remarquablement franc. Il dit : « J'ai passé mon temps à m'occuper de la sorte de choses qui obsède les personnes qui sont intoxiquées par le pouvoir et l'avidité. » Et le Bouddha lui demande alors : « Supposez qu'il y ait un homme fiable qui vienne de l'est, en disant qu'il y a une énorme montagne qui avance depuis l'est, écrasant tous les êtres vivants sur son passage. Un autre homme fiable vient du sud, et dit qu'il y a une énorme montagne qui avance depuis le sud, écrasant tous les êtres vivants sur son passage. Un autre homme fiable vient de l'ouest... Un autre vient du nord, et dit qu'il y a une énorme montagne qui avance depuis le nord. Il y a donc en tout quatre montagnes qui avancent de toutes les directions et qui écrasent tous les êtres vivants sur leur passage. Etant donné que la vie humaine est si rare et que vous avez entendu cette nouvelle, que feriez-vous ? »

Le roi répond : « Il y a une seule chose que je devrais faire : calmer mon esprit et faire ce qui est habile et méritoire. »

Le Bouddha dit alors : « La mort avance vers vous. Etant donné que la vie humaine est si précieuse, que devriez-vous faire ? »

Et le roi dit : « Il y a une seule chose que je devrais faire : calmer mon esprit et faire ce qui est habile et méritoire. »

Il s'agit là du principe de la vigilance : se rendre compte que la vie humaine est si courte, que nos actions font une différence, et que la seule chose que nous pouvons emporter avec nous à la fin de notre vie, c'est nos actions et leurs résultats. Nous devrions donc faire plus attention à ce que nous choisissons de faire.

Dans un autre cas, le Bouddha parle de sept trésors qui ont bien plus de valeur que l'or ou l'argent. Ces trésors sont sept qualités de l'esprit : la conviction, la vertu, un sens de la honte, un sens des scrupules, apprendre, la générosité, et le discernement. Chacune de ces qualités est quelque chose que vous pouvez emporter avec vous quand vous mourez. Même ici dans cette vie, le feu ne les consumera pas, l'eau ne les emportera pas, les rois et les voleurs ne les prendront pas. (Je trouve intéressant le fait que le Bouddha mentionne les rois et les voleurs dans le même passage.)

Quand vous réfléchissez à chacune de ces qualités, vous vous rendez compte qu'elles sont une protection contre le fait de faire des choses malhabiles même quand il s'avère difficile de résister à faire de telles choses. Vous pouvez parfois lire des choses à propos de personnes qui ont vécu pendant des périodes de guerre. Quand un de camps fait quelque chose de vraiment horrible, l'autre camp prend cela comme excuse pour faire quelque chose d'horrible en retour. Il est très rare de trouver des personnes qui s'en tiennent à leurs valeurs et qui se comportent de façon noble dans des situations difficiles comme celles-ci. Mais si vous possédez un sens de la conviction, un sens de la honte, un sens des scrupules, un sens du discernement, ces trésors vous empêcheront de faire des choses que plus tard, vous regretteriez. J'ai entendu parler de personnes qui avaient fait quelque chose de vraiment horrible au cours d'une guerre, et qui ensuite pendant le reste de leur vie disent : « Je donnerais un million de dollars pour pouvoir revenir en arrière et défaire ce que j'ai fait. » Cela signifie que ces qualités, les qualités qui leur auraient offert une protection contre le fait de faire cette chose, valent plus qu'un million de dollars. Il s'agit là du principe de la vigilance.

- Une troisième contemplation s'appuie sur la dernière.

« Un/Une disciple des Etres nobles considère ceci : 'Je ne suis pas le seul qui suis le/la propriétaire de mes actions, l'héritier de mes actions, né de mes actions, lié à travers mes actions, et qui ai mes actions comme mon arbitre ; quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela j'hériterai. Dans la mesure où il y a des êtres, passés et futurs, disparaissant et réapparaissant, tous les êtres sont les propriétaires de leurs actions, les héritiers de leurs actions, nés de leurs actions, liés à travers leurs actions, et ont leurs actions comme leur arbitre. Quoi qu'ils fassent, en bien ou en mal, de cela ils hériteront.' Quand il pense souvent à ceci, [les facteurs de] la Voie prennent naissance. Il reste avec cette voie, la développe, la cultive. Lorsqu'il reste avec cette Voie, la développe, et la cultive, les entraves sont abandonnées, les obsessions détruites. » [[§20](#)]

Elle reprend la dernière contemplation et l'étend à tous les êtres. Elle donne naissance à une qualité différente. Elle va au-delà de la vigilance et elle s'étend à quelque chose qui s'appelle *sarṁvega*. *Sarṁvega* signifie un sens de consternation, un sens de terreur même, à la perspective d'être obligé de rester dans ce monde sans voir de fin en vue, de devoir toujours faire de bonnes actions sous peine d'autrement souffrir profondément. En d'autres termes, nous devons sans cesse faire de bonnes actions, encore et encore, afin de trouver le bien-être. Où que nous allions, quel que soit le niveau d'être où nous renaissions, nous agissons constamment, et il est très facile de dire, quand nous souffrons : « Oh, je n'ai pas la force de faire de bonnes actions. » Quand nous sommes très heureux, il est très facile de devenir complaisant et de laisser tomber nos bonnes actions. Donc, quand vous pensez aux dangers qu'il y a à continuer à demeurer dans ce monde des actions, qui demande d'être constamment vigilant et habile où que vous alliez, cela donne naissance à un sens de

sarivvega.

Mais à ce niveau aussi, la réflexion sur le *kamma* donne naissance à un sentiment de confiance qu'il doit exister une voie de pratique qui permet de sortir de tout cela. Et c'est ce qu'est la Noble Octuple Voie : une voie de l'action qui conduit au terme de l'action [§5]. Comme le passage le dit, quand vous réfléchissez à ces faits, cela donne naissance à la motivation de suivre la Voie qui conduit à l'Eveil, afin de ne pas être obligé de retourner à quelque monde que ce soit.

Or, il se trouve que les actions inspirées par la vigilance et celles qui sont inspirées par *sarivvega* sont dans de nombreux cas les mêmes : la générosité, la vertu, et la méditation. En conséquence, quand nous suivons la Voie, nous essayons de contempler le *kamma* afin de nous assurer que nous sommes vigilants pour agir de manière habile, et aussi pour nous procurer l'inspiration de trouver la voie qui conduit au stade où nous pouvons aller complètement au-delà de l'action. En d'autres termes, nous recherchons les actions qui nous conduiront au terme de l'action [§5]. C'est de cette manière que la contemplation du *kamma* constitue un ajout utile à la méditation et quelque chose que nous devrions toujours conserver à l'esprit.

Question : donc, il n'y a pas de soi. Donc, dans ce cas, qui agit et qui crée le *kamma* ?

Réponse : le Bouddha n'a jamais dit qu'il n'y a pas de soi. Quand il enseigne le *pas-soi*, il enseigne une technique, une stratégie pour se débarrasser de l'attachement.

Il existe une idée fausse très répandue selon laquelle le Bouddha commence avec l'idée qu'il n'existe pas de soi, et que c'est dans le contexte du non-soi qu'il enseigne le principe du *kamma*, ce qui n'a aucun sens : s'il n'y a pas de soi, qui fait le *kamma* et qui en récolte les résultats ? Mais cette idée fausse prend les choses à l'envers. Le Bouddha commence en réalité avec la doctrine du *kamma* et il envisage ensuite les idées du « soi » et du « pas-soi » comme des types de *kamma*. En d'autres termes, il se focalise sur la manière dont nous définissons le sens du soi en tant qu'action. La question devient alors de savoir quand l'activité d'identifier les choses comme votre soi est utile, et quand elle ne l'est pas. Quand l'activité d'identifier les choses comme pas-soi est utile, et quand elle ne l'est pas.

Il existe certains cas où le Bouddha nous recommande d'utiliser un sens du soi habile pour nous aider sur la Voie, pour nous fournir la motivation de pratiquer, et l'encouragement que nous possédons la capacité nécessaire pour pratiquer. Il existe d'autres cas où il enseigne le concept du pas-soi pour nous enseigner à abandonner tout attachement qui ne vaut pas la peine qu'on s'y identifie, afin de pouvoir avancer sur la Voie. Au terme de la Voie, on abandonne ces deux concepts. Donc, si vous demandez qui fait votre *kamma*, la réponse est simplement : vous.

essayèrent les différentes techniques qu'ils connaissaient, et l'âne les envoya aussi valser de l'autre côté de la route. Ils se dirent alors : « Il doit y avoir une posture de plus que le maître ne nous a pas encore apprise. » Et ils se cachèrent donc dans les buissons sur le bord de la route pour observer le maître quand il arriverait, pour voir la posture qu'il adopterait. Quand le maître arriva, il vit l'âne – et il passa en le laissant à bonne distance. La posture qu'il n'avait pas enseignée à ses élèves était la suivante : si vous avez la possibilité d'éviter les mauvais potentiels, évitez-les. Focalisez-vous sur ceux qui sont bons. Ça, c'est l'instruction principale en ce qui concerne les ingrédients.

Maintenant, en ce qui concerne vos techniques, le Bouddha parle de deux ensembles de techniques pour aborder le moment présent. La première se trouve dans sa description de la co-apparition en dépendance, dans le facteur appelé le « nom » [§8]. Ces techniques incluent l'intention, l'attention, la perception, et la sensation, ainsi que le contact, qui signifie ici les interrelations entre les quatre autres éléments – comme quand vous percevez une intention ou que vous prêtez attention à une perception. Vous pouvez utiliser n'importe laquelle de ces techniques ou toute combinaison de ces mêmes techniques pour préparer votre nourriture dans le moment présent. En d'autres termes, vous pouvez changer d'intention, d'attention, de perception, ou de sensation lorsque vous abordez un incident particulier ou une situation particulière.

Vous pouvez voir ceci en action quand vous travaillez avec la respiration. En termes d'intention, vous pouvez changer l'endroit où vous vous focalisez, ou votre intention de ce que vous voulez faire avec l'énergie respiratoire. et cela va changer votre expérience de la respiration. En termes d'attention, vous pouvez accorder votre attention aux questions que vous vous posez au sujet de la respiration. Si par exemple vous vous demandez ce que serait une respiration confortable, la respiration va changer. Quand vous changez votre perception en ce qui concerne la respiration – en, par exemple, percevant la respiration comme un processus qui implique le corps tout entier, l'énergie qui circule à travers les nerfs et les vaisseaux sanguins – cela, aussi, va changer l'expérience que vous avez de la respiration. Le facteur du contact entre ces choses est ce qui vous permet de procéder à ces ajustements.

Le même ensemble de techniques s'applique à la façon dont vous traitez la douleur au cours de la méditation. Repensez aux instructions que j'ai données l'autre jour sur la façon de traiter la douleur : si la douleur apparaît, vous pouvez changer votre intention en la faisant passer de l'attitude qui consiste à céder à la douleur à celle de la sonder et de la questionner activement. Votre relation à la douleur va changer en fonction des perceptions que vous avez à l'esprit et des questions à propos de la douleur auxquelles vous accordez votre attention. Si un ensemble de perceptions et de questions ne marche pas, essayez de penser à un autre.

Remémorez-vous les instructions du Bouddha à Rāhula. Si vous voyez qu'une action est malhabile, vous arrêtez et vous essayez ensuite une autre action. Vous développez ainsi votre faculté de jugement. Mais il est important de voir qu'il existe

différents types de jugement. Ici, nous ne sommes pas en train de juger comme un juge dans un tribunal, qui prononce un verdict de culpabilité ou d'innocence sans appel. Au lieu de cela, nous jugeons plus comme un artisan qui regarde ce qu'il est en train de faire pendant qu'il est en train de le faire. S'il remarque qu'il est en train de faire une erreur, il peut alors modifier ce qu'il est en train de faire pour le corriger. En d'autres termes, nous voyons notre méditation comme un travail en cours. Nos facultés de jugement deviennent ainsi une partie utile de la méditation.

Une fois que vous avez appris comment développer ces techniques mentales au cours de la méditation, vous pouvez utiliser les mêmes principes pour gérer les situations à l'extérieur. Si vous êtes par exemple confronté à une situation difficile au travail, vous vous demandez d'abord : « Est-ce que mon intention est habile ? Est-ce que je prête attention aux choses qu'il faut ? La manière dont je perçois la situation fait-elle partie du problème ? Est-ce que je peux changer la perception que j'ai de la situation ? » Vous abordez ainsi la situation comme une expérience ou un travail qui est en cours de réalisation. Lorsque vous faites ça, vous commencez à découvrir dans la situation de nombreux potentiels que vous n'aviez peut-être pas vus auparavant.

Le second ensemble de descriptions des habiletés du Bouddha que nous appliquons au moment présent fait partie du facteur de la fabrication, ou *saṅkhāra*, encore une fois dans la co-apparition en dépendance [§8]. Il existe trois types de fabrication. Le premier est la fabrication corporelle, qui est la respiration. Le deuxième est la fabrication verbale, qui est la pensée dirigée et l'évaluation. C'est la façon dont nous nous parlons. Nous nous orientons vers un sujet particulier et ensuite nous l'évaluons : nous posons des questions à son sujet, nous faisons des commentaires dessus. Tout ceci constitue la fabrication verbale. Il y a ensuite le troisième type de fabrication, qui est la fabrication mentale, et qui se compose des perceptions et des sensations.

Ces trois formes de fabrication recouvrent en partie les facteurs qui relèvent de la « forme ». Les deux ensembles contiennent la perception et la sensation, et l'intention et l'attention sont étroitement liées à la pensée dirigée et à l'évaluation. En fait, l'ensemble des trois types de fabrication contient un élément d'intention. C'est comme cela qu'ils sont liés au *kamma* présent. Les trois fabrications couvrent un domaine un peu plus vaste que les facteurs qui relèvent de la « forme » parce qu'elles incluent l'expérience de la respiration comme outil qui façonne également le moment présent.

Nous voyons ces trois types de fabrication le plus directement lorsque nous sommes en train de pratiquer la méditation sur la respiration. La respiration sur laquelle nous nous focalisons est la fabrication corporelle. Lorsque nous y devenons plus sensibles, nous commençons à voir comment nos intentions sont impliquées dans la manière dont nous respirons. Et nous sommes libres de choisir parmi différents schémas de respiration. Nous pratiquons aussi la pensée dirigée et l'évaluation de la respiration. Nous appliquons nos différentes perceptions à la respiration, et nous créons différents types de sensations par la manière dont nous

nous concentrons sur la respiration. Nous pouvons choisir de faire toutes ces choses-là d'une certaine manière, ou d'une autre.

Si des pensées qui vous distraient surgissent alors que vous êtes en train d'essayer de vous focaliser sur la respiration, vous pouvez également utiliser les différents types de fabrication pour vous en libérer. Souvenez-vous, comme je vous l'ai dit quand j'ai décrit les cinq techniques du Bouddha pour traiter les pensées qui distraient, que la première exigence consiste à avoir l'intention de sortir de ces pensées. Sinon, les techniques ne marchent pas. Certaines des techniques concernent principalement la fabrication mentale, comme quand vous essayez de voir une certaine pensée comme quelque chose d'indésirable. D'autres concernent principalement la fabrication corporelle, comme quand vous essayez de relâcher la tension de la fabrication qui entoure la pensée. En même temps, certaines des techniques concernent principalement les facteurs qui relèvent du « nom », comme quand vous détournez votre attention de la pensée et que vous la laissez à elle-même.

Donc, quand nous pratiquons la méditation sur la respiration, nous devenons de plus en plus sensibles à la façon dont nous façonnons notre expérience présente à travers ces trois types de fabrication, ou à travers les facteurs du « nom ». Et nous découvrons qu'il existe des situations dans lesquelles les potentiels du *kamma* en provenance du passé rendent les choses difficiles dans le moment présent, et nous apprenons les différentes habiletés qui permettent de les traiter. Une fois que nous sommes devenus plus sensibles à ces processus dans notre corps et notre esprit, nous pouvons alors commencer à appliquer ces habiletés à d'autres situations de la vie.

Vous vous souvenez peut-être que dans l'un des enseignements précédents de cette retraite, nous avons parlé des différentes manières dont on peut traiter les causes de la souffrance. Certaines causes disparaissent simplement quand on les regarde ; d'autres demandent que l'on s'implique dans ce que le Bouddha appelle « l'exertion d'une fabrication » [§21]. Et quand le Bouddha parle de fabrication, il parle de ces trois types de fabrication.

Supposez par exemple que vous éprouvez une forte colère et que vous voulez la dépasser. La première chose que vous devez faire, c'est regarder votre respiration. Habituellement, quand on est en colère, la respiration est perturbée, ce qui aggrave la colère. Donc, souvenez-vous de ce que vous avez appris à faire avec la respiration au cours de la méditation : calmez la respiration, respirez à travers l'impression de serrement que vous pouvez ressentir dans votre poitrine ou votre abdomen, et vous commencez ainsi à reprendre possession de votre corps, dont la colère avait pris possession. La respiration vous appartient à nouveau. Ça, c'est la fabrication corporelle.

Quand le corps est plus calme, il est plus facile de réfléchir clairement à la situation. C'est à ce moment-là que vous appliquez la pensée dirigée et l'évaluation. Vous pouvez commencer à vous demander : « Quelle serait la chose la plus habile à faire, à long terme, dans cette situation ? » En d'autres termes, vous ne suivez pas simplement vos émotions ou vos impulsions. Vous regardez les résultats à long

terme.

Enfin, avec la fabrication mentale, vous vous demandez : « Quelles sont les perceptions que j'ai à l'esprit qui aggravent la situation ? » Par exemple, vous percevez-vous comme une victime ? Avez-vous toujours en tête des perceptions de cas passés où vous avez été une victime ? Pouvez-vous changer ces perceptions ?

Quand vous êtes en colère, il y a une autre perception fautive de troubles, qui est que lorsque vous jugez l'autre personne, vous vous percevez inconsciemment comme un juge au tribunal, et vous disposez de la liberté de décider si la personne est coupable ou innocente, sans percevoir que ce verdict aura un quelconque effet sur vous. Mais quand vous percevez que les conséquences ne vous toucheront pas, vous avez tendance à être négligent. Pour empêcher cela, le Bouddha vous recommande de changer votre perception : voyez-vous comme une personne qui traverse le désert. Vous avez chaud, vous tremblez, et vous avez soif. Vous voyez une petite flaque d'eau dans l'empreinte du sabot d'une vache. Vous avez besoin de cette eau, mais vous vous rendez compte que si vous la ramassez avec le creux de votre main, vous allez la rendre boueuse. Donc, qu'est-ce que vous faites ? Vous vous mettez à quatre pattes, et vous aspirez l'eau. Bien que cette position ne soit pas très digne, c'est ce que vous avez besoin de faire.

De la même manière, nous avons parfois besoin d'avoir la perception que les autres possèdent au moins *une part* de bien en eux, parce que cela va nourrir notre capacité à faire du bien en réponse à ce qu'ils ont fait. Le fait de percevoir qu'il y a du bien en eux est comme de l'eau qui nourrira le bien qu'il y a en nous. Et donc, bien qu'il soit possible que vous soyez en colère contre l'autre personne et que vous ne soyez pas d'humeur à regarder les bons côtés de la personne concernée parce que cela blesse votre fierté, vous devez vous rendre compte que vous avez besoin du bien qui est en elle pour nourrir le bien qu'il y a en vous. Sinon, si vous voyez la race humaine toute entière comme étant fondamentalement mauvaise, vous allez trouver très difficile de bien traiter les autres. Si nous recherchons le bien qu'il y a chez les autres, c'est bon pour nous parce que nous sommes plus enclins à agir de façon habile. Tout ceci provient du fait d'appliquer une perception totalement différente à la situation.

Cela constitue un exemple de la façon dont vous pouvez appliquer ces différents types de fabrication ou les manifestations de l'intention, de l'attention, de la sensation, et de la perception pour aborder le moment présent avec force et clarté. Vous êtes ainsi plus susceptible de faire ce qu'il y a de plus habile à faire.

Les instructions de base du Bouddha sont donc similaires à celles que vous donneriez à quelqu'un pour qu'il devienne un bon cuisinier : choisir si possible de bons ingrédients. Développez vos habiletés afin que même si vous vous retrouvez parfois avec de mauvais ingrédients, vous puissiez créer une bonne situation dans le moment présent, qui vous procure de la bonne nourriture maintenant, et qui vous permette en même temps de planter de bonnes graines pour obtenir de la bonne nourriture dans l'avenir.

Ainsi que le Vénérable Sāriputta l'a dit un jour, les Quatre Nobles Vérités contiennent tous les autres *dhamma*, de la même manière que l'empreinte d'un éléphant peut contenir les empreintes de tous les autres animaux terrestres. Cela signifie que quand vous voyez un des autres membres des autres listes de *dhamma* entrer dans le schéma des Quatre Nobles Vérités, vous savez quel devoir vous devez y appliquer. Par exemple, nous allons parler aujourd'hui de deux des listes qui sont mentionnées dans le quatrième cadre de référence : les cinq empêchements et les sept facteurs de l'Eveil. Les empêchements sont une cause de souffrance, et ce sont donc des choses qu'il faut abandonner. Les facteurs de l'Eveil font partie de la Voie, et ce sont donc des qualités qu'il faut développer.

De cette manière, chaque liste constitue un cadre que vous utilisez pour comprendre ce que vous devriez *faire*. C'est un guide pour votre ardeur. Cela signifie que vous n'observez pas simplement les choses apparaître et disparaître. Quand quelque chose apparaît, vous essayez de voir sa place dans l'une de ces listes. Et vous pouvez alors savoir quel est votre devoir par rapport à lui : essayer de le faire apparaître plus, ou essayer de le faire disparaître et ne pas revenir.

Hier soir, nous avons parlé des différentes manières dont nous façonnons notre expérience dans le moment présent, et nous pouvons appliquer ces techniques à la fois aux empêchements et aux facteurs de l'Eveil. Souvenez-vous par exemple de la liste des qualités qui relèvent du facteur du « nom » : la perception, la sensation, l'attention, et l'intention. Quand un empêchement apparaît, la première chose que vous avez besoin de faire, c'est utiliser la perception : vous avez besoin de le voir comme un empêchement. Ceci parce que nous percevons rarement ces choses comme des empêchements. Au lieu de cela, nous avons tendance à les percevoir comme nos amis. Quand un désir sensuel apparaît, vous vous dites très rarement : « Oh, quel empêchement ! » Vous vous dites : « Hé, j'aime ça. C'est un ami. » Vous avez tendance à être d'accord avec tout ce que le désir dit être digne de désir : « Oui, c'est vraiment quelque chose de désirable. »

La première étape pour vous extraire de cette tendance est donc de percevoir que : « Oui, c'est réellement un empêchement. » Ceci afin de ne pas vous laisser avoir par ses mensonges. Une fois que vous avez perçu que c'est un empêchement, vous y prêtez attention selon les termes des Quatre Nobles Vérités. Cela constitue un acte d'attention appropriée.

Vous vous souvenez ensuite de votre intention, qui est de vous concentrer. Vous vous souvenez de votre intention de rester sur la Voie. Cela demande d'avoir *sati*.

Une fois que vous avez vu que le désir est un empêchement, vous essayez de le démonter. Vous l'abordez tout d'abord comme un problème de fabrication corporelle. Comment respirez-vous alors que vous êtes empêtré dans cet empêchement ? Pouvez-vous changer votre manière de respirer ? Souvenez-vous que vous poser cette question va vous permettre de reprendre possession de votre respiration. Une fois que vous avez repris possession de votre respiration, vous pouvez voir l'empêchement avec un peu plus de détachement.

Vous pouvez alors aborder l'empêchement à travers la fabrication verbale. En d'autres termes, vous essayez d'évaluer la raison pour laquelle vous aimez l'empêchement, et vous essayez ensuite de penser à ses inconvénients. En ce qui concerne par exemple le désir sensuel, le Bouddha dit que nous ne sommes pas tant attirés par les objets sensuels que par le fait de prendre plaisir au désir – penser et faire des plans en anticipation de l'objet. Vous pouvez voir cela en action. Supposez que vous décidiez que vous voulez aller à Moustiers pour manger de la pizza. Vous pouvez passer deux heures ici dans la salle de méditation à décider de quel type de pizza vous avez envie, et à penser comme elle sera bonne à manger. Quand vous arriverez à Moustiers, vous passerez dans les faits probablement seulement une dizaine de minutes à manger la pizza. Excusez-moi, mais c'est comme ça que nous mangeons aux Etats-Unis. Ici, cela prendra une demi-heure, mais c'est quand même moins que les deux heures que vous aurez passées à penser à la pizza.

Mais supposez que toutes les pizzerias sont fermées. Cela ne vous perturbe pas excessivement. Vous vous dites : « C'est ok, les endroits qui vendent des glaces sont ouverts. » Tant que vous pouvez trouver quelque chose à désirer, tout va bien pour vous. Mais si quelqu'un devait vous dire que vous n'avez pas le droit de désirer de la pizza ou toute autre sorte de nourriture, alors vous vous révolteriez – ce qui montre que vous êtes plus attaché au désir qu'à la pizza. C'est une bonne chose de réfléchir à ça : pourquoi êtes-vous autant attaché à planifier des plaisirs sensuels futurs ? Que pensez-vous que vous en retirez ?

Quand vous réfléchissez de cette manière à votre désir, vous faites ce que l'on appelle penser à l'attrait : essayer de découvrir exactement quelle gratification vous obtenez simplement en pensant aux plaisirs sensuels. Que pensez-vous que vous obtenez en vous impliquant dans ce type de pensée ? Le Bouddha compare cela à ce que fait un chien qui ronge un vieil os qui n'a aucune vertu nutritive. Mais comme le dit Ajaan Lee, nous aimons le goût de notre salive, et donc nous continuons à ronger l'os malgré ça.

L'étape suivante consiste à évaluer les inconvénients du désir sensuel. Les inconvénients de la pizza ne sont pas très importants, mais pensez à ce que quelqu'un a décrit hier comme étant une « relation particulière ». Ce type de relation présente de nombreux inconvénients. Notre culture – et ceci s'applique à la fois à la France et aux Etats-Unis – nous dit que les désirs sensuels sont une bonne chose, et nous voulons très rarement penser à leurs inconvénients. Mais si vous ne pensez pas que le sexe présente des inconvénients, allez dans un tribunal qui s'occupe des divorces. Je ne sais pas comment ça se passe en France, mais aux Etats-Unis, c'est le type de tribunal le plus dangereux qui existe. On a besoin de deux ou trois policiers armés dans chaque salle d'audience, alors que dans les autres tribunaux, il n'y en a qu'un seul. Est-ce aussi comme ça en France ? Non ? Cela révèle peut-être quelque chose à propos des Etats-Unis. Mais cela fait ressortir le fait que les relations sexuelles s'accompagnent de nombreux inconvénients. Quand les choses tournent mal, la situation peut facilement devenir violente. Si le sexe était quelque chose de totalement

bon, personne ne se sentirait mal à l'aise à propos des relations qu'il ou elle a eues avec une personne qui l'a plus tard trahi. La nature merveilleuse du sexe ferait plus que compenser la déception ultérieure.

Vous pouvez aussi penser à toutes les choses stupides que vous avez faites dans le passé à cause du désir sexuel. Si vous êtes honnête avec vous-même, vous trouverez un moyen de vous rendre compte que le désir sensuel que vous éprouvez présente des inconvénients qui dépassent de loin la gratification que vous pouvez en retirer, et que ça serait beaucoup mieux pour vous de vous focaliser sur la respiration pour laisser au lieu de cela l'esprit acquérir un sens de paix et de calme intérieurs.

Cette contemplation de l'attrait du désir et des inconvénients du désir va vous demander de trouver la manière d'envisager et d'évaluer ces questions qui sera la plus efficace pour votre esprit. Encore une fois, dans ce cas, votre intention doit être forte. Si votre intention est suffisamment forte, ces techniques devraient vous permettre de dépasser l'empêchement.

Voilà donc quelques-unes des manières dont vous pouvez utiliser votre connaissance de la fabrication pour traiter les empêchements.

Autre exemple : comment traiter l'agitation et l'anxiété. Dans ce cas, vous devez vous demander : « Pourquoi est-ce que je suis attiré par cette façon de penser ? Pourquoi est-ce que je veux m'inquiéter ? » Il se peut qu'une partie de votre esprit insiste sur le fait qu'elle n'aime pas s'inquiéter, mais le fait que vous revenez continuellement au sujet d'inquiétude signifie qu'une autre partie de l'esprit, qui est peut-être plus cachée sous une couche de déni, tire une satisfaction du fait que vous vous inquiétez. Souvent, quand vous vous inquiétez à propos de l'avenir, cette partie-là de l'esprit vous dit : « Si je m'inquiète suffisamment à ce sujet, je pourrai gérer la situation. Si je ne m'inquiète pas, je suis irresponsable. » Mais vous devez vous souvenir que vous ne savez pas vraiment ce qui va se passer dans l'avenir. Mais *ce que vous savez*, c'est que si vous gaspillez votre énergie à vous inquiéter, vous disposerez de moins d'énergie pour traiter les problèmes quand ils apparaîtront réellement – que cela soit des problèmes que vous anticipez ou des problèmes que vous n'aviez jamais anticipés. Ce dont *vous aurez besoin* quand un problème surgira réellement, ça sera d'avoir plus de *sati*, plus d'attitude d'alerte, plus de discernement. Quand vous pensez à cela, vous vous rendez compte que vous feriez mieux de méditer afin de développer ces qualités. Il s'agit là d'une autre manière dont vous utilisez vos fabrications mentales et verbales pour dépasser les empêchements.

Un principe similaire s'applique aux facteurs de l'Eveil. Vous devez tout d'abord les percevoir comme étant vos amis ici sur la Voie, y faire attention d'une manière telle que cela aide à les développer, et maintenir votre intention de les développer continuellement pour qu'ils se renforcent. Quand vous abandonnez les empêchements, vous êtes déjà en réalité en train de développer les trois premiers facteurs de l'Eveil : *sati* ; l'analyse des qualités, qui est un facteur du discernement ; et ensuite la persistance, qui est la même chose que l'ardeur. Les quatre facteurs de l'Eveil restants sont le ravissement, le calme, la concentration, et l'équanimité.

Maintenant, il se peut que vous ayez remarqué, alors que nous méditons cette semaine, que nous utilisons déjà les trois types de fabrication pour développer ces qualités. En d'autres termes, la respiration, qui est la fabrication corporelle ; la pensée dirigée et l'évaluation, qui sont les fabrications verbales ; et la perception et les sensations, qui sont les fabrications mentales. En dirigeant vos pensées et vos perceptions sur la respiration d'une manière qui crée des sensations de plaisir, vous nourrissez tous les facteurs de l'Eveil.

Lorsque vous développez les facteurs de l'Eveil, vous devez les équilibrer, parce que certains des facteurs sont actifs et d'autres sont passifs. Les facteurs actifs sont l'analyse des qualités, la persistance, et le ravissement. Les facteurs passifs sont le calme, la concentration, et l'équanimité. Si votre esprit est déséquilibré, vous devez le regarder attentivement pour voir quel est l'aspect qui a besoin d'être renforcé. L'image que le Bouddha utilise est celle de l'allumage d'un feu. Si le feu est trop faible, vous y ajoutez du combustible. Si le feu est trop fort, vous versez dessus de l'eau ou des cendres. De la même manière, si votre esprit est trop apathique, vous avez besoin de développer les facteurs plus actifs : en analysant ce qui se passe dans l'esprit, en faisant un effort pour accroître votre niveau d'énergie, et en essayant de développer un sens de ravissement qui apporte de l'énergie. Ce n'est pas le moment de développer les facteurs passifs. Sinon, ce serait comme si vous ajoutiez de l'eau sur un feu déjà faible. Cela l'éteindrait.

Si votre esprit est trop actif, vous essayez de développer les facteurs plus passifs : le calme, la concentration, et l'équanimité. Si vous développez les facteurs actifs dans un tel moment, c'est comme si vous ajoutiez du combustible à un feu qui est déjà trop fort.

Le Bouddha dit que lorsque l'on développe chacun de ces facteurs, il est important d'appliquer dans chaque cas l'attention appropriée. Si par exemple vous éprouvez des doutes, il vous encourage à développer l'analyse des qualités, ce qui signifie que vous recherchez les qualités qui sont à l'œuvre dans votre esprit et que vous essayez de voir si elles sont habiles ou malhabiles. Lorsque vous apprenez à diviser les choses selon ces critères, vous commencez à voir plus clairement ce qui est en train de se passer dans votre esprit, ainsi que les résultats qui apparaissent à cause de ce qui est en train de se passer. Cela peut vous débarrasser de certains de vos doutes quant à la façon de procéder.

Autre exemple : le ravissement. Une question fréquemment posée concerne la façon de donner naissance au ravissement, et le Bouddha apporte une réponse très vague : il existe des potentiels de ravissement dans le corps, et vous y accordez donc une attention appropriée. Cela ne vous fournit pas grand-chose sur quoi travailler, mais j'ai découvert par expérience qu'il existe certaines parties du corps qui recèlent une sensation agréable, rien qui soit particulièrement impressionnant, mais si vous pouvez les localiser et leur accorder de la place, elles peuvent développer un sens de plénitude, qui est l'une des manifestations du ravissement.

Faites l'expérience de cela en ce moment même. Focalisez votre attention sur la

zone du revers de vos mains. Essayez de détendre cette partie du corps et faites très attention à maintenir cette partie du corps détendue tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. N'exercez absolument aucune pression dessus. Au bout d'un certain temps, cette partie du corps va acquérir un sens de plénitude. Le sang peut circuler dans tous les vaisseaux à cet endroit. Une fois que vous sentez cette plénitude, laissez-la se répandre en remontant dans vos bras, et votre torse, de façon idéale jusqu'au cœur, et vous aurez alors le ravissement. Maintenant, dans votre cas, il est possible que le point de départ ne se trouve pas au revers des mains, mais si vous examinez suffisamment souvent le corps, vous découvrirez au bout d'un certain temps vos propres endroits. Ceci constitue un cas d'utilisation de la perception, de l'attention et de l'intention pour donner naissance aux facteurs de l'Eveil et les renforcer.

Donc, pour résumer, quand le Bouddha parle d'utiliser les *dhamma* comme cadre de référence, il ne s'agit pas seulement d'observer ces choses apparaître et disparaître. Au lieu de cela, il nous fournit un cadre pour comprendre notre devoir vis-à-vis de l'ardeur, afin que nous puissions savoir quoi faire de ces événements dans l'esprit : encourager à apparaître et à croître ceux qui sont habiles, et faire disparaître et ne pas revenir ceux qui sont malhabiles. C'est de cette façon-là que l'on utilise ces listes de *dhamma* comme partie de la Voie.

Nous poursuivrons avec ce cadre de référence demain parce qu'il contient deux listes de plus, qui sont les média sensoriels et les agrégats de l'agrippement.

LES ATTITUDES SUBLIMES

Cet après-midi, je voudrais présenter le thème des quatre *brahma-vihāra*, que l'on traduit par « attitudes sublimes ». Il s'agit d'un sujet de méditation où *sati* et le *kamma* se rejoignent. D'un côté, la pratique des *brahma-vihāra* constitue un type de *Sati* Juste parce qu'elle est associée à la Résolution Juste – et rappelez-vous que se souvenir de développer la Résolution Juste constitue un type de *Sati* Juste. D'un autre côté, le développement des *brahma-vihāra* constitue un type de bon *kamma* mental qui vous aide à renforcer votre motivation à développer encore plus de bon *kamma* dans vos pensées, vos paroles, et vos actes. Cela nourrit votre motivation de trouver un bonheur qui ne vous fait pas de mal et qui ne fait de mal à qui que ce soit d'autre, ceci pour votre propre bonheur à long terme et celui des autres.

Les *brahma-vihāra* sont aussi associés au *kamma* en ce sens qu'ils constituent un des moyens de développer un état d'esprit habile ici dans le moment présent, pour vous protéger contre les résultats de votre propre mauvais *kamma* passé. Quand votre esprit est engagé dans l'une de ces attitudes au point où elles sont illimitées, alors, si des résultats du mauvais *kamma* passé surgissent, ils n'auront pas beaucoup d'impact sur l'esprit dans le présent. Le Bouddha donne l'image d'un gros bloc de sel. Si vous prenez ce bloc de sel et que vous le plongez dans une petite tasse remplie d'eau, vous ne pourrez pas boire l'eau. Mais si vous prenez le même bloc de sel et que vous le plongez dans une rivière d'eau propre, vous pourrez encore boire l'eau de la rivière. Développer les *brahma-vihāra*, c'est comme rendre votre esprit aussi vaste que ce grand cours d'eau [§14].

Maintenant, il existe un certain nombre d'erreurs d'interprétation à propos des *brahma-vihāra* qu'il est nécessaire de clarifier. Les quatre *brahma-vihāra* sont les attitudes de bienveillance illimitée, de compassion illimitée, de joie empathique illimitée, et d'équanimité illimitée. La première attitude, la bienveillance est *mettā* en *pāli*. *Mettā* est souvent traduit en français par amour bienveillant, mais cela constitue l'une des erreurs d'interprétation. *Mettā* n'a rien à voir avec l'amour. Cela concerne uniquement la bienveillance. Vous pouvez avoir de la bienveillance pour des gens sans les aimer d'amour, et même sans les aimer tout court – en fait, quand vous n'aimez pas des gens, c'est à ce moment-là que vous avez le plus besoin de développer *mettā* pour eux.

Fondamentalement, la bienveillance – quand on la comprend à la lumière du *kamma* – est le souhait que les gens comprennent quelles sont les causes du bonheur et qu'ils agissent en accord avec elles. Il s'agit de quelque chose que l'on peut avoir pour n'importe qui, même pour des gens qui sont très mauvais ou pour qui on

éprouve une forte antipathie. Ajaan Fuang m'a raconté qu'un serpent était entré un soir dans son *kuti* et qu'il était resté dedans plusieurs jours. Ajaan Fuang a utilisé cet événement pour tester sa propre peur. Il a répandu des pensées de bienveillance en direction du serpent chaque jour, et au bout d'un certain temps, il s'est rendu compte qu'il en était arrivé au stade où il n'éprouvait aucune malveillance ou peur vis-à-vis du serpent. Mais il s'est également rendu compte que la situation était dangereuse pour eux deux.

Donc, un soir, il s'est assis et il a médité, en répandant beaucoup de bienveillance en direction du serpent, et dans sa tête, il a adressé au serpent les paroles qui suivent : « Ce n'est pas que je ne t'aime pas, mais nous appartenons à des espèces différentes, et un malentendu pourrait très facilement se produire entre nous. Je pense que ça serait plus sûr pour chacun d'entre nous si tu quittais le *kuti*. Il y a beaucoup d'autres endroits là-bas dans la forêt où tu serais plus en sécurité. » Et le serpent quitta le *kuti*.

Maintenant, dans un cas comme celui-ci, vous ne pouvez pas dire que vous aimez vraiment le serpent, et il est probable que le serpent ne voudrait pas vraiment de votre amour, mais il apprécierait votre bienveillance : le fait que vous ne voulez pas lui faire de mal et que vous voulez qu'il soit heureux, même si cela signifie que vous devez rester loin l'un de l'autre.

Seconde erreur d'interprétation à propos des *brahma-vihāra* : on en entend parfois dire que *mettā* est la qualité première et innée de l'esprit. En réalité, les habitudes habiles et malhabiles sont toutes deux innées à l'esprit, et vous devez apprendre comment développer très consciemment les habitudes habiles. Vous avez besoin de développer la bienveillance et les autres *brahma-vihāra* parce que la malveillance, la nocivité, le ressentiment, et la passion ne sont pas moins innés à l'esprit qu'elles le sont.

Dans certains cas, cela demande plus d'efforts que dans d'autres. Ceci est similaire aux enseignements du Bouddha sur la façon de traiter les différentes causes de stress. Dans certains cas, il vous suffit de regarder la cause du stress et elle va alors disparaître. Dans d'autres cas, vous devez exercer une fabrication pour qu'elle disparaisse. C'est la même chose avec *mettā* : avec certaines personnes, il vous suffit de penser à elles, et vous éprouvez immédiatement *mettā* pour elles. Dans d'autres cas, vous devez vraiment exercer une fabrication. Et cela implique l'ensemble des trois fabrications dont nous avons déjà parlé cette semaine.

Vous commencez par essayer de respirer calmement pour obtenir une sensation d'aise et de plénitude dans le corps – c'est de la fabrication corporelle combinée à un aspect de fabrication mentale. Vous dirigez ensuite vos pensées vers la personne concernée et vous évaluez la raison pour laquelle vous trouvez difficile d'éprouver de la bienveillance pour elle.

Ensuite, vous raisonnez avec vous-même, en vous rappelant qu'il n'y a pas de bonne raison de ne pas avoir de bienveillance pour la personne. Et quel que soit le degré d'habileté avec lequel vous pouvez vous convaincre d'avoir une attitude de

bienveillance, cela sera alors considéré comme de la fabrication verbale.

Vous essayez ensuite d'utiliser toute perception qui faciliterait les choses pour que vous éprouviez de la bienveillance pour la personne. Cela sera alors considéré comme l'autre aspect de la fabrication mentale. Vous conservez par exemple à l'esprit la perception de l'image de l'empreinte du sabot de la vache. En d'autres termes, vous pensez aux bonnes qualités de la personne en question, et vous cessez ensuite de prêter attention aux mauvaises qualités qu'elle peut avoir. S'il se trouve que vous ne trouvez aucune bonne qualité chez cette personne, c'est alors que vous devez développer la compassion. La perception à conserver à l'esprit ici est celle de l'image que donne le Bouddha de voir quelqu'un qui est allongé seul au bord de la route dans le désert, malade, sans personne pour lui venir en aide. Vous éprouveriez instinctivement de la compassion pour cette personne. De la même manière, si vous voyez des gens qui ne possèdent absolument aucune bonne qualité, vous devez vraiment vous sentir désolé pour eux : ils sont en train de créer beaucoup de mauvais *kamma* pour eux-mêmes. Il s'agit là d'une utilisation habile de la perception. Ça, c'est le premier *brahma-vihāra*.

Les deux *brahma-vihāra* suivants – la compassion et la joie empathique – sont des extensions de *mettā*. La compassion, c'est ce que vous ressentez si vous avez de la bienveillance pour tous les êtres, mais que vous voyez qu'il y a certains êtres qui souffrent ou qui font des actions qui pourraient conduire à leur souffrance. Vous devez avoir de la compassion pour eux et souhaiter qu'ils arrêtent de faire ces actions.

La joie empathique, c'est ce qu'éprouve votre bienveillance pour les gens quand vous voyez qu'ils sont heureux ou qu'ils font des choses qui les conduiront au bonheur. Vous n'éprouvez pas de ressentiment à leur égard ; vous n'en êtes pas jaloux. Si vous éprouvez une certaine jalousie vis-à-vis de quelqu'un, le Bouddha recommande d'avoir la perception suivante : au cours des nombreuses, nombreuses vies que vous avez traversées, vous avez fait l'expérience du même plaisir que celui dont cette personne fait l'expérience maintenant. Ce plaisir vous a quitté, et au bout d'un certain temps, il quittera l'autre personne. Le fait que l'autre personne se trouve dans une meilleure situation que vous en ce moment ne signifie pas grand-chose quand on voit les choses à grande échelle. Il n'y a pas de quoi être jaloux. C'est la même chose en ce qui concerne la compassion. Si vous voyez quelqu'un en train de souffrir, vous vous souvenez que vous avez, de la même manière, souffert vous aussi. De cette manière, votre compassion n'est pas condescendante et votre joie empathique n'est pas un déguisement hypocrite pour la jalousie.

Le quatrième *brahma-vihāra* est l'équanimité. L'équanimité s'exprime d'une manière différente de celles des trois autres attitudes sublimes. Les trois premières utilisent la formulation : « Puissent tous les êtres être heureux », « Puissent-ils faire ceci » et « Puissent-ils faire cela ». En d'autres termes, il s'agit d'un souhait. L'équanimité s'exprime par l'affirmation d'un fait : « Tous les êtres sont les propriétaires de leurs actions, les héritiers de leurs actions » et ainsi de suite. Il ne s'agit pas d'un souhait. C'est l'affirmation d'un fait. Il n'y a pas du tout de « puisse »

dans cette formulation.

L'équanimité est l'émotion appropriée qu'il faut ressentir quand on voit qu'il y a des êtres qui font des choses qui vont provoquer leur souffrance, et que quoi que l'on fasse, ils ne vont pas arrêter. Ou encore, ils souffrent de quelque chose lié à leurs actions passées, et même si vous essayez de les aider de toutes vos forces, vous ne pouvez pas arrêter cette souffrance. C'est à ce moment-là que le Bouddha veut que vous réfléchissiez au fait du *kamma* : tous les êtres sont les propriétaires de leurs actions, et il existe des cas où leurs actions vous empêchent de les aider, ou bien où votre propre manque d'habileté vous empêche de les aider. Vous devez donc pour le moment laisser de côté votre souci de leur bonheur, en vous souvenant – en ayant *sati* du fait – que vous disposez de capacités limitées et d'une force limitée. Si vous gaspillez votre énergie à essayer d'aider des personnes que vous ne pouvez pas aider, cela sape la force que vous auriez pu consacrer à des personnes que vous *pouvez* aider. Vous devez donc pour le moment laisser de côté votre souci pour les personnes que vous ne pouvez pas aider, et vous focaliser au lieu de cela sur les domaines où vous *pouvez* faire une différence – en vous rendant compte qu'il est possible que vous puissiez un jour leur apporter votre aide, mais que pour le moment, vous devez être patient. De cette manière, l'équanimité n'est pas de la dureté de cœur. Il s'agit simplement d'avoir du discernement dans votre bienveillance.

Quand vous essayez de développer l'équanimité, il est aussi utile de vous souvenir des cinq stratégies du Bouddha pour se débarrasser des pensées qui distraient. Sinon, il se peut que votre esprit essaie de vous faire sentir coupable de développer de l'équanimité, et vous devez utiliser vos outils pour vous séparer de ces pensées-là. Si vous pouvez développer ces états d'esprit illimités, vous pouvez commencer à avoir plus confiance en vous lorsque vous êtes obligé d'avoir affaire à des personnes et des situations difficiles. Les *brahma-vihāra* fournissent ainsi une bonne motivation pour créer du bon *kamma*, maintenant, et plus tard dans l'avenir, et ils vous fournissent en même temps une protection contre les résultats du *kamma* malhabile que vous avez créé dans le passé.

Ce sont donc de bonnes attitudes à conserver à l'esprit, et des qualités à développer avec ardeur.

FAIRE LA CUISINE AVEC DU MAUVAIS KAMMA PASSE

Hier soir, nous avons parlé de développer du *kamma* habile dans le présent qui concerne les bons et les mauvais potentiels qui proviennent du passé, en les comparant au fait d'être un cuisinier qui essaie de préparer de la bonne nourriture avec les bons et les mauvais produits qui proviennent de son champ. Le matériau brut qui provient du champ : ça, c'est ce qui provient de votre *kamma* passé. Vos habiletés en tant que cuisinier : ça, c'est votre *kamma* présent. Nous avons aussi remarqué que ces habiletés relèvent de deux rubriques principales dans les enseignements du Bouddha. Relevant de la catégorie du nom, il y a l'attention, l'intention, la perception, la sensation, et le contact. Relevant de la catégorie de la fabrication, il y a trois types d'habiletés : la fabrication corporelle, qui est la respiration ; la fabrication verbale, qui est la pensée dirigée et l'évaluation ; et la fabrication mentale, qui est la perception et la sensation. Vous remarquerez que ces deux catégories se chevauchent en partie. Toutes deux contiennent la sensation et la perception, et l'attention est très proche de l'évaluation.

Ce soir, je voudrais parler un peu plus en détail de la façon de gérer les mauvais produits qui proviennent du champ. Habituellement, nous voulons pouvoir choisir le type de nourriture qui provient du champ, mais parfois, le champ produit uniquement du mauvais *kamma*. Nous ne pouvons donc pas vraiment dans ce cas nous nourrir de la récolte. Nous devons donc nous nourrir au lieu de ça du *kamma* présent. Cela inclut aussi les habiletés et les Vues Justes que nous avons développées au cours du temps, ce qui signifie qu'elles constituent un autre type de *kamma* passé : en d'autres termes, les expériences et les habiletés que nous avons obtenues en méditant. Posséder une expérience de la méditation, c'est comme posséder un champ de secours pour avoir des cultures de substitution quand la récolte principale est mauvaise.

Il s'agit là d'une des raisons pour lesquelles nous devons pratiquer continuellement la méditation, encore et encore : afin que ces cultures de substitution soient toujours prêtes à germer. Nous appliquons continuellement la Vue Juste à nos actions afin que cela devienne quelque chose d'habituel. Sinon, pensez comme l'esprit va s'agiter en tous sens quand il sera confronté à la maladie et à la mort.

Le Bouddha dit que notre état d'esprit présent peut faire une énorme différence quant à la façon dont nous faisons l'expérience du *kamma* passé. C'est l'endroit où il parle de l'image du bloc de sel que j'ai mentionnée cet après-midi. Je vais vous lire le

passage.

« Moines, pour quiconque dit que quelle que soit la manière dont une personne fait du kamma, c'est de cette façon qu'elle en fait l'expérience, il lui est impossible de vivre la vie sainte, il lui est impossible de parvenir au terme juste du stress. Mais pour quiconque dit que quand une personne fait du kamma qui va être ressenti de telle et telle manière, c'est de cette façon qu'elle fait l'expérience de son résultat, il lui est possible de vivre la vie sainte, il lui est possible de parvenir au terme juste du stress.

Il y a le cas où un acte mauvais insignifiant fait par un certain individu le conduit en enfer. Il y a le cas où le même type d'acte insignifiant, mais fait par un autre individu est ressenti dans l'ici-et-maintenant, et apparaît dans l'ensemble à peine pendant un petit moment.

« Maintenant, un acte mauvais insignifiant fait par quel type d'individu peut-il le conduire en enfer ? Il y a le cas où un certain individu est non développé en ce qui concerne la contemplation du corps, non développé en ce qui concerne la vertu, non développé en ce qui concerne l'esprit, non développé en ce qui concerne le discernement, limité, petit de cœur, demeurant dans la souffrance. Un acte mauvais insignifiant fait par ce type d'individu le conduit en enfer. Maintenant, un acte mauvais insignifiant fait par quel type d'individu est-il ressenti dans l'ici-et-maintenant, et apparaît-il dans l'ensemble à peine pendant un petit moment ? Il y a le cas où un certain individu est développé en ce qui concerne la contemplation du corps, développé en ce qui concerne la vertu, développé en ce qui concerne l'esprit, développé en ce qui concerne le discernement, non limité, au grand cœur, demeurant dans l'illimité. Un acte mauvais insignifiant fait par ce type d'individu est ressenti dans l'ici-et-maintenant, et il apparaît dans l'ensemble à peine pendant un petit moment.

« Supposez qu'un homme lâche un bloc de sel dans une petite quantité d'eau dans une tasse. Que pensez-vous ? L'eau dans la tasse deviendrait-elle salée à cause du bloc de sel, et impropre à la consommation ? » « Oui, seigneur. » « Maintenant, supposez qu'un homme lâche un bloc de sel dans le Gange. Que pensez-vous ? L'eau dans le Gange deviendrait-elle salée à cause du bloc de sel, et impropre à la consommation ? » « Non, seigneur. »

« De la même manière, il y a le cas où un acte mauvais insignifiant fait par un individu, le premier, le conduit en enfer ; et il y a le cas où le même type d'acte insignifiant fait par l'autre individu est ressenti dans l'ici-et-maintenant, et il apparaît dans l'ensemble à peine pendant un petit moment. » [§14]

Le principe fondamental qui est expliqué ici, c'est que le *kamma* ne fonctionne pas selon le principe du tac au tac. En d'autres termes, si vous tuez trois personnes, vous

ne serez pas obligatoirement tué trois fois pour ça. Le principe effectif est que le *kamma* tend à créer un certain type de résultat, en termes de plaisir ou de douleur – vous remarquerez ici le mot « tend » – mais la force de ce résultat dépend de l'état d'esprit quand le *kamma* mûrit. Les habiletés d'être développé en corps, en vertu, en esprit, et en discernement ; les habiletés d'être non restreint et d'avoir grand cœur : c'est ça qui fait toute la différence quand le mauvais *kamma* passé mûrit.

Trois de ces habiletés demandent une explication. La première est la qualité d'avoir grand cœur. Cela concerne la fabrication de la bienveillance et de tous les autres *brahma-vihāra*. Si vous pouvez développer ces qualités d'esprit, elles vont atténuer les résultats du mauvais *kamma* passé. Parce que nous parlerons en détail de ces développements cet après-midi, nous pouvons passer aux deux suivants.

Ce sont les habiletés d'être développé en corps et développé en esprit. Aux yeux du Bouddha, être développé en corps ne signifie pas que vous faites devenir votre corps grand et fort. Dans un autre *sutta*, Majjhima 36, il définit être développé en corps comme le fait de savoir comment ne pas être submergé par le plaisir. Dans le même *sutta*, il définit être développé en esprit comme le fait de savoir comment ne pas être submergé par la douleur. Travailler à la fois sur le plaisir et sur la douleur dans votre méditation a pour but de développer ces habiletés.

Une des manières dont nous apprenons à ne pas être submergé par le plaisir, c'est en apprenant à développer le plaisir de la concentration. En maîtrisant ce type de plaisir, nous pouvons apprendre à voir les plaisirs sensuels comme quelque chose de moins en moins important. Et quand nous sommes en train de maîtriser la concentration, nous devons aussi apprendre à ne pas être submergé par le plaisir de la concentration elle-même. Vous avez peut-être remarqué que quand la respiration devient agréable et que vous abandonnez votre focalisation sur la respiration pour vous focaliser sur le plaisir, l'esprit devient très flou et il commence alors à partir à la dérive. Pour maintenir votre concentration, vous devez maintenir votre focalisation sur la respiration.

Cela signifie que vous devez apprendre à ne pas être submergé par le plaisir. Vous laissez le plaisir faire son travail, tandis que votre travail à vous, c'est de rester avec la respiration. Lorsque vous maîtrisez cet aspect de la concentration, vous apprenez une habileté importante qui permet de ne pas être submergé par les effets du *kamma* passé, bon ou mauvais.

Quant au traitement de la douleur, il existe de nombreuses manières de développer votre *kamma* présent afin de ne pas être submergé par la douleur. L'une consiste à développer les perceptions des cinq récollections que nous avons vues l'autre jour. Vous voulez en particulier apprendre à percevoir la douleur comme quelque chose de normal. Notre société considère le vieillissement, la maladie, et la mort comme des aberrations, mais cette attitude nous laisse sans défense quand ils surviennent de façon inévitable, et nous sommes donc ainsi plus susceptibles d'être submergés par eux. Souvenez-vous : le vieillissement, la maladie, et la mort sont *normaux*. Conserver ces faits à l'esprit fait qu'il est plus facile de ne pas être perturbé

quand la douleur survient.

Il existe d'autres enseignements qui nous aident à traiter la douleur : l'un d'entre eux est l'instruction du Bouddha en ce qui concerne notre devoir vis-à-vis de la souffrance, qui est de la comprendre. Cela nous incite à utiliser nos intentions de façon plus habile. Au lieu de suivre l'intention de fuir la douleur ou de supprimer la douleur, notre intention devient comprendre la douleur. Si nous adoptons intentionnellement une position plus active vis-à-vis de la douleur, nous abandonnons la tendance qu'a l'esprit de se percevoir comme la cible ou la victime de la douleur.

Quant à l'attention, le Bouddha nous dit de nous poser les questions adéquates à propos de la douleur. Par exemple, certaines questions qu'il faut éviter de se poser sont : « Depuis quand est-ce que je fais l'expérience de cette douleur ? » « Combien de temps de plus est-ce que je vais devoir faire l'expérience de cette douleur ? » Si vous vous posez ces questions, vous prenez le passé, vous y ajoutez le futur, et vous les empilez tous les deux sur l'esprit dans le moment présent, ce qui pèse sur lui. Or, le moment présent ne peut pas supporter tout ce poids. Donc, si ces questions surgissent dans l'esprit, laissez-les passer sans intervenir, car elles ne servent absolument à rien. Souvenez-vous qu'il existe beaucoup d'autres questions qui vous seraient plus utiles pour vous rendre plus actif pour essayer de comprendre la douleur, ainsi que nous l'avons vu l'autre jour. Prêtez attention à celles-là.

Finalement, quand vous traitez la douleur, vous pouvez aussi développer des perceptions plus habiles à son sujet – des perceptions qu'encore une fois, nous avons vues l'autre jour. Le point important dans toutes ces perceptions, c'est apprendre à voir la douleur comme quelque chose de séparé : séparé de l'esprit, séparé du corps. Cela, aussi, permet que la douleur pèse beaucoup moins sur l'esprit.

Quand vous avez affaire soit au plaisir, soit à la douleur dans le moment présent, l'attention joue un rôle majeur : en posant les questions adéquates lorsque les douleurs ou les plaisirs apparaissent. En d'autres termes, quand vous avez affaire au plaisir, vous le traitez non pas comme un but, mais comme un outil. En d'autres termes, vous n'essayez pas de vous vautrer dans le plaisir autant que vous le pouvez, en vous demandant : « Quelle quantité de bonheur est-ce que je peux retirer du plaisir en me vautrant dedans ? » Au lieu de ça, vous vous demandez : « Qu'est-ce que je peux faire avec ce plaisir afin d'améliorer la qualité de l'esprit ? » De façon similaire, vous apprenez à vous poser les bonnes questions à propos de la douleur afin de pouvoir l'investiguer. Ceci inclut, par exemple, les questions sur la forme de la douleur ou l'intentionnalité de la douleur. Vous vous posez ces sortes de questions pour éliminer toute idée ignorante que vous pouvez avoir à propos de la douleur, des idées qui traînent peut-être depuis votre petite enfance, quand vous avez rencontré la douleur avant de comprendre le langage. En jetant la lumière sur ces notions cachées, vous pouvez vous libérer de leur pouvoir.

Maintenant, en plus de la douleur physique, le Bouddha parle aussi de la façon de ne pas souffrir des paroles des autres personnes. La première chose à faire, c'est

apprendre à dépersonnaliser leurs paroles. Le Bouddha recommande deux méthodes pour faire cela. D'abord, celle qui se trouve dans Majjhima 28 : la prochaine fois que quelqu'un vous insulte, dites-vous juste : « Un son désagréable est entré en contact avec l'oreille. » Voyez si vous pouvez en rester là. N'ajoutez aucune histoire supplémentaire. Ne vous posez aucune question qui ajouterait plus de douleur au contact désagréable, telle que : « Pourquoi est-ce que cette personne a dit ça, pourquoi est-ce qu'elle ne m'aime pas, pourquoi est-ce qu'elle est mauvaise ? » etc. Essayez de maintenir le son juste au niveau de l'oreille, et ne l'aspirez pas dans l'esprit.

Il y a une analogie, que je trouve utile, et bien entendu, elle ne vient pas du Bouddha. Elle consiste à vous assurer que votre esprit n'est pas comme un aspirateur. Quand on passe un aspirateur dans une pièce, il laisse toutes les bonnes choses de côté, et il prend toutes celles qui sont mauvaises : la poussière et la saleté. Donc, si vous découvrez que vous êtes en train d'aspirer ces sons désagréables et de les transformer en gros problèmes dans l'esprit, faites tout ce que vous pouvez pour éteindre l'aspirateur.

Cela recouvre la première stratégie du Bouddha pour dépersonnaliser les paroles désagréables.

La deuxième stratégie du Bouddha, celle qui se trouve dans Majjhima 21, consiste à réfléchir aux différents types de paroles humaines que l'on peut rencontrer dans le monde. Il y a les paroles gentilles et les paroles pas gentilles. Il y a les paroles vraies et les paroles pas vraies. Il y a les paroles qui sont utiles et les paroles qui ne sont pas utiles. Il y a les paroles qui sont prononcées avec un esprit bien intentionné, et les paroles qui sont prononcées avec un esprit malintentionné. Ce sont des paroles humaines normales. Donc, quand on vous dit quelque chose qui n'est pas gentil, pas vrai, pas utile, avec un esprit malintentionné, dites-vous : « Ce sont des paroles humaines normales. Le fait que je sois sujet à ça n'est pas quelque chose d'inhabituel. » Cela aide à dépersonnaliser les paroles.

Il y a plusieurs années, un ami m'a offert un dictionnaire d'argot thaï récent. En Thaïlande, il y a une Académie royale qui ressemble beaucoup à l'Académie française, et qui, entre autres choses, élabore le dictionnaire officiel de la langue thaïe. Le dictionnaire d'argot est appelé le *Dictionnaire en dehors de l'Académie*. Alors que j'étais en train de lire le dictionnaire en diagonale, et que j'apprenais ainsi de nouveaux mots d'argot thaïs, une chose m'a frappée : plus de la moitié des mots étaient des insultes. La société moderne est très créative pour développer de nouveaux moyens de s'insulter. Donc, quand on vous insulte, rappelez-vous simplement que : « C'est normal. » Cela vous permet d'accepter les choses beaucoup plus facilement.

Le Canon contient deux autres histoires qui peuvent fournir des perceptions habiles supplémentaires pour traiter les paroles blessantes. L'une, qui se trouve dans Majjhima 21, est appelée la comparaison de la scie. Supposez, dit le Bouddha, qu'une bande de bandits de grands chemins vous aient immobilisé. Ils prennent une scie à deux mains et ils essaient de scier vos bras et vos jambes. Même dans un cas comme celui-ci, dit le Bouddha, vous ne devriez pas laisser votre esprit être submergé par la

malveillance. Au lieu de de cela, vous devriez essayer de développer de la bienveillance même pour les bandits. En fait, commencez par eux, et étendez ensuite votre bienveillance à l'univers tout entier. Rendez votre bienveillance aussi vaste que la Terre – quelque chose auquel personne ne peut faire de mal. Rendez votre bienveillance encore plus vaste, aussi vaste que l'espace, auquel personne ne peut faire de mal. En d'autres termes, essayez de développer et de maintenir la perception que votre esprit est vaste, beaucoup plus grand que le mal que quiconque peut vous faire. Si vous conservez cette comparaison à l'esprit – que même si quelqu'un essaie de vous tuer, vous devriez malgré cela avoir de la bienveillance pour cette personne – alors, demande le Bouddha, y a-t-il un type de paroles que vous ne pourriez pas supporter ? Non. La douleur des paroles est tellement moindre, et avec cette perception à l'esprit, toute malveillance que vous pourriez sentir semblerait trop mesquine pour être digne de votre attention.

Ça, c'est la première perception à conserver à l'esprit.

La seconde se trouve dans Majjhima 145, dans l'histoire d'un moine qui s'appelait Puṇṇa. Puṇṇa était sur le point de partir pour une région très dure de l'Inde, et il alla donc dire au revoir au Bouddha. Le Bouddha lui dit : « Les gens de cette région sont très durs. Ils sont connus pour être brutaux. S'ils t'insultent, que feras-tu ? »

Puṇṇa répondit : « S'ils m'insultent, je me dirai : 'Ce sont de très bonnes personnes, en ce sens qu'elles ne me frappent pas.' »

Et le Bouddha dit : « Et si elles te frappent ? »

« Je me dirai : 'Ce sont de très bonnes personnes, en ce sens qu'elles ne me lancent pas des pierres.' »

« Suppose qu'elles te lancent des pierres ? »

« Je me dirai : 'Ce sont de très bonnes personnes, en ce sens qu'elles ne me poignardent pas.' »

« Et si elles te poignardent ? »

« Je me dirai : 'Ce sont de très bonnes personnes, en ce sens qu'elles ne me tuent pas.' »

« Et si elles te tuent ? »

« Je me dirai : 'Au moins, ma mort n'aura pas été un suicide.' »

« Et le Bouddha dit : « Tu es prêt, tu peux partir. »

Ce sont donc là quelques-unes des perceptions qui nous aident à gérer la douleur et les insultes de façon plus habile. Quand vous possédez ces habiletés :

- ces différentes perceptions ;
 - ces différentes intentions vis-à-vis du plaisir et de la douleur ;
 - les différentes choses auxquelles vous prêtez attention. En d'autres termes les différentes questions que vous vous posez à propos du plaisir et de la douleur ;
- vous découvrez alors que vous pouvez gérer de façon beaucoup plus habile le

mauvais *kamma* qui provient du passé, sans créer de mauvais *kamma* dans le présent et sans vraiment souffrir de votre *kamma* passé.

Essayez en conséquence de développer ces habiletés sur une base quotidienne. Vous disposerez ainsi d'un champ de *kamma* alternatif prêt, sur lequel vous pourrez compter quand vos autres champs donneront uniquement des légumes pourris.

SEPTIEME JOUR, MATIN

SATI DES DHAMMA : LES SIX MEDIA SENSORIELS

23 mai 2015

Hier matin, nous avons parlé des *dhamma* en tant que cadre de référence, en nous focalisant sur deux des sujets qui sont directement liés à la pratique de la méditation : les cinq empêchements et les sept facteurs de l'Eveil. Dans chaque cas, ils relèvent des Quatre Nobles Vérités. Les cinq empêchements relèvent des causes de la souffrance et les sept facteurs de l'Eveil relèvent de la Voie, ce qui signifie que les empêchements doivent être abandonnés et que les facteurs de l'Eveil doivent être développés.

Ce matin, je voudrais parler d'une autre liste de sujets qui sont utiles dans toutes les situations. Il s'agit des six média sensoriels : les yeux et les formes, les oreilles et les sons, le nez et les odeurs, la langue et les goûts, le corps et les sensations tactiles, et l'esprit et les idées. Toutes ces choses sont neutres, mais quand vous conservez ce cadre de référence à l'esprit, vous voulez être particulièrement attentif pour voir quel type d'agrippement apparaît, qu'il soit lié aux yeux et aux formes ou aux autres média sensoriels. Il s'agit là d'un cadre qu'il est utile d'avoir présent à l'esprit tout au long de la journée parce qu'il est directement lié à la retenue des sens.

Maintenant, quand nous parlons de la retenue des sens, cela ne signifie pas que vous devez porter des œillères et ne pas regarder, ou vous mettre des bouchons dans les oreilles et ne pas écouter. Il s'agit plutôt de faire attention à *la raison* pour laquelle vous regardez, et du *résultat* qui provient du fait que vous regardez. Nous sommes nombreux à penser que les objets des sens provoquent l'esprit, mais lorsque vous regardez de plus en plus près la façon dont vous regardez les choses, vous commencez à vous rendre compte que vous cherchez souvent à être provoqué. Vous voulez provoquer le désir dévorant dans votre esprit, ou la colère. Cela signifie que c'est le désir dévorant qui regarde, ou la colère qui regarde, et ils prennent donc le contrôle de vos yeux et de vos oreilles pour rechercher quelque chose qui va les provoquer encore plus.

Je vais vous donner un exemple. Une des rares occasions que les moines ont de quitter le monastère, c'est quand ils vont chercher quelqu'un à l'aéroport. Un des moines m'a un jour avoué qu'il se portait souvent volontaire pour faire ça parce que cela lui donnait l'occasion de chercher à voir des personnes belles. A un moment donné, il s'est rendu compte que c'était mauvais pour sa pratique, et il a donc décidé

de changer de tactique : il s'est mis à rechercher tous les signes de vieillissement à l'aéroport, et quand il a fait cela, il s'est rendu compte qu'il y avait beaucoup de signes de vieillissement qu'il n'avait jamais remarqués auparavant. Ils étaient là, presque partout, mais il était passé à côté parce qu'il recherchait autre chose.

Donc, quand vous exercez la retenue des sens, vous voulez comprendre l'acte de regarder ou d'écouter, etc., comme faisant partie d'un processus causal. Vous faites cela pour vous assurer que la manière dont vous regardez ou vous écoutez, etc., est un exercice de *kamma* habile dans le présent. En d'autres termes, vous devez comprendre quelle est votre intention quand vous regardez, ce à quoi vous prêtez attention, et quelles perceptions vous amenez aux choses. Si par exemple vous décidez de percevoir les êtres humains comme beaux, vous allez découvrir que cela a un impact sur l'esprit. Si vous changez vos perceptions – vous imaginez par exemple que vous enlevez la peau de chaque personne que vous regardez – cela va avoir un effet différent sur l'esprit. Cela vous montre encore une fois le pouvoir du *kamma* dans le présent.

Cette connaissance est particulièrement utile pour traiter l'agrippement lorsqu'il apparaît.

Ici, il est important de comprendre qu'il existe quatre types d'agrippement. Le premier est l'agrippement sensuel, qui, comme je l'ai expliqué hier, n'est pas seulement le fait de s'agripper aux objets sensuels. Nous nous agrippons en réalité à nos désirs sensuels. Un exemple de ça, bien entendu, c'est le vin. Le vin, c'est du jus de raisin qui a mal tourné. Il existe cependant des magazines sur le vin, des livres sur le vin, des discussions sur le vin, des attitudes à propos des types de vin qui vous donnent l'air d'être raffiné quand vous en buvez, la croyance selon laquelle il faut avoir beaucoup de mérite pour renaître en France afin de pouvoir profiter des meilleurs vins du monde : et tout cela à propos de jus de raisin tourné. Les gens sont plus attachés à ce type de chose qu'au vin lui-même. Cela constitue un exemple d'agrippement sensuel.

Le deuxième type d'agrippement est l'agrippement aux habitudes et aux pratiques. Cela se réfère à l'idée que vous devez faire certaines choses d'une certaine manière quelles qu'en soient les conséquences. Je vais vous donner un exemple. En Autriche, il y avait un biologiste qui avait élevé une oie dans son jardin. Un jour, la mère oie a eu un oison et quelques semaines plus tard, elle est morte, et l'oison a donc commencé à créer une empreinte mentale par rapport au biologiste. En d'autres termes, il a considéré le biologiste comme sa mère. L'oison suivait le biologiste partout où il allait. Lorsque l'automne a été proche, le biologiste s'est rendu compte qu'il devait faire entrer l'oie dans la maison, et donc un jour, au lieu de nourrir l'oie à l'extérieur de la maison, il est simplement entré dedans. L'oie, qui avait faim, l'a suivi. Mais dès qu'elle s'est retrouvée dans la maison, elle a été prise de panique parce qu'elle n'était jamais entrée dans un bâtiment avant ça.

Il se trouve que les pièces de la maison étaient disposées de telle façon que l'entrée courait de la porte à une grande fenêtre au fond. Au milieu de l'entrée, il y avait un

escalier qui montait au premier étage, et où vivait le biologiste. Quand le biologiste est entré, il a monté l'escalier, mais la jeune oie a couru vers la fenêtre, en pensant qu'elle pourrait s'échapper par là. Quand son propriétaire l'a appelée, et qu'elle s'est rendue compte qu'elle ne pouvait pas sortir par la fenêtre, elle a fait demi-tour, et elle a monté l'escalier. C'est là qu'elle a trouvé à manger.

A partir de ce moment-là, chaque fois que l'oie entrait dans la maison, elle allait d'abord à la fenêtre, faisait demi-tour, et montait ensuite l'escalier. Le temps passant, le voyage à la fenêtre est devenu de plus en plus court, jusqu'à ce que finalement, l'oie aille simplement jusqu'au coin de l'escalier, secoue sa patte en direction de la fenêtre, et monte ensuite l'escalier.

Un soir, le biologiste est rentré du travail plus tard que d'habitude. L'oie avait très faim, et donc dès que la porte a été ouverte, elle s'est précipitée à l'intérieur et elle a directement monté l'escalier. Arrivée à la moitié de l'escalier, elle s'est toutefois arrêtée et elle s'est mise à trembler de tout son corps. Ensuite, très posément, elle a descendu l'escalier, est allée à la fenêtre, et a après cela remonté l'escalier.

Beaucoup d'entre nous sont comme l'oie. Aux Etats-Unis, les psychologues disent qu'il faut écouter l'enfant qui est en nous, mais quand vous vous agrippez aux habitudes et aux pratiques – votre manière habituelle de faire les choses – vous écoutez l'oie qui est en vous. Ça, c'est le deuxième type d'agrippement.

Le troisième type d'agrippement concerne les vues : les vues à propos du monde, les vues à propos de vous-même, les vues à propos de la politique, toutes les sortes de vues. Si vous vous accrochez à elles comme à des fins en soi, en pensant que le simple fait d'avoir une vue constitue un but en soi, ou que cela fait de vous quelqu'un de meilleur que les autres personnes qui ont des vues différentes, ça, c'est s'agripper aux vues.

Le quatrième type d'agrippement est l'agrippement à une idée de ce que vous êtes : soit que vous possédez un type de soi particulier, soit que vous ne possédez pas de soi.

Maintenant, parmi ces quatre types d'agrippement, trois d'entre eux possèdent en fait des versions habiles. Vous pouvez vous agripper à des habitudes habiles, à des Vues Justes, et à des vues habiles d'un sens de votre soi. En fait, ces trois types d'agrippement habiles constituent une partie essentielle de la Voie.

Quand nous pratiquons la retenue des sens, nous essayons de voir si l'un de ces quatre types d'agrippement apparaît, parce que ce sont des choses dont nous nous nourrissons.

Donc, au cours de la journée, essayez de trouver ce dont vous vous nourrissez lorsque vous regardez et que vous écoutez, etc., le monde des sens en dehors de vous. Si vous voyez qu'un type d'agrippement malhabile est en train d'apparaître, essayez de l'abandonner. Tant que vous êtes sur la Voie et que des formes d'agrippement habiles apparaissent, essayez de les développer. Vous en arriverez à un stade où vous voudrez abandonner toutes les formes d'agrippement, mais ça, cela se produit à la fin

de la Voie. Entretemps, essayez de favoriser les types d'agrippement habiles au cours de la journée.

Le Bouddha recommande de percevoir *sati* de votre propre corps – tel que *sati* de la respiration – comme un poteau, et la retenue des sens comme une corde qui vous maintient attaché au poteau. Tant que vous pouvez rendre le corps confortable à travers la respiration, vous êtes moins susceptible d'aller rechercher de la nourriture à travers vos yeux, vos oreilles, votre nez, etc. Quand vous n'aurez plus autant faim, il vous sera plus facile de reconnaître les manifestations d'agrippement lorsqu'elles essaient de prendre le contrôle de vos sens, et au lieu de leur céder, de les abandonner. On appelle cela intégrer sa vie à la pratique afin que la vie toute entière fasse partie de la pratique. De cette manière, vous ne pratiquez pas seulement quand vous êtes assis les yeux fermés ou quand vous faites une retraite. Vous pratiquez chaque fois que vous regardez quelque chose ou que vous écoutez quelque chose. Votre pratique peut ainsi acquérir de la force.

S'ENTRAINER AU KAMMA HABILE

J'ai mentionné à de nombreuses reprises le fait que le *kamma* est complexe et qu'il est très difficile d'établir des liens directs entre une action donnée et ses résultats, ou de prédire avec quelle rapidité ces résultats mûriront. Il existe néanmoins des schémas de cause et effet à partir desquels nous pouvons apprendre, afin de ne pas être obligés de réinventer la roue du *Dhamma* chaque fois que nous agissons. Ces schémas sont le plus clairement visibles en lien avec la pratique de la vertu, mais nous allons voir – en accord avec le principe de l'invariance scalaire – qu'ils sont également en lien avec la pratique de la concentration et du discernement.

Souvenez-vous que tous ces schémas sont des *tendances*. Etant donné que nous faisons le plus souvent toutes sortes de choses tout le temps, notre mélange karmique peut affaiblir ou renforcer ces tendances. Mais le fait de savoir ce que sont ces tendances va nous aider à nous guider, pour que nous sachions quelles sont les actions qu'il est utile d'ajouter à notre mélange karmique existant, et quelles sont celles qu'il vaut mieux éviter.

Il y a pour commencer huit principes d'actions malhabiles qui ont tendance à conduire à des types particuliers de résultats indésirables dans la vie suivante. Oter la vie conduit à une vie courte dans la vie suivante. Voler conduit à la perte de sa propre richesse. Un comportement sexuel illicite conduit à la rivalité et à la vengeance. Dire des mensonges conduit à être faussement accusé. Colporter des paroles qui divisent les gens conduit à la rupture de ses amitiés. Les paroles injurieuses conduisent à des sons non attirants – il s'agit là d'un lien intéressant. Le bavardage frivole conduit à des paroles qui ne valent pas la peine qu'on les prenne à cœur. Boire des liqueurs fermentée et distillées – et cela inclut mêmes les meilleurs vins – conduit au dérangement mental. Cela constitue un premier ensemble de schémas [§15].

Autre ensemble de schémas : si on fait du mal à des êtres avec ses poings, avec des mottes de terre, des bâtons, ou des couteaux, cela conduit à être en mauvaise santé quand on renaît. Si on a mauvais caractère et qu'on est facilement contrarié, même quand on est critiqué légèrement, si on se sent offensé, provoqué, qu'on devient méchant, et qu'on éprouve du ressentiment, si on montre de l'agacement, de l'aversion, et de l'amertume, alors, quand on renaît, on aura tendance à être laid. Si on est envieux, si on envie, jalouse, et rumine à propos des gains, de l'honneur, du respect, de la révérence concernant les autres, on aura tendance à être sans influence. Personne ne voudra nous écouter. Si on ne donne pas de nourriture, de boisson, de tissu ou d'autres choses aux personnes dignes de respect, alors on aura tendance à être pauvre quand on renaîtra. Si on est obstiné et arrogant, si on ne fait pas preuve

de respect envers ceux qui méritent le respect, alors on aura tendance à renaître dans un état inférieur, où que l'on renaisse. Si on ne demande pas aux personnes fiables ce qui est habile ou pas, on aura tendance à renaître sans avoir beaucoup de sagesse ou de discernement.

Ça, c'est le côté négatif de la liste. Il existe aussi un côté positif. Si on se retient de faire du mal physiquement aux autres êtres, on aura tendance à renaître avec une bonne santé. Si on ne se laisse pas facilement provoquer pour montrer sa colère, on aura tendance à renaître beau. Si on n'est pas envieux, on aura tendance à avoir de l'influence. Si on fait des dons, on aura tendance à renaître riche. Si on respecte ceux qui méritent le respect, on aura tendance à renaître dans un état supérieur. Si on demande aux personnes fiables ce qui est habile ou pas, on aura tendance à renaître avec de la sagesse et du discernement [§16].

Il existe un autre principe général, qui est que si vous pratiquez fréquemment un certain type d'acte, cela tend à vous conduire à faire d'autres actes similaires. Si par exemple vous faites du mal à d'autres êtres en recherchant le pouvoir, alors vous ne voulez pas que l'on découvre la vérité. Parce que vous vous enfoncez dans le déni, vous aurez de moins en moins l'occasion d'apprendre la vérité à propos de quelque chose qui a de la valeur [§17]. Le résultat, c'est que vous trouverez facile de faire des actions qui deviennent de plus en plus malhabiles : cela constitue une boucle de rétroaction positive qui conduit à une spirale descendante. D'un autre côté, si vous êtes vertueux – cela inclut le fait d'être vrai – les vœux que vous faites ont tendance à se réaliser. Si vous utilisez ce succès de façon sage, cela devient une boucle de rétroaction positive montante.

Un grand nombre de ces principes sont codifiés sous forme de préceptes et de règles, mais il ne faut pas penser qu'ils concernent seulement le comportement externe. Si on pratique en accord avec eux, ils se transforment en vertus internes dans la pratique de la concentration et du discernement. Ajaan Lee fournit par exemple quelques belles comparaisons sur la façon dont ces huit premiers principes s'appliquent aussi à la pratique de la concentration.

Tout d'abord, le fait d'ôter la vie. Quand vous êtes assis et que vous vous concentrez, et que l'esprit commence à s'établir, ne tuez pas le bien qui est en vous. Ne tuez pas votre concentration. Prenez bien soin de sa vie.

Quant au fait de voler, ne volez pas les mauvaises qualités des autres personnes pour y penser vous-même. Vous ne leur avez jamais demandé leur permission pour leur prendre leurs mauvaises qualités et les ruminer. Si vous devez leur voler leurs qualités, prenez les bonnes et pensez à celles-là. Ajaan Lee dit aussi que si vous prenez les mauvaises paroles des autres et que vous les ruminer, c'est comme si vous preniez quelque chose qu'ils ont craché, et qu'ensuite vous le mangiez vous-même. Et après, quand vous serez malade, qui allez-vous blâmer ?

Quant à éviter un comportement sexuel illicite, ceci se réfère au fait que vous ne vous laissez pas entraîner dans des fantasmes sensuels pendant que vous méditez.

Quant aux préceptes contre le fait de dire des mensonges : ne vous mentez pas à propos de votre méditation, et ne mentez pas aux autres. « Mentir aux autres » se réfère à ceci : alors que vous êtes assis ici, vous avez l'air de méditer, mais méditez-vous vraiment ? Si ce n'est pas le cas, vous mentez.

Colporter des paroles qui divisent : ne vous laissez pas entraîner dans des pensées qui vous sépareraient de vos amis, c'est-à-dire de votre respiration et de votre corps ici dans le moment présent.

Quant aux paroles injurieuses, ne vous laissez pas entraîner dans des tirades contre vous-même qui vous décourageraient. Vous pouvez parfois entendre parler d'*ajaañ* thaïs qui crient contre leurs élèves, qui critiquent leur comportement, mais comme ils l'expliquent, ils essaient de renforcer le moral de l'élève, pas de l'affaiblir. Si vous devez critiquer votre comportement vous-même afin de vous remettre sur la Voie, faites-le d'une manière telle que cela vous remonte le moral – et la critique doit parfois être forte pour obtenir l'effet désiré – mais ne le faites pas d'une manière qui vous démoraliserait.

Le bavardage frivole se réfère à toute pensée aléatoire qui surgit et qui vous écarte de la respiration.

Quant au fait de boire des liqueurs fermentés ou distillés, cela se réfère au fait d'être assis sans avoir *sati* et sans être en attitude d'alerte. Votre esprit est supposé suivre la Voie, mais il fait des va-et-vient, et finalement, il s'effondre sur le côté de la Voie dans un état d'hébétude, sans aucun *sati*. Ce sont là quelques-unes des façons dont les huit actions externes malhabiles sont liées à l'action interne de pratiquer la concentration.

Quant au discernement, la pratique d'abandonner les actions malhabiles et de développer celles qui sont habiles développe le discernement à deux niveaux principaux. Au premier niveau, le discernement concerne le fait de voir clairement quoi est quoi : ce qui habile, ce qui ne l'est pas. Au niveau suivant, vous développez votre discernement en apprenant à vous motiver efficacement pour développer ce qui est habile et abandonner ce qui ne l'est pas. Dans certains cas, c'est facile ; dans d'autres, non. Les cas où c'est difficile sont ceux qui forcent votre discernement à croître.

Un passage d'un *sutta* décrit quatre types d'action. Il y a les actions qui sont agréables à faire et qui donnent un résultat bénéfique, et les actions qui sont désagréables à faire et qui donnent un résultat non bénéfique. On comprend ces deux types d'action sans beaucoup se fatiguer la tête. Il est facile de se motiver pour faire le premier type d'action et éviter le deuxième. Il existe cependant aussi certaines sortes d'actions qui sont désagréables à faire, mais qui sont bénéfiques. Il en existe d'autres encore qui sont agréables à faire, mais qui sont non bénéfiques. Et c'est en référence à ces deux derniers types d'actions que le Bouddha dit que l'on peut savoir de vous si vous êtes un idiot ou une personne sage. Je vais vous lire le passage.

« Quant à la ligne de conduite qui est désagréable à suivre, mais qui, quand

on la suit, conduit à ce qui est bénéfique, c'est à la lumière de cette ligne de conduite que l'on peut être connu comme un idiot ou une personne sage. Car un idiot ne réfléchit pas que : 'Bien que cette ligne de conduite soit désagréable à suivre, cependant, quand on la suit, elle conduit à ce qui est bénéfique.' En conséquence, il ne la suit pas, et ainsi, le fait de ne pas suivre cette ligne d'action conduit à ce qui est non bénéfique pour lui. Mais une personne sage réfléchit que : 'Bien que cette ligne de conduite soit désagréable à suivre, cependant, quand on la suit, elle conduit à ce qui est bénéfique.' En conséquence, elle la suit, et ainsi, le fait de suivre cette ligne d'action conduit à ce qui est bénéfique pour elle. Quant à la ligne d'action qui est agréable mais qui, quand on la suit, conduit à ce qui est non bénéfique, c'est à la lumière de cette ligne de conduite que l'on peut être connu comme un idiot ou une personne sage. Car un idiot ne réfléchit pas que : 'Bien que cette ligne de conduite soit agréable à suivre, cependant, quand on la suit, elle conduit à ce qui est non bénéfique.' En conséquence, il la suit, et ainsi, le fait de suivre cette ligne d'action conduit à ce qui est non bénéfique pour lui. Mais une personne sage réfléchit que : 'Bien que cette ligne de conduite soit agréable à suivre, cependant, quand on la suit, elle conduit à ce qui est non bénéfique.' En conséquence, elle ne la suit pas, et ainsi, le fait de ne pas suivre cette ligne d'action conduit à ce qui est bénéfique pour elle. » [§18]

Comme ce passage le montre, votre discernement peut s'évaluer en fonction de votre capacité à vous convaincre de ne pas faire des choses que vous aimez faire mais dont vous savez qu'elles donneraient de mauvais résultats. Vous devez apprendre à utiliser la psychologie avec vous-même et vous motiver pour éviter les choses qui sont non bénéfiques. En même temps, si quelque chose est désagréable à faire, mais que vous savez qu'au final les résultats seront bons, savoir comment vous convaincre de le faire est un signe de discernement. Dans chaque cas, le discernement est ici pragmatique, stratégique. Il ne porte pas sur des abstractions. Il croît en apprenant à rechercher les bons résultats et en utilisant la psychologie pour vous pousser à agir d'une manière qui produira ces résultats.

Donc, en regardant ces différentes lignes de conduite, vous pouvez voir que le *kamma* habile n'est pas simplement une question de préceptes ou une question de vertu externe. Il est aussi lié à la concentration et au discernement. Tous les niveaux d'action habile sont liés entre eux. Cela signifie aussi, cependant, que posséder une bonne vertu et une bonne compréhension des principes du *kamma* constitue un fondement important pour la Voie toute entière. Les habiletés que vous développez quand vous traitez les actions au niveau externe vont aussi vous aider au niveau interne.

Et ne pensez pas que cet entraînement s'arrête aux fondements de la Voie. Il peut en réalité vous conduire jusqu'au terme de la Voie.

Il y a eu un certain nombre de questions sur la raison pour laquelle nous nous

focalisons sur le problème des actions habiles et malhabiles alors que nous pourrions nous focaliser sur un sens de vacuité ou d'espace à propos de ces actions. Les questions semblent supposer que les questions de l'action habile et malhabile sont comme un buisson de ronces qu'il est préférable d'éviter. Mais en réalité, vous ne pouvez pas l'éviter. L'Eveil ne se trouve pas dans l'air ou dans l'espace qui nous entoure. On trouve l'Eveil en allant au milieu du buisson de ronces, mais les ronces se situent seulement à l'extérieur du buisson. Une fois que vous êtes à l'intérieur du buisson, les plantes sont beaucoup plus amicales.

Souvenez-vous de ce que j'ai dit il y a quelques jours : que l'on trouve la liberté ultime juste à côté de notre liberté de choix dans le moment présent, et que le meilleur moyen de connaître cette liberté de choix, c'est d'essayer de devenir plus sensible à ce qui est habile et à ce qui est malhabile dans nos actions. Il se peut que cela soit difficile au début, mais lorsque vous devenez de plus en plus habile, la Voie devient plus joyeuse. Et c'est au milieu du buisson de ronces que se trouve le bonheur ultime. La vacuité et la spaciosité à l'extérieur du buisson de ronces sont des choses conditionnées. C'est seulement quand vous comprenez qu'elles sont conditionnées et qu'au final elles vous laisseront tomber que vous serez disposé à pénétrer dans le buisson.

SATI DES DHAMMA :
LES CINQ AGREGATS DE L'AGRIPPEMENT

Au cours de deux derniers jours, nous avons parlé du quatrième cadre de référence. Jusqu'à présent, nous avons parlé des Quatre Noble Vérités, des cinq empêchements, des sept facteurs de l'Eveil, et des six média sensoriels. Il reste une seule liste, qui est la liste des cinq agrégats de l'agrippement. C'est la liste où la pratique de *sati* et les enseignements sur le *kamma* se rejoignent en profondeur.

Les cinq agrégats de l'agrippement sont les suivants : la forme, la sensation, la perception, la fabrication, et la conscience. Il se peut que vous trouviez ces termes familiers parce que nous en avons parlé pendant la plus grande partie de la semaine. La sensation, la perception, et la fabrication sont les activités que nous utilisons pour prendre le matériau brut de notre *kamma* passé et le transformer en nourriture pour la conscience. Nous avons déjà là quatre des agrégats.

La forme est celui qui reste. Fondamentalement, il s'applique au corps, mais aussi à toute impression physique au niveau des cinq sens.

Maintenant, ces cinq agrégats recouvrent le matériau brut du passé, mais ils incluent aussi nos actions présentes et les résultats de nos actions présentes. En d'autres termes, ils recouvrent beaucoup de choses. Ils analysent en particulier notre expérience d'une manière qui nous permet de voir comment nous nous nourrissons des choses.

Pensez aux moments où vous avez faim. D'un côté, il y a votre corps, et de l'autre côté, il y a les choses à l'extérieur que vous pourriez manger. Tout cela relève de la forme.

Ensuite, il y a la sensation de faim et la sensation de plénitude qui survient après que vous avez mangé. Celles-ci relèvent de la sensation.

Après cela, il y a la perception. Ceci s'applique à votre perception de votre faim, comme quand vous réalisez que vous avez faim de pain, faim de fromage, faim de sel, faim d'eau, ou d'autre chose. Vous apprenez à reconnaître ce qu'est la faim et ensuite, vous regardez autour de vous pour voir quel type de nourriture satisfera cette faim-là. Par exemple, quand vous êtes un petit enfant et que vous explorez le monde autour de vous, une des premières choses que vous faites quand vous trouvez quelque chose de nouveau, c'est le mettre dans votre bouche pour voir si c'est de la nourriture. Et c'est de cette façon que vous acquérez les perceptions de « nourriture » et « pas nourriture ». Tout ceci relève de la perception.

La fabrication recouvre votre intention de manger, l'attention que vous prêtez aux

différentes choses autour de vous que vous pourriez manger, et tous les autres processus que vous devez mettre en œuvre afin de prendre la nourriture brute et la rendre consommable : la couper, la cuire, la mélanger à d'autres choses.

Et enfin, il y a la conscience que vous avez de toutes ces choses.

Donc, le fait de regarder l'expérience selon les termes des cinq agrégats nous aide à focaliser notre attention sur ce que le Bouddha dit être notre activité principale en tant qu'êtres : les êtres doivent manger. C'est comme ça qu'ils peuvent continuer à exister. Sans absorber de la nourriture – physique, mentale, et émotionnelle – nous ne pourrions pas maintenir notre identité en tant qu'êtres.

Or, le Bouddha veut que nous percevions cette activité de se nourrir comme souffrance, parce que c'est seulement quand nous dépassons ce type d'activité que nous pouvons trouver un état de bonheur véritable. Mais parce que notre identité est centrée autour de l'activité de se nourrir, cette perception va à contre-courant. Nous fermons habituellement les yeux sur la souffrance que provoque l'activité de nous nourrir, en grande partie parce que nous ne pouvons pas imaginer ne pas nous nourrir ; nous ne voulons pas regarder de trop près le mal que nous faisons lorsque nous nous nourrissons. Nous ne pensons même pas à ce que nous faisons lorsque nous nous nourrissons.

Une grande partie de l'entraînement consiste donc à nous sensibiliser à ce que nous faisons lorsque nous nous nourrissons, afin que nous soyons plus enclins à accorder le bénéfice du doute au Bouddha – il existe peut-être quelque chose de mieux que l'identité que nous créons en nous nourrissant ; il existe peut-être une expérience du bonheur qui ne nécessite pas que l'on se nourrisse.

Au cours de notre pratique, un des buts de ce que nous faisons, c'est devenir de plus en plus sensible à ces activités. Il est en fait nécessaire de voir que ce sont des activités. Quand nous entendons le mot « agrégat », cela fait penser à un tas de gravier, mais nous devons nous rendre compte qu'il s'agit là d'activités, d'actions que nous faisons. Le Bouddha définit les agrégats comme des verbes : nous sentons, nous percevons, nous fabriquons, et ainsi de suite. Et la question qui accompagne toute activité est de savoir si cela vaut la peine de la faire ou pas. Lorsque nous développons la vertu, la concentration, et le discernement, nous utilisons ces activités pour façonner notre expérience de manière plus habile. En fait, plus nous sommes habiles à faire ces activités, plus nous les comprenons. C'est la raison pour laquelle on ne peut pas lâcher prise d'un agrippement à ces activités simplement en sachant qu'elles sont de la souffrance. On doit d'abord les explorer en utilisant ses propres habiletés.

La pratique de la concentration en est l'exemple principal. Quand vous pratiquez la concentration, la forme est la respiration. La sensation est le sens d'aise qui survient quand vous vous focalisez sur la respiration. La perception est les images mentales que vous conservez à l'esprit à propos de la respiration, et qui vous aident à rester avec la respiration. La fabrication recouvre l'ensemble de vos activités qui visent à améliorer votre concentration : en d'autres termes renforcer votre attention,

renforcer votre intention, et rendre votre évaluation plus subtile. Et finalement, la conscience est le fait d'être conscient de toutes ces choses.

De cette manière, la concentration devient notre nourriture sur la Voie. Lorsque nous devenons plus habiles à fabriquer ce type de nourriture, et que nous l'apprécions plus, nous commençons à regarder les autres manières dont nous nous nourrissons de la vie, et nous pouvons voir là où elles sont nocives, les façons de nous nourrir qui ne valent tout simplement pas l'effort que nous y consacrons. Cela constitue une des manières dont la concentration nous aide à lâcher prise d'activités très malhabiles auxquelles autrement nous nous accrocherions.

Quand le Bouddha nous fait utiliser les cinq agrégats de l'agrippement comme un cadre de référence pour établir *sati*, la focalisation principale porte sur le point de la pratique où nous amenons l'esprit à un bon état de concentration et où nous sommes prêts à développer le discernement. Et c'est à ce moment-là que l'emphase sur « s'agripper » entre en jeu. Vous vous souvenez peut-être des quatre types d'agrippement, qui sont l'agrippement à la sensualité, l'agrippement aux habitudes et aux pratiques, l'agrippement aux vues, et l'agrippement à une théorie à propos de votre identité d'un soi.

Or, le mot *pāli* pour « agrippement », *upādāna*, peut aussi signifier se nourrir. Ce dont vous commencez à vous rendre compte lorsque votre compréhension de la méditation devient plus subtile, c'est que vous ne vous nourrissez pas seulement de votre expérience présente, en utilisant les activités des agrégats, mais vous vous nourrissez aussi des activités que vous faites pour façonner cette expérience. C'est en fait là que votre sens du soi est principalement centré. Vous ne vous nourrissez pas simplement de nourriture mais aussi de la manière dont vous vous nourrissez. Vous vous agrippez à la manière dont vous vous nourrissez, et vous vous identifiez fortement par rapport à cela.

Une fois que ce point apparaît clairement dans votre méditation, vous pouvez commencer à démonter l'agrippement. Vous commencez à voir qu'aussi habilement que vous façonnez votre expérience présente, vous n'en aurez jamais fini. Vous êtes obligé de faire cela et de refaire cela continuellement. Cela peut être quelque chose qui n'est pas perturbant au début, en particulier lorsque vous êtes en train de maîtriser la concentration, mais il arrive un stade où vous vous rendez compte que ça devient un fardeau. C'est un travail sans fin. Bien que l'esprit puisse obtenir de bons états de concentration, avec un sens d'aise, un sens de plaisir qui ne provoque aucun mal, ce n'est pas suffisant. Vous voulez quelque chose de mieux que ça.

C'est à ce moment-là que vous vous tournez vers l'intérieur pour regarder plus profondément, et pour regarder en particulier l'acte de la fabrication. Vous voyez qu'il se compose des actes de l'intention et de l'attention – et parce que l'esprit devient de plus en plus calme, vous pouvez maintenant voir des actes très subtils d'intention et d'attention. Votre attention est toujours dirigée vers ce qu'il faut faire après, ce qu'il faut faire après, ce qu'il faut faire après. A ce stade, votre intention, c'est de trouver quelque chose qui va au-delà de cela. Et vous en arrivez à un stade où vous vous

rendez compte que vos choix se résument à une alternative très simple : soit rester ici où vous êtes focalisé, soit aller vous focaliser autre part.

Mais vous savez aussi que l'un ou l'autre de ces choix va impliquer du stress.

A ce moment-là, vous commencez à vous rendre compte qu'il existe un autre choix, qui est ni ici, ni là, et que vous n'êtes pas obligé de vous poser sans cesse la question : « Qu'est ce qu'il faut faire, qu'est ce qu'il faut faire ? » Vous abandonnez à la fois l'attention et l'intention, et c'est à ce moment-là que les choses s'ouvrent dans l'esprit. C'est à ce moment-là que le premier niveau de l'Eveil peut se produire.

L'une des premières choses dont vous vous rendez compte quand vous faites l'expérience de ce lâcher prise, c'est que le Bouddha avait raison. Il existe vraiment une dimension dont on peut faire l'expérience et qui est le Sans-mort, qui se situe totalement en dehors de l'espace et du temps. Il n'y a pas de fabrication. Aucun des agrégats n'est présent, et il y a cependant encore une conscience – au-delà des sens, même du sens de l'esprit. Quand vous revenez de cet état, vous vous rendez compte que vous n'avez rien fait pour le créer. C'est le stade que l'on appelle le terme du *kamma* [§5].

C'est de cette façon que la pratique de *sati* et le problème du *kamma* se rejoignent, parce que ce dernier stade de la pratique correspond au troisième stade de la pratique de *sati*, que les *sutta* décrivent ainsi.

« Ou son sati que : 'Il y a un corps'... 'Il y a les sensations'... 'Il y a l'esprit'... 'Il y a les qualités mentales'... est maintenu (simplement) autant que la connaissance et le souvenir le permettent. Et il demeure indépendant, non sustenté par [ne s'agrippant à] quoi que ce soit dans le monde. » – DN 22

En d'autres termes, à ce stade, vous ne faites rien d'autre au-delà du fait de simplement vous souvenir de remarquer ce qui est présent. C'est seulement à ce niveau, après que vous avez fait tout le travail de développer les habiletés de la Voie, que vous pouvez simplement noter ce que vous avez développé. C'est le niveau de *sati* qui précède l'Eveil.

Souvenez-vous de ce que j'ai dit l'autre jour à propos des points de résonance dans des systèmes complexes – les points où le système, qui obéit à ses propres lois internes, se disloque. En termes mathématiques, cela se produit quand les équations qui décrivent le fonctionnement du système atteignent un stade où l'un des membres de l'équation est divisé par zéro. Ceci produit bien entendu un résultat indéfini, ce qui signifie que si un objet à l'intérieur du système – comme la Lune – se retrouvait dans un point de résonance, il ne serait plus défini par le réseau causal qui détermine le système. Il en serait libéré.

De façon similaire, quand l'esprit se trouve au troisième niveau de la pratique de *sati*, il fait une seule chose : se souvenir de noter. Et comme Ajaan Lee l'a dit un jour, quand l'esprit est un, il est possible de faire qu'il soit zéro. En d'autres termes, vous pouvez passer d'une intention répétée à zéro intention dans le présent, et quand il y a

zéro intention dans le présent – ce qui n’est pas facile à réaliser, mais toutefois possible – il n’y a pas d’expérience présente. L’esprit est libéré et il peut accéder à une dimension qui se trouve en dehors du temps et de l’espace. Cela constitue le premier goût de l’Eveil.

Nous avons donc parlé cette semaine de *sati* et du *kamma*, et nous en sommes finalement arrivés à ce stade, où la pratique de *sati* et la compréhension du *kamma* se rejoignent pleinement. Ils étaient en réalité entremêlés tout ce temps-là. *Sati*, c’est se souvenir de faire les choses de façon aussi habile que possible, et plus on devient habile, plus on devient sensible. Quand on devient sensible aux activités de l’agrippement et aux activités des agrégats – en les voyant toutes deux comme des activités, et en voyant l’agrippement comme de la souffrance – on peut alors ainsi remplir le devoir par rapport aux cinq agrégats de l’agrippement, devoir qui, parce que les agrégats font partie de la première Noble Vérité, est de les comprendre. Les comprendre signifie surmonter toute passion pour eux. Quand on abandonne la passion, on lâche prise de l’agrippement à ces choses-là, et on ne les fabrique plus. Quand on ne les fabrique plus, on n’est plus obligé d’y mettre un terme. Elles cessent d’elles-mêmes.

Quand nous parlons du problème du pas-soi et que nous l’appliquons aux agrégats, nous devons nous souvenir que le pas-soi ne constitue pas un enseignement sur un problème métaphysique. C’est plus un jugement de valeur – un jugement quant à ce qui vaut la peine qu’on le fasse et ce qui n’en vaut pas la peine. Souvenez-vous que les agrégats sont des actions. Tant qu’ils sont utiles sur la Voie, nous nous impliquons dedans, nous nous en nourrissons – en d’autres termes, nous devons nous y agripper. Mais quand nous atteignons le stade où nous n’avons plus rien à faire d’autre, nous n’avons alors plus d’avantages à nous y accrocher. Cela ne vaut plus la peine que nous les fassions. C’est à ce moment-là que nous lâchons prise. Quant à ce qui reste après que cela s’est produit, ni le terme « soi » ni le terme « pas-soi » ne s’applique, parce que ces termes sont des perceptions, et qu’à ce stade la perception ne sert plus à rien.

Après que l’on est parvenu au premier stade de l’Eveil, on retourne à son expérience de l’espace et du temps, mais la relation avec eux est maintenant différente. On n’a plus de doutes sur les enseignements du Bouddha, on ne croit plus que les agrégats sont vraiment nous, et on ne s’agrippe plus à nos actions habituelles. On voit que les actions sont un moyen au service d’une fin, et que les meilleures actions sont celles qui continuent à développer la Voie jusqu’à ce que l’on atteigne l’Eveil total.

Voilà donc comment les enseignements sur *sati* et le *kamma* se rejoignent. Une fois qu’ils vous ont emmené jusqu’au plein Eveil, vous n’avez alors plus besoin d’eux pour votre propre bonheur. *Sati* a fait son travail, votre *kamma* est devenu aussi habile que cela est possible, et vous arrivez à une dimension où il n’existe plus de *kamma*, plus de devoirs, plus rien dont vous avez besoin de vous nourrir, parce que l’esprit n’a plus faim. Tant que vous êtes vivant, vous êtes en fait dans une situation où vous

pouvez aider les autres plus efficacement parce que vous n'êtes plus empêtré dans le besoin de vous nourrir.

Cela peut sembler quelque chose de très lointain, mais rangez-le de côté pour que votre *sati* puisse y faire appel, parce que quand vous suivez la Voie, c'est parfois une bonne chose de disposer d'une carte. Quand vous parvenez à une atteinte qui semble être intéressante ou importante, vérifiez ce que c'est en utilisant la carte. S'il y a encore un sens de faim, un sens de stress de quelque type que ce soit, même très subtil, alors vous n'êtes pas encore parvenu au terme. Il y a encore plus à faire – parce que quand le Bouddha a enseigné l'Eveil, il a enseigné une liberté totale vis-à-vis de toutes ces choses. Cela peut impliquer de fournir un travail supplémentaire, mais cela en vaut largement la peine. Quand la liberté absolue est possible, cela ne vaut-il pas la peine de découvrir à quoi cela ressemble ?

HUITIEME JOUR, MATIN

LE KAMMA ET SATI ENSEMBLE

24 mai 2015

Hier soir, nous avons parlé de l'Eveil et des derniers stades de la Voie qui y conduisent. Le but était de vous donner une idée générale de l'endroit où conduit la Voie et de donner naissance en vous à un désir habile de suivre la Voie.

Quand on parle de l'Eveil, cela présente cependant toujours deux dangers. Le premier danger, c'est de penser que l'Eveil est quelque chose de si lointain que vous abandonnez tout espoir de l'atteindre. L'autre danger provient du fait qu'il existe de nombreux stades de concentration qui semblent très similaires à l'Eveil, et si vous atteignez l'un d'eux, il est possible que vous pensiez que vous avez atteint l'Eveil alors qu'en fait ce n'est pas le cas. Vous êtes encore bloqué dans un état fabriqué. Dans les deux cas, le danger est que vous abandonniez votre poursuite d'être plus habile dans vos actions. La voie qui conduit au terme de la souffrance existe, mais vous vous arrêtez ou bien vous faites demi-tour.

Une manière d'éviter ces dangers, c'est d'avoir pour commencer une compréhension juste à la fois du *kamma* et de *sati*. Souvenez-vous que le principe important qui sous-tend le *kamma* repose sur le schéma causal que le Bouddha a découvert au cours de son propre Eveil : notre expérience présente se compose des résultats des actions passées, de nos actions présentes – en particulier de nos intentions présentes – et des résultats de nos intentions présentes. Il s'est aussi rendu compte que le fait d'avoir une expérience présente provient de notre *kamma* présent. Sans les intentions présentes, les résultats des actions passées – et, bien entendu, le résultat des intentions présentes – n'apparaîtraient pas dans notre expérience. Ceci est dû au fait, ainsi qu'il l'a expliqué dans la co-apparition en dépendance, que notre expérience de nos intentions présentes est antérieure à notre expérience du *kamma* passé connu à travers les sens.

Certaines des leçons à tirer de ceci sont que nous sommes libres de faire des choix dans le présent, mais qu'il existe aussi des schémas à partir desquels nous pouvons apprendre. En d'autres termes, en faisant soigneusement attention à nos choix et à leurs résultats, nous pouvons apprendre d'eux comment devenir de plus en plus habiles maintenant, et dans l'avenir.

Une autre leçon à tirer, c'est que la liberté ultime se trouve ici même, juste à côté de notre liberté de choix. Donc, plus nous prêtons attention à nos choix, plus nous nous rapprochons de la liberté ultime.

C'est ici que la pratique de *sati* entre en jeu. Souvenez-vous qu'avoir *sati*, ce n'est pas simplement être conscient du présent ou simplement accepter ce qui se passe. Cela implique en réalité trois qualités. D'abord, faire attention ici même à ses actions et à leurs résultats : ça, c'est être en attitude d'alerte. Deuxièmement, maintenir une intention sincère de faire des choix qui sont de plus en plus habiles : ça, c'est l'ardeur. Ensuite, conserver tout ceci à l'esprit, en se souvenant qu'il est toujours possible d'apprendre de ses erreurs – et des choses que l'on a bien faites – ce qui nous permet d'agir de plus en plus habilement dans l'avenir. Conserver ceci à l'esprit, c'est avoir *sati*.

Si vous suivez cette manière de comprendre le *kamma* et *sati* et que vous l'appliquez ensuite à la pratique de la Noble Octuple Voie, vous deviendrez de plus en plus sensible à vos actions et de plus en plus sensible au processus de la fabrication dans le moment présent. En particulier, lorsque vous observez les préceptes et que vous pratiquez la Concentration Juste, vous augmentez votre sensibilité, de sorte que si un état de spaciosité apparaît dans votre pratique, vous êtes plus susceptible de voir s'il est fabriqué. Cela vous aide à vous protéger contre ce second danger, qui est de surestimer ce que vous avez atteint.

Quant au premier danger, même s'il est possible que vous n'atteigniez pas l'Eveil dans un délai proche, si vous conservez à l'esprit cette manière de comprendre le *kamma* et *sati* et que vous l'appliquez à vos actions, votre vie deviendra progressivement une vie meilleure. Vous apprenez à vous délecter de l'abandon des qualités malhabiles et à vous délecter du développement des qualités habiles. Vous possédez là ce que le Bouddha a appelé une des valeurs des Etres nobles. Vous devenez moins nocif pour vous-même et pour les autres.

Cet enseignement vous donne aussi de la force : vous vous rendez compte que vous avez le pouvoir de procéder à des changements habiles dans votre vie, et la capacité de souffrir de moins en moins de ce que vous ne pouvez pas changer. Le sens du soi que vous développez en faisant cela devient un sens du soi sain : un sens du soi qui se développe à partir du fait que vous êtes toujours disposé à apprendre. Tant que vous avez besoin d'un sens du soi, c'est une bonne chose d'avoir celui-ci.

En suivant ces enseignements, vous développez aussi ce que le Bouddha a appelé les sept nobles trésors. Ce sont des formes de richesse qui n'enlèvent rien à qui que ce soit, et qui ne constituent pas un fardeau pour le monde. Ce sont des trésors qui vous aident au cours de cette vie, et qui vous aideront aussi dans vos vies à venir.

Vous développez d'abord un sens de la conviction que vos actions font vraiment une différence, et qu'il est en conséquence important d'y faire très attention.

Deuxièmement, vous développez votre vertu, ce qui signifie fondamentalement éviter toute action dont vous savez qu'elle serait nocive. Il s'agit d'un type de protection. Si vous n'avez pas fait de mal aux autres, alors aucun mal ne vous sera fait. Quand vous revoyez vos actions, vous n'avez rien à regretter. Cela vous permet de plus ouvrir votre esprit et, comme nous l'avons noté l'autre jour, si vous n'avez

aucune raison de regretter quelque chose, il vous est alors plus facile d'avoir *sati*, parce qu'une plus grande partie de votre mémoire vous est ouverte et accessible. Il n'y a pas de murs qui cachent quelque chose.

Troisièmement, vous développez un sens de honte très sain, ce qui signifie que si vous pensez à faire quelque chose de malhabile, vous avez honte de le faire. Cela signifie aussi que si vous vous rendez compte que vous avez fait quelque chose de malhabile dans le passé, vous essayez de ne pas souffrir en éprouvant du remords à ce sujet. Vous vous rendez compte que nous commettons tous des erreurs, et que la meilleure chose à faire, quand on reconnaît que l'on a commis une erreur, c'est apprendre d'elle de façon à ne pas la répéter. C'est le maximum de ce que l'on peut attendre d'un être humain. Ça, c'est le troisième noble trésor.

Le quatrième noble trésor est un sens des scrupules. Cela signifie que si vous regardez une action et que vous voyez qu'elle aurait des conséquences nocives, vous prenez ce fait au sérieux. Vous faites de votre mieux pour éviter toute conséquence nocive à long terme. Voici un bon test pour penser au long terme. Demandez-vous : « Supposons que sur mon lit de mort, je repense à ma vie et que je pense aux choix que je suis en train de faire en ce moment même. A quels choix que j'ai faits dans le passé est-ce que j'aimerais repenser ? » Cela vous fournit un bon guide à propos de ce qui constituerait une manière d'agir habile. Ça, c'est le quatrième noble trésor.

Le cinquième noble trésor est apprendre, en particulier apprendre le *Dhamma*. Essayez de lire autant de bon *Dhamma* que vous pouvez, écoutez du bon *Dhamma*, essayez de fréquenter des personnes qui incarnent le *Dhamma* dans leurs actions. Ensuite, quand les leçons que vous aurez ainsi apprises se révéleront pertinentes par rapport à une situation difficile que vous rencontrez dans votre vie, elles seront tout de suite à votre côté pour vous venir en aide. Dans mon propre cas, l'atmosphère avait très perturbée au monastère après la mort d'Ajaan Fuang. Même dans les monastères, il y a des luttes pour le pouvoir. Et lorsque j'étais confronté à de nombreuses situations difficiles, certaines des choses qu'Ajaan Fuang avaient dites me revenaient à l'esprit, et cela constituait de bons conseils quant à ce qu'il fallait faire. Donc, de cette manière, apprendre est un trésor, parce que cela vous aide à trouver ce qu'il faut faire dans des cas où vous vous trouveriez autrement perdu. Ça, c'est le cinquième noble trésor.

Le sixième noble trésor est la générosité. Si vous apprenez à être généreux, d'un côté votre esprit devient plus vaste et vous disposez donc d'un esprit plus vaste pour vivre. C'est comme si vous viviez dans une grande maison. Où que vous tourniez votre regard, il y a de l'espace. Si vous n'êtes pas généreux, c'est comme si vous viviez dans une maison étroite. D'un autre côté, le fait que vous soyez généreux vous aide aussi dans votre vie en société. Cela aide à abattre les barrières entre vous-même et les gens autour de vous, et cela rend la vie en société beaucoup plus agréable. Ça, c'est le sixième noble trésor.

Le septième noble trésor est le discernement, qui est votre capacité à distinguer entre ce qui est habile et ce qui ne l'est pas. Vous prenez ce que vous avez appris du

Dhamma sur ce sujet et vous l'appliquez à vos actions, et avec le temps vous deviendrez de plus en plus capable de distinguer ces choses-là par vous-même. Votre propre discernement deviendra ainsi plus fiable. Où que vous alliez, vous pourrez vous appuyer sur votre propre discernement pour traverser des périodes difficiles. Ajaan Lee a fait une comparaison. Il a dit que parmi tous ces nobles trésors, le dernier est le plus important. Si vous possédez le discernement, alors, même si tout ce que vous possédez, c'est une machette, vous pouvez vous établir dans la vie.

Donc, lorsque nous sommes de plus en plus attentifs à nos actions, que nous avons *sati* des leçons que nous avons apprises d'elles alors que nous suivons la voie de la vertu, de la concentration, et du discernement, nous développons de plus en plus notre capacité à alléger la masse de la souffrance dans notre vie. Parmi tous les trésors qui existent dans le monde, cette capacité est celle qui a le plus de valeur.

EXTRAITS DE TEXTES SUR LE KAMMA

§ 1 « Voici la voie qui conduit au discernement : quand on rend visite à un contemplatif ou à un brahmane, demander : ‘Qu’est-ce qui est habile, vénérable sire ? Qu’est-ce qui est malhabile ? Qu’est-ce qui est blâmable ? Qu’est-ce qui est sans blâme ? Qu’est-ce qui devrait être cultivé ? Qu’est-ce qui ne devrait pas être cultivé ? Qu’est-ce qui, quand je l’aurai fait, me conduira au mal et à la souffrance à long terme ? Ou, qu’est-ce qui, quand je l’aurai fait, me conduira au bien-être et au bonheur à long terme ?’ » – MN 135

§ 2 *La Vue Juste mondaine* : « Il y a ce qui est donné, ce qui est offert, ce qui est sacrifié. Il y a les fruits et les résultats des bonnes et des mauvaises actions. Il y a ce monde et le monde prochain. Il y a mère et père. Il y a des êtres qui renaissent spontanément ; il y a des contemplatifs et des brahmanes qui, se comportant justement et pratiquant justement, proclament ce monde et le prochain après l’avoir directement connu et réalisé pour eux-mêmes. » – MN 117

La Vue Juste transcendante : « La connaissance en ce qui concerne le stress, la connaissance en ce qui concerne l’origine du stress, la connaissance en ce qui concerne la cessation du stress, la connaissance en ce qui concerne la voie de la pratique qui conduit à la cessation du stress. » – MN 141

§ 3 En ce temps-là, le Vénérable Rāhula [le fils du Bouddha, qui selon le Commentaire avait alors sept ans] demeurait à la Pierre du manguier. Alors le Béni, émergeant de son isolement à la fin de l’après-midi, se rendit à l’endroit où Le Vénérable Rāhula demeurait à la Pierre du manguier. Le Vénérable Rāhula le vit venir de loin, et en le voyant, prépara un siège et de l’eau pour laver les pieds. Le Béni s’assit sur le siège préparé et, s’étant assis, lava ses pieds. Le Vénérable Rāhula, se prosternant devant le Béni, s’assit sur le côté.

Alors, le Béni, ayant laissé un peu de l’eau qui restait dans la louche à eau, dit au Vénérable Rāhula : « Rāhula, vois-tu ce petit peu d’eau restant laissé dans la louche à eau ? »

« Oui, sire. »

« Voilà le peu de contemplatif qu’il y a en quiconque ne ressent aucune honte à dire un mensonge délibéré. »

Ayant jeté le petit peu d’eau qui restait, le Béni dit au Vénérable Rāhula : « Rāhula, vois-tu comment ce petit peu d’eau qui restait est jeté ? »

« Oui, sire. »

« Rāhula, ce qu'il peut y avoir d'un contemplatif en quiconque ne ressent aucune honte à dire un mensonge délibéré est jeté tout comme ça. »

Ayant retourné la louche à eau, le Béni dit au Vénérable Rāhula : « Rāhula, vois-tu comment cette louche à eau est retournée ? »

« Oui, sire. »

« Rāhula, ce qu'il peut y avoir d'un contemplatif en quiconque ne ressent aucune honte à dire un mensonge délibéré est retourné tout comme ça. »

Ayant remis la louche à eau à l'endroit, le Béni dit au Vénérable Rāhula : « Rāhula, vois-tu comment cette louche à eau est vide ? »

« Oui, sire. »

« Rāhula, ce qu'il peut y avoir d'un contemplatif en quiconque ne ressent aucune honte à dire un mensonge délibéré est vide tout comme ça. »

« Rāhula, c'est comme un éléphant royal : immense, avec un pedigree, accoutumé aux batailles, ses défenses comme des mâts de chariot. Etant allé à la bataille, il utilise ses pattes de devant et ses pattes de derrière, son avant-train et son arrière-train, sa tête et ses oreilles et ses défenses et sa queue, mais il retient simplement sa trompe. Le dompteur d'éléphant remarque cela et pense : 'Cet éléphant royal n'a pas donné sa vie au roi.' Mais quand l'éléphant royal... étant allé à la bataille, utilise ses pattes de devant et ses pattes de derrière, son avant-train et son arrière-train, sa tête et ses oreilles et ses défenses et sa queue, et sa trompe, le dompteur d'éléphant remarque cela et pense : 'Cet éléphant royal a donné sa vie au roi. Il n'y a rien qu'il ne fera pas.'

« De la même manière, Rāhula, quand quiconque ne ressent aucune honte à dire un mensonge délibéré, il n'y a pas de mal, je te le dis, qu'il ne fera pas. Ainsi, Rāhula, devrais-tu t'entraîner : 'Je ne dirai pas un mensonge délibéré, même pour plaisanter.'

« Que penses-tu, Rāhula : à quoi sert un miroir ? » « A réfléchir, seigneur. » Le Bouddha : « De la même manière, Rāhula, les actions corporelles, les actions verbales, et les actions mentales doivent être effectuées en réfléchissant de façon répétée.

« Chaque fois que tu veux accomplir une action corporelle, tu devrais y réfléchir : 'Cette action corporelle que je veux accomplir – conduirait-elle à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou à celle des deux ? Est-ce une action corporelle malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?' Si, ayant réfléchi, tu sais qu'elle conduirait à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou à celle des deux ; que cela serait une action corporelle malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors il est absolument inapproprié pour toi de faire toute action corporelle de ce type. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu'elle ne causerait pas d'affliction... que cela serait une action corporelle habile, avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors il est approprié pour toi de faire toute action corporelle de ce type. [De façon similaire pour ce qui est des actions verbales et mentales.]

« Pendant que tu effectues une action corporelle, tu devrais y réfléchir : 'Cette

action corporelle que je suis en train de faire – conduit-elle à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ? Est-ce une action corporelle malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ? Si, ayant réfléchi, tu sais qu’elle est en train de conduire à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux... tu devrais l’abandonner. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’elle ne... tu peux continuer. [De façon similaire pour ce qui est des actions verbales et mentales.]

« Ayant effectué une action corporelle, tu devrais y réfléchir... Si, ayant réfléchi, tu sais qu’elle a conduit à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ; que c’était une action corporelle malhabile avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais la confesser, la révéler, la présenter au Maître ou à un compagnon d’expérience dans la vie sainte. L’ayant confessée... tu devrais exercer la retenue dans le futur. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’elle n’a pas conduit à l’affliction... que c’était une action corporelle habile avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement frais et joyeux, t’entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles. [De façon similaire pour ce qui est des actions verbales.]

« Ayant effectué une action mentale, tu devrais y réfléchir... Si, ayant réfléchi, tu sais qu’elle a conduit à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ; que c’était une action mentale malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais te sentir horrifié, humilié, et en être dégoûté. Te sentant horrifié... tu devrais exercer la retenue dans le futur. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’elle n’a pas conduit à l’affliction... que c’était une action mentale habile avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement frais et joyeux, t’entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles.

« Au cours du passé, Rāhula, tous les contemplatifs et brahmanes qui ont purifié leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales, l’ont fait en réfléchissant de façon répétée à leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales exactement de cette manière.

« Au cours du futur, tous les contemplatifs et brahmanes... Présentement, tous les contemplatifs et brahmanes qui purifient leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales le font en réfléchissant de façon répétée à leurs actions corporelles, leurs actions verbales et leurs actions mentales exactement de cette manière.

« En conséquence, Rāhula, tu devrais t’entraîner : ‘Je purifierai mes actions corporelles en réfléchissant de façon répétée. Je purifierai mes actions verbales en réfléchissant de façon répétée. Je purifierai mes actions mentales en réfléchissant de façon répétée.’ C’est ainsi que tu devrais t’entraîner. »

Voilà ce que dit le Béni. Satisfait, le Vénérable Rāhula se délecta des paroles du Béni. – MN 61

§ 4 « L’intention, je vous le dis, est *kamma*. Ayant une intention, on crée du

kamma par le biais du corps, de la parole, et de l'intellect.

« Et quelle est la cause par laquelle le *kamma* entre en jeu ? Le contact...

« Et quelle est la diversité du *kamma* ? Il y a le *kamma* dont on fera l'expérience en enfer, le *kamma* dont on fera l'expérience sur le plan d'existence des animaux ordinaires, le *kamma* dont on fera l'expérience sur le plan d'existence des ombres affamées, le *kamma* dont on fera l'expérience dans le monde humain, le *kamma* dont on fera l'expérience dans les mondes célestes. [Dans la cosmologie bouddhiste, les séjours en enfer ou au paradis, comme sur les autres plans d'existence, ne sont pas éternels. Une fois la force du *kamma* qui a conduit à la renaissance sur ces plans épuisée, on renaît autre part.]...

« Et quel est le résultat du *kamma* ? Le résultat du *kamma* est de trois sortes, je vous le dis : ce qui apparaît tout de suite ici-et-maintenant, ce qui apparaît plus tard [au cours de cette vie], et ce qui apparaît à la suite de cela...

« Et quelle est la cessation du *kamma* ? De la cessation du contact, il y a la cessation du *kamma* ; et juste cette Noble Octuple Voie est la voie de la pratique qui conduit à la cessation du *kamma*.

« Maintenant, quand un disciple des Etres nobles discerne le *kamma* de cette manière, la cause par laquelle le *kamma* entre en jeu de cette manière, la diversité du *kamma* de cette manière, le résultat du *kamma* de cette manière, la cessation du *kamma* de cette manière, et la voie de la pratique qui conduit à la cessation du *kamma* de cette manière, alors il discerne cette vie sainte pénétrante comme la cessation du *kamma*. » – AN 6:63

§ 5 « Moines, ces quatre types de *kamma* ont été directement connus, vérifiés, et annoncés par moi. Quel sont ces quatre ? Il y a le *kamma* qui est sombre avec un résultat sombre. Il y a le *kamma* qui est lumineux avec un résultat lumineux. Il y a le *kamma* qui est sombre et lumineux avec un résultat sombre et lumineux. Il y a le *kamma* qui n'est ni sombre ni lumineux avec un résultat ni sombre ni lumineux, qui conduit au terme du *kamma*.

« Et qu'est-ce que le *kamma* qui est sombre avec un résultat sombre ? Il y a le cas où une personne fabrique une fabrication corporelle nuisible, fabrique une fabrication verbale nuisible, fabrique une fabrication mentale nuisible. Ayant fabriqué une fabrication corporelle nuisible, ayant fabriqué une fabrication verbale nuisible, ayant fabriqué une fabrication mentale nuisible, elle réapparaît dans un monde nuisible. En réapparaissant dans un monde nuisible, là elle est touchée par des contacts nuisibles. Touchée par des contacts nuisibles, elle fait l'expérience de sensations qui sont exclusivement douloureuses, pareilles à celles des êtres en enfer. C'est ce que l'on appelle le *kamma* qui est sombre avec un résultat sombre.

« Et qu'est-ce que le *kamma* qui est lumineux avec un résultat lumineux ? Il y a le cas où une personne fabrique une fabrication corporelle non nuisible... une fabrication verbale non nuisible... une fabrication mentale non nuisible. Elle

réapparaît dans un monde non nuisible... Là, elle est touchée par des contacts non nuisibles... Elle fait l'expérience de sensations qui sont exclusivement agréables, pareilles à celles des Beaux *deva* noirs. C'est ce que l'on appelle le *kamma* qui est lumineux avec un résultat lumineux.

« Et qu'est-ce que le *kamma* qui est sombre et lumineux avec un résultat sombre et lumineux ? Il y a le cas où une personne fabrique une fabrication corporelle qui est nuisible et non nuisible... une fabrication verbale qui est nuisible et non nuisible... une fabrication mentale qui est nuisible et non nuisible... Elle réapparaît dans un monde nuisible et non nuisible... Là, elle est touchée par des contacts nuisibles et non nuisibles... Elle fait l'expérience de sensations nuisibles et non nuisibles, du plaisir mélangé à la douleur, pareilles à celles des êtres humains, de certains *deva*, et de certains êtres sur les plans d'existence inférieurs. C'est ce que l'on appelle le *kamma* qui est sombre et lumineux avec un résultat sombre et lumineux.

« Et qu'est-ce que le *kamma* qui n'est ni sombre ni lumineux avec un résultat ni sombre ni lumineux, qui conduit au terme du *kamma* ? La Vue Juste, la Résolution Juste, l'Action Juste, les Moyens d'existence Justes, l'Effort Juste, *Sati* Juste, la Concentration Juste. C'est ce que l'on appelle le *kamma* qui n'est ni sombre ni lumineux avec un résultat ni sombre ni lumineux, qui conduit au terme du *kamma*.

« Ceci, moines, ce sont les quatre types de *kamma* qui ont été directement connus, vérifiés, et annoncés par moi. » – AN 4:237

§ 6 « Ayant approché les contemplatifs et brahmanes qui soutiennent que... quoi que ce soit dont une personne fasse l'expérience – agréable, douloureux, ou ni agréable ni douloureux – tout cela est causé par ce qui a été fait dans le passé, je leur dis : 'Est-il vrai que vous soutenez que... quoi que ce soit dont une personne fasse l'expérience... tout cela est causé par ce qui a été fait dans le passé ? ... Ils admirent : 'Oui.' Alors, je leur dis : 'Alors dans ce cas, une personne tue des êtres vivants à cause de ce qui a été fait dans le passé. Une personne est un voleur... non chaste, un menteur... quelqu'un qui divise les gens avec ses paroles... quelqu'un qui parle durement... quelqu'un qui bavarde inutilement... avide... malveillant... qui soutient des vues erronées à cause de ce qui a été fait dans le passé.' Quand on retombe dans ses vieilles habitudes à propos de ce qui a été fait dans le passé comme étant quelque chose d'essentiel, moines, Il n'y a pas de désir, pas d'effort [à la pensée] que : 'Ceci devrait être fait. Ceci ne devrait pas être fait. 'Quand on ne peut pas définir précisément comme une vérité ou une réalité ce qui devrait être fait et ce qui ne devrait pas être fait, on demeure perplexe et confus, et non protégé. On ne peut pas correctement se considérer comme un contemplatif. » – AN 3:62

§ 7 « Quand ceci est, cela est. De l'apparition de ceci vient l'apparition de cela. Quand ceci n'est pas, cela n'est pas. De la cessation de ceci vient la cessation de cela. » – AN 10:92

§ 8 « De l'ignorance comme condition requise viennent les fabrications.

- « Des fabrications comme condition requise vient la conscience.
- « De la conscience comme condition requise vient le nom-et-forme.
- « Du nom-et-forme comme condition requise viennent les six média sensoriels.
- « Des six média sensoriels comme condition requise vient le contact.
- « Du contact comme condition requise vient la sensation.
- « De la sensation comme condition requise vient le désir ardent.
- « Du désir ardent comme condition requise vient l'agrippement/la sustentation.
- « De l'agrippement/la sustentation comme condition requise vient le devenir.
- « Du devenir comme condition requise vient la naissance.

« De la naissance comme condition requise, ensuite le vieillissement et la mort, la peine, la lamentation, la douleur, la détresse, et le désespoir entrent en jeu. Telle est l'origine de cette entière masse de stress et de souffrance.

« Et qu'est-ce que *le nom-et-forme* ? La sensation, la perception, l'intention, le contact, et l'attention : c'est ce que l'on appelle le nom. Les quatre grands éléments, et la forme qui dépend des quatre grands éléments : c'est ce que l'on appelle la forme. Ce nom et cette forme sont ce que l'on appelle le nom-et-forme...

« Et qu'est-ce que sont *les fabrications* ? Ces trois choses sont les fabrications : les fabrications corporelles, les fabrications verbales, les fabrications mentales. C'est ce que l'on appelle les fabrications.

« Et qu'est-ce que *l'ignorance* ? Ne pas connaître le stress, ne pas connaître l'origine du stress, ne pas connaître la cessation du stress, ne pas connaître la voie de la pratique qui conduit au terme du stress : c'est ce que l'on appelle l'ignorance.

« Maintenant, de la disparition et de la cessation sans reste de cette même ignorance vient la cessation des fabrications... la cessation de la conscience... la cessation du nom-et-forme... la cessation des six média sensoriels... la cessation du contact... la cessation de la sensation... la cessation du désir ardent... la cessation de l'agrippement/la sustentation. De la cessation de l'agrippement/la sustentation... la cessation du devenir... la cessation de la naissance. De la cessation de la naissance, ensuite le vieillissement et la mort, la peine, la lamentation, la douleur, la détresse, et le désespoir cessent tous. Telle est la cessation de cette entière masse de souffrance. {« Et quelle est la voie vers la cessation de l'ignorance ? Juste cette Noble Octuple Voie. »} – SN 12:2 {MN 9}

§ 9 « Qu'est-ce que le vieux *kamma* ? L'œil doit être vu comme du vieux *kamma*, fabriqué et voulu, qui peut être ressenti. L'oreille... Le nez... La langue... Le corps... L'intellect doit être vu comme du vieux *kamma*, fabriqué et voulu, qui peut être ressenti. C'est ce que l'on appelle le vieux *kamma*.

« Et qu'est-ce que le nouveau *kamma* ? Tout *kamma* que l'on fait maintenant avec le corps, avec la parole, ou avec l'intellect. C'est ce que l'on appelle le nouveau *kamma*.

« Et qu'est-ce que la cessation du *kamma* ? Quiconque touche l'affranchissement

qui provient de la cessation du *kamma* corporel, du *kamma* verbal, et du *kamma* mental. C'est ce que l'on appelle la cessation du *kamma*.

« Et quelle est la voie de la pratique qui conduit à la cessation du *kamma* ? Juste cette Noble Octuple Voie : la Vue Juste, la Résolution Juste, la Parole Juste, L'Action Juste, Les Moyens d'existence Justes, l'Effort Juste, *Sati* Juste, la Concentration Juste. C'est ce que l'on appelle la voie de la pratique qui conduit à la cessation du *kamma*. »
– SN 35:145

§ 10 Moliyasīvaka : « Il y a des contemplatifs et brahmanes qui entretiennent cette doctrine, cette vue : 'Tout ce qu'un individu ressent – plaisir, douleur, ni-plaisir-ni-douleur – est entièrement provoqué par ce qui a été fait auparavant.' Maintenant, qu'est-ce que Maître Gotama répond à cela ? »

Le Bouddha : « Il y a des cas où certaines sensations apparaissent, fondées sur la bile [c'est-à-dire les maladies et les douleurs qui proviennent d'un mauvais fonctionnement de la vésicule biliaire]. Toi-même, tu devrais savoir comment certaines sensations apparaissent, fondées sur la bile. Même le monde agrée quant à la façon dont certaines sensations apparaissent, fondées sur la bile. Donc, tout contemplatif et brahmane qui entretient la doctrine et vue selon laquelle tout ce qu'un individu ressent – plaisir, douleur, ni-plaisir-ni-douleur – est entièrement provoqué par ce qui a été fait auparavant va au-delà de ce que lui-même sait, va au-delà de ce sur quoi le monde agrée. En conséquence, je dis que ces contemplatifs et brahmanes ont tort.

« Il y a des cas où certaines sensations apparaissent, fondées sur la mucosité, sur les vents internes... fondées sur une combinaison d'humeurs corporelles... en raison du changement de saison... en raison de soins du corps irréguliers ['désaccordés'], en raison d'attaques... en raison du résultat du *kamma*. Toi-même, tu devrais savoir comment certaines sensations apparaissent en raison du résultat du *kamma*. Même le monde agrée quant à la façon dont certaines sensations apparaissent en raison du résultat du *kamma*. Donc, tout contemplatif et brahmane qui entretient la doctrine et vue selon laquelle tout ce qu'un individu ressent – plaisir, douleur, ni-plaisir-ni-douleur – est entièrement provoqué par ce qui a été fait auparavant – va au-delà de ce que lui-même sait, va au-delà de ce sur quoi le monde agrée. En conséquence, je dis que ces contemplatifs et brahmanes ont tort. » – SN 36:21

§ 11 Il y a ces quatre inconcevables à propos desquels il ne faut pas conjecturer, qui apporteraient la folie et la vexation à quiconque conjecturerait à leur propos. Quels sont ces quatre ?

« L'étendue des pouvoirs des bouddhas [c'est-à-dire l'étendue des pouvoirs qu'un bouddha développe en tant que résultat de devenir un bouddha] est un inconcevable à propos duquel il ne faut pas conjecturer, qui apporterait la folie et la vexation à quiconque conjecturerait à son propos.

« L'étendue des pouvoirs d'une personne dans un *jhāna* [c'est-à-dire l'étendue des

pouvoirs que l'on obtient pendant que l'on est absorbé dans un *jhāna*]...

« Le fonctionnement précis des résultats du *kamma*...

« La conjecture à propos [de l'origine, etc.] du monde est un inconcevable à propos duquel il ne faut pas conjecturer, qui apporterait la folie et la vexation à quiconque conjecturerait à son propos. » – AN 4:77

§ 12 « Il y a, chef, certains contemplatifs et brahmanes qui soutiennent une doctrine et vue comme celle-ci : 'Tous ceux qui tuent des êtres vivants font l'expérience de la douleur et de la détresse dans l'ici-et-maintenant. Tous ceux qui prennent ce qui n'est pas donné... qui s'engagent dans des relations sexuelles illicites... qui disent des mensonges font l'expérience de la douleur et de la détresse dans l'ici-et-maintenant.

« Maintenant, il y a le cas où une certaine personne est vue, une guirlande autour du cou et ornée, fraîchement baignée et toilettée, les cheveux et la barbe taillés, jouissant des sensualités des femmes comme s'il était un roi. On demande à son sujet : 'Mon brave, qu'a fait cet homme pour qu'on lui ait mis une guirlande autour du cou et qu'on l'ait... comme s'il était un roi ? On répond : 'Mon brave, cet homme a attaqué l'ennemi du roi et lui a ôté la vie. Le roi, satisfait de lui, l'a récompensé. C'est la raison pour laquelle il a une guirlande autour du cou et est orné ... comme s'il était un roi.'

« Puis, il y a le cas où une certaine personne est vue liée avec une corde solide, les bras fortement serrés contre son dos, la tête entièrement rasée, conduite au son d'un tambour qui bat durement, de rue en rue, de carrefour en carrefour, expulsée par la porte du sud, et décapitée au sud de la cité. On demande à son sujet : 'Mon brave, qu'a fait cet homme pour qu'il soit lié avec une corde solide... et décapité au sud de la cité ?' On répond : 'Mon brave, cet homme, un ennemi du roi, a ôté la vie à un homme ou à une femme. C'est la raison pour laquelle les dirigeants, l'ayant fait saisir, lui ont infligé une telle punition.'

[Le Bouddha cite ensuite des cas similaires où certaines personnes sont récompensées pour avoir volé, s'être engagées dans des relations sexuelles illicites, et avoir menti, alors que d'autres personnes sont punies.]

« Maintenant, que pensez-vous, chef : avez-vous jamais vu ou entendu parler d'un tel cas ? »

« J'ai vu cela seigneur, en ai entendu parler, et en entendrai parler [à nouveau dans l'avenir]. »

« Donc, chef, quand ces contemplatifs et brahmanes qui soutiennent une doctrine et vue comme celle-ci disent : 'Tous ceux qui tuent des êtres vivants [etc.] font l'expérience de la douleur et de la détresse dans l'ici-et-maintenant,' parlent-ils en vérité ou faussement ? »

« Faussement, seigneur. »

« Et ceux qui balbutient des faussetés vides : sont-ils moraux ou immoraux ? »

« Immoraux, seigneur. »

« Et ceux qui sont immoraux et d'un caractère mauvais : pratiquent-ils de façon erronée ou justement ? »

« De façon erronée, seigneur. »

« Et ceux qui pratiquent de façon erronée : soutiennent-ils une vue erronée ou une vue juste ? »

« Une vue erronée, seigneur. »

« Et est-il approprié de placer sa confiance en ceux qui soutiennent une vue erronée ? »

« Non, seigneur. » — *SN 42:13*

§ 13 « Il y a quatre types de personnes que l'on peut trouver dans le monde. Quels sont ces quatre ? Il y a le cas où une certaine personne ôte la vie, prend ce qui n'est pas donné [vole], s'engage dans des relations sexuelles illicites, ment, parle pour diviser les gens, parle durement, s'engage dans du bavardage inutile, est avide, malveillante, et soutient des vues erronées. A la brisure du corps, après la mort, elle réapparaît sur le plan d'existence de la privation, dans les mauvaises destinations, sur les plans d'existence inférieurs, en enfer.

« Mais il y a aussi le cas où une certaine personne ôte la vie... soutient des vues erronées [et cependant], à la brisure du corps, après la mort, elle réapparaît dans les bonnes destinations, dans le monde céleste.

« Et il y a aussi le cas où une certaine personne s'abstient d'ôter la vie, s'abstient de prendre ce qui n'est pas donné... n'est pas avide, n'est pas malveillante, et soutient des vues justes. A la brisure du corps, après la mort, elle réapparaît dans les bonnes destinations, dans le monde céleste.

« Mais il y a aussi le cas où une certaine personne s'abstient d'ôter la vie, s'abstient de prendre ce qui n'est pas donné... n'est pas avide, n'est pas malveillante, et soutient des vues justes, [et cependant], à la brisure du corps, après la mort, elle réapparaît sur le plan d'existence de la privation, dans les mauvaises destinations, sur les plans d'existence inférieurs, en enfer...

« Dans le cas de la personne qui ôte la vie... [et qui cependant] à la brisure du corps, après la mort, réapparaît dans les bonnes destinations, dans le monde céleste : soit elle avait plus tôt fait du bon *kamma* qui sera ressenti comme agréable, soit elle avait plus tard fait du bon *kamma* qui sera ressenti comme agréable, ou encore au moment de la mort, elle avait adopté et appliqué des vues justes. A cause de cela, à la brisure du corps, après la mort, elle réapparaît dans les bonnes destinations, dans le monde céleste. Mais quant aux résultats d'ôter la vie... de soutenir des vues erronées, elle les ressentira soit immédiatement ici-et-maintenant, soit plus tard [au cours de cette vie], ou encore après cela...

« Dans le cas de la personne qui s'abstient d'ôter la vie... [et qui cependant], à la brisure du corps, après la mort, réapparaît sur le plan d'existence de la privation, dans

les mauvaises destinations, sur les plans d'existence inférieurs, en enfer : soit elle avait plus tôt fait du mauvais *kamma* qui sera ressenti comme douloureux, soit elle avait plus tard fait du mauvais *kamma* qui sera ressenti comme douloureux, ou encore au moment de la mort, elle avait adopté et appliqué des vues erronées. A cause de cela, à la brisure du corps, après la mort, elle réapparaît sur le plan d'existence de la privation, dans les mauvaises destinations, sur les plans d'existence inférieurs, en enfer. Mais quant aux résultats de s'abstenir d'ôter la vie... de soutenir des vues justes, elle les ressentira soit immédiatement ici-et-maintenant, soit plus tard [au cours de cette vie], ou encore après cela. » – MN 136

§ 14 « Moines, pour quiconque dit que : 'Quelle que soit la manière dont une personne fait du *kamma*, c'est de cette façon qu'elle en fait l'expérience,' il lui est impossible de vivre la vie sainte, il lui est impossible de parvenir au terme juste du stress. Mais pour quiconque dit que : 'Quand une personne fait du *kamma* qui va être ressenti de telle et telle manière, c'est de cette façon qu'elle fait l'expérience de son résultat,' il lui est possible de vivre la vie sainte, il lui est possible de parvenir au terme juste du stress.

« Il y a le cas où un acte mauvais insignifiant fait par un certain individu le conduit en enfer. Il y a le cas où le même type d'acte insignifiant fait par un autre individu est ressenti dans l'ici-et-maintenant, et apparaît dans l'ensemble à peine pendant un petit moment.

« Maintenant, un acte mauvais insignifiant fait par quel type d'individu peut-il le conduire en enfer ? Il y a le cas où un certain individu est non développé en ce qui concerne le corps [la contemplation du corps], non développé en ce qui concerne l'esprit, non développé en ce qui concerne le discernement : limité, petit de cœur, demeurant dans la souffrance. Un acte mauvais insignifiant fait par ce type d'individu le conduit en enfer.

« Maintenant, un acte mauvais insignifiant fait par quel type d'individu est-il ressenti dans l'ici-et-maintenant, et apparaît-il dans l'ensemble à peine pendant un petit moment ? Il y a le cas où un certain individu est développé en ce qui concerne le corps [la contemplation du corps], développé en ce qui concerne l'esprit, développé en ce qui concerne le discernement : non limité, au grand cœur, demeurant dans l'illimité. Un acte mauvais insignifiant fait par ce type d'individu est ressenti dans l'ici-et-maintenant, et il apparaît dans l'ensemble à peine pendant un petit moment.

« Supposez qu'un homme lâche un bloc de sel dans une petite quantité d'eau dans une tasse. Que pensez-vous ? L'eau dans la tasse deviendrait-elle salée à cause du bloc de sel, et impropre à la consommation ?

« Oui, seigneur. »

« Maintenant, supposez qu'un homme lâche un bloc de sel dans le Gange. Que pensez-vous ? L'eau dans le Gange deviendrait-elle salée à cause du bloc de sel, et impropre à la consommation ?

« Non, seigneur. »

« De la même manière, il y a le cas où un acte mauvais insignifiant fait par un individu [le premier] le conduit en enfer ; et il y a le cas où le même type d'acte insignifiant fait par l'autre individu est ressenti dans l'ici-et-maintenant, et il apparaît dans l'ensemble à peine pendant un petit moment. – AN 3:101

§ 15 « Moines, le fait d'ôter la vie – quand on s'y livre, le développe et le poursuit – est quelque chose qui conduit en enfer, qui conduit à la renaissance en tant qu'animal commun, qui conduit au plan d'existence des ombres affamées. Le moindre de tous les résultats qui provient du fait d'ôter la vie est que, quand on devient un être humain, cela conduit à une durée de vie courte.

« Voler – quand on s'y livre, le développe et le poursuit – est quelque chose qui conduit en enfer, qui conduit à la renaissance en tant qu'animal commun, qui conduit au plan d'existence des ombres affamées. Le moindre de tous les résultats qui provient du fait de voler est que, quand on devient un être humain, cela conduit à la perte de sa richesse.

« Le comportement sexuel illicite – quand on s'y livre, le développe et le poursuit – est quelque chose qui conduit en enfer, qui conduit à la renaissance en tant qu'animal commun, qui conduit au plan d'existence des ombres affamées. Le moindre de tous les résultats qui provient du fait d'avoir un comportement sexuel illicite est que, quand on devient un être humain, cela conduit à la rivalité et à la vengeance.

« Dire des mensonges – quand on s'y livre, le développe et le poursuit – est quelque chose qui conduit en enfer, qui conduit à la renaissance en tant qu'animal commun, qui conduit au plan d'existence des ombres affamées. Le moindre de tous les résultats qui provient du fait de dire des mensonges est que, quand on devient un être humain, cela conduit à être faussement accusé.

« Le colportage de paroles qui divisent – quand on s'y livre, le développe et le poursuit – est quelque chose qui conduit en enfer, qui conduit à la renaissance en tant qu'animal commun, qui conduit au plan d'existence des ombres affamées. Le moindre de tous les résultats qui provient du fait de colporter des paroles qui divisent est que, quand on devient un être humain, cela conduit à la rupture des amitiés.

« Les paroles injurieuses – quand on s'y livre, les développe et les poursuit – est quelque chose qui conduit en enfer, qui conduit à la renaissance en tant qu'animal commun, qui conduit au plan d'existence des ombres affamées. Le moindre de tous les résultats qui provient des paroles dures est que, quand on devient un être humain, cela conduit à des sons non attirants.

« Le bavardage frivole – quand on s'y livre, le développe et le poursuit – est quelque chose qui conduit en enfer, qui conduit à la renaissance en tant qu'animal commun, qui conduit au plan d'existence des ombres affamées. Le moindre de tous les résultats qui provient du bavardage frivole est que, quand on devient un être humain, cela conduit à des paroles qui ne valent pas la peine qu'on les prenne à

cœur.

« Boire des liqueurs fermentées et distillées – quand on s’y livre, le développe et le poursuit – est quelque chose qui conduit en enfer, qui conduit à la renaissance en tant qu’animal commun, qui conduit au plan d’existence des ombres affamées. Le moindre de tous les résultats qui provient du fait de boire des liqueurs fermentées et distillées est que, quand on devient un être humain, cela conduit au dérangement mental. » – AN 8:40

§ 16 « Il y a le cas où une femme ou un homme est quelqu’un qui blesse des êtres avec ses poings, avec des mottes de terre, avec des bâtons, ou avec des couteaux. Parce qu’elle/il a adopté et exécuté de telles actions, à la brisure du corps, après la mort, elle/il réapparaît sur les plans d’existence de la privation... Si au lieu de cela, elle/il prend l’état humain, alors elle/il est en mauvaise santé où qu’elle/il renaisse. Telle est la voie qui conduit à la mauvaise santé : être quelqu’un qui blesse des êtres avec ses poings, avec des mottes de terre, avec des bâtons, ou avec des couteaux...

« Il y a le cas où une femme ou un homme a mauvais caractère et est facilement contrarié(e) ; même quand on la/le critique légèrement, elle/il se sent offensé(e), provoqué(e), devient méchant(e), et plein(e) de ressentiment ; montre de l’agacement, de l’aversion, et de l’amertume. Parce qu’elle/il a adopté et exécuté de telles actions, à la brisure du corps, après la mort, elle/il réapparaît sur les plans d’existence de la privation... Si au lieu de cela, elle/il prend l’état humain, alors elle/il est laid(e) où qu’elle/il renaisse. Telle est la voie qui conduit à la laideur : avoir mauvais caractère et être facilement contrarié(e) ; même quand on est critiqué(e) légèrement, se sentir offensé(e), provoqué(e), devenir méchant(e) et plein(e) de ressentiment ; montrer de l’agacement, de l’aversion, et de l’amertume...

« Il y a le cas où une femme ou un homme est envieux(se). Elle/il envie, jalouse, et rumine à propos des gains, de l’honneur, du respect, de la révérence, des salutations, et de la vénération concernant les autres. Parce qu’elle/il a adopté et exécuté de telles actions, à la brisure du corps, après la mort, elle/il réapparaît sur les plans d’existence de la privation... Si au lieu de cela, elle/il prend l’état humain, alors elle/il n’a pas d’influence où qu’elle/il renaisse. Telle est la voie qui conduit à être sans influence : être envieux(se), envier, jalouser, et ruminer à propos des gains, de l’honneur, du respect, de la révérence, des salutations, et de la vénération...

« Il y a le cas où une femme ou un homme n’est pas quelqu’un qui donne de la nourriture, de la boisson, du tissu, des sandales, des guirlandes, des parfums, des onguents, des lits, des logements, ou de quoi s’éclairer à des prêtres ou à des contemplatifs. Parce qu’elle/il a adopté et exécuté de telles actions, à la brisure du corps, après la mort, elle/il réapparaît sur les plans d’existence de la privation... Si au lieu de cela, elle/il prend l’état humain, elle/il est pauvre où qu’elle/il renaisse. Telle est la voie qui conduit à la pauvreté : ne pas être quelqu’un qui donne de la nourriture, de la boisson, du tissu, des sandales, des guirlandes, des parfums, des onguents, des lits, des logements, ou de quoi s’éclairer à des prêtres ou à des

contemplatifs.

« Il y a le cas où une femme ou un homme est obstiné(e) et arrogant(e). Elle/il ne rend pas hommage à ceux qui méritent hommage, ne se lève pas pour ceux pour qui on devrait se lever, ne donne pas un siège à ceux à qui on devrait donner un siège, ne laisse pas le passage à ceux à qui on devrait laisser le passage, ne vénère pas ceux que l'on devrait vénérer, ne respecte pas ceux que l'on devrait respecter, ne révère pas ceux que l'on devrait révéler, ou n'honore pas ceux que l'on devrait honorer. Parce qu'elle/il a adopté et exécuté de telles actions, à la brisure du corps, après la mort, elle/il réapparaît sur les plans d'existence de la privation... Si au lieu de cela, elle/il prend l'état humain, elle/il renaît dans un état inférieur où qu'elle/il renaisse. Telle est la voie qui conduit à une naissance inférieure : être obstiné(e) et arrogant(e), ne pas rendre hommage à ceux qui méritent hommage, ne pas se lever pour... ne pas donner un siège à ceux... ne pas laisser le passage à ceux... ne pas vénérer ceux... ne pas respecter ceux... ne pas révéler ceux... ne pas honorer ceux que l'on devrait honorer. » – MN 135

§ 17 « Moines, il y a ces trois racines de ce qui est malhabile. Quelles sont ces trois ? L'avidité est une racine de ce qui est malhabile, l'aversion est une racine de ce qui est malhabile, l'illusion est une racine de ce qui est malhabile.

« L'avidité elle-même est malhabile. Quoi qu'une personne averse fabrique au moyen du corps, de la parole, ou de l'intellect, cela aussi est malhabile. Quelle que soit la souffrance qu'une personne averse – son esprit submergé par l'avidité, son esprit consumé – inflige à tort à une autre personne en la battant ou en l'emprisonnant ou en confisquant ses possessions ou en la blâmant ou en la bannissant, [avec la pensée,] « Je possède le pouvoir, je veux le pouvoir, » cela aussi est malhabile. Telle est la manière dont de nombreux(es) qualités/événements/actions mauvais(es), malhabiles – nés(es) de l'avidité, provoqués(es) par l'avidité, qui trouvent leur origine dans l'avidité, qui sont conditionnés(es) par l'avidité – entrent en jeu.

[De façon similaire pour ce qui est de l'aversion et de l'illusion.]

« Et une personne comme ceci est appelée quelqu'un qui parle au mauvais moment, qui parle de ce qui est non factuel, qui parle de ce qui est non pertinent, qui parle de façon contraire au *Dhamma*, qui parle de façon contraire au *Vinaya*. Pourquoi... ? Parce qu'elle a infligé à tort la souffrance à une autre personne en la battant ou en l'emprisonnant ou en confisquant ses possessions ou en la blâmant ou en la bannissant, [avec la pensée] : « Je possède le pouvoir, je veux le pouvoir. » Quand on lui dit ce qui est factuel, elle le nie et ne le reconnaît pas. Quand on lui dit ce qui est non factuel, elle ne fournit pas un effort ardent pour le désemmêler [pour voir que] : 'Ceci est non factuel. Ceci est sans fondement.' C'est la raison pour laquelle une personne comme ceci est appelée quelqu'un qui parle au mauvais moment, qui parle de ce qui est non factuel, qui parle de ce qui est non pertinent, qui parle de façon contraire au *Dhamma*, qui parle de façon contraire au *Vinaya*.

« Une personne comme ceci – son esprit submergé par des qualités mauvaises, malhabiles nées de l’avidité... de l’aversion... de l’illusion... son esprit consumé – demeure dans la souffrance immédiatement dans l’ici-et-maintenant – se sentant menacée, agitée, fiévreuse – et à la brisure du corps, après la mort, peut s’attendre à une mauvaise destination. » – AN 3:69

§ 18 « Quant à la ligne de conduite qui est désagréable à suivre, mais qui, quand on la suit, conduit à ce qui est bénéfique, c’est à la lumière de cette ligne de conduite que l’on peut être connu... comme un idiot ou une personne sage. Car un idiot ne réfléchit pas que : ‘Bien que cette ligne de conduite soit désagréable à suivre, cependant, quand on la suit, elle conduit à ce qui est bénéfique.’ En conséquence, il ne la suit pas, et ainsi, le fait de ne pas suivre cette ligne d’action conduit à ce qui est non bénéfique pour lui. Mais une personne sage réfléchit que : ‘Bien que cette ligne de conduite soit désagréable à suivre, cependant, quand on la suit, elle conduit à ce qui est bénéfique.’ En conséquence, elle la suit, et ainsi, le fait de suivre cette ligne d’action conduit à ce qui est bénéfique pour elle.

« Quant à la ligne d’action qui est agréable mais qui, quand on la suit, conduit à ce qui est non bénéfique, c’est à la lumière de cette ligne de conduite que l’on peut être connu... comme un idiot ou une personne sage. Car un idiot ne réfléchit pas que : ‘Bien que cette ligne de conduite soit agréable à suivre, cependant, quand on la suit, elle conduit à ce qui est non bénéfique.’ En conséquence, il la suit, et ainsi, le fait de suivre cette ligne d’action conduit à ce qui est non bénéfique pour lui. Mais une personne sage réfléchit que : ‘Bien que cette ligne de conduite soit agréable à suivre, cependant, quand on la suit, elle conduit à ce qui est non bénéfique.’ En conséquence, elle ne la suit pas, et ainsi, le fait de ne pas suivre cette ligne d’action conduit à ce qui est bénéfique pour elle. » – AN 4:115

§ 19 « Il y a le cas, chef, où un certain maître soutient cette doctrine, soutient cette vue : ‘Tous ceux qui ôtent la vie sont destinés au plan d’existence de la privation, sont destinés à l’enfer. Tous ceux qui se livrent aux relations sexuelles illicites... Tous ceux qui disent des mensonges sont destinés au plan d’existence de la privation, sont destinés à l’enfer.’ Un disciple a foi en ce maître, et la pensée lui vient que : ‘Notre maître soutient cette doctrine, soutient cette vue : « Tous ceux qui ôtent la vie sont destinés au plan d’existence de la privation, sont destinés à l’enfer. » Il y a des êtres vivants que j’ai tués. Moi aussi, je suis destiné au plan d’existence de la privation, je suis destiné à l’enfer.’ Il s’attache à cette vue. S’il n’abandonne pas cette doctrine, s’il n’abandonne pas cet état d’esprit, s’il n’abandonne pas cette vue, alors ce serait comme s’il était en enfer.

« [La pensée lui vient que] : ‘Notre maître soutient cette doctrine, soutient cette vue : « Tous ceux qui volent... qui se livrent aux relations sexuelles illicites... Tous ceux qui disent des mensonges sont destinés au plan d’existence de la privation, sont destinés à l’enfer. » Il y a des mensonges que j’ai dits. Moi aussi, je suis destiné au

plan d'existence de la privation, je suis destiné à l'enfer.' Il s'attache à cette vue. S'il n'abandonne pas cette doctrine, s'il n'abandonne pas cet état d'esprit, s'il n'abandonne pas cette vue, alors ce serait comme s'il était en enfer.

« Il y a le cas, chef, où un *Tathāgata* apparaît dans le monde, digne et justement éveillé par lui-même, consommé dans la connaissance claire et la conduite, bien allé, un connaisseur du cosmos, un entraîneur inégalé de ceux à entraîner, le maître des êtres humains et divins, éveillé, béni. De diverses manières, il critique et censure le fait d'ôter la vie, et dit : 'Abstenez-vous d'ôter la vie.' Il critique et censure le fait de voler, et dit : 'Abstenez-vous de voler.' Il critique et censure le fait de se livrer à des relations sexuelles illicites, et dit : 'Abstenez-vous de vous livrer aux relations sexuelles illicites.' Il critique et censure le fait de dire des mensonges, et dit : 'Abstenez-vous de dire des mensonges.'

« Un disciple a foi en ce maître, et il réfléchit que : 'Le Béni, de diverses manières, critique et censure le fait d'ôter la vie, et dit : « Abstenez-vous d'ôter la vie. » Il y a des êtres vivants que j'ai tués, dans une plus ou moins grande mesure. Cela n'était pas correct. Cela n'était pas bien. Mais si j'éprouve du remords pour cette raison, cet acte mauvais ne sera pas défait.' Donc, réfléchissant ainsi, il abandonne sur-le-champ le fait d'ôter la vie, et dans le futur, il s'abstient d'ôter la vie. C'est de cette façon qu'il y a l'abandon de cet acte mauvais. C'est de cette façon qu'il y a la transcendance de cet acte mauvais.

« [Il réfléchit :] 'Le Béni, de diverses manières, critique et censure le fait de voler... de se livrer aux relations sexuelles illicites... de dire des mensonges, et dit : « Abstenez-vous de dire des mensonges. » Il y a des mensonges que j'ai dits, dans une plus ou moins grande mesure. Cela n'était pas correct. Cela n'était pas bien. Mais si j'éprouve du remords pour cette raison, cet acte mauvais ne sera pas défait.' Donc, réfléchissant ainsi, il abandonne sur-le-champ le fait de dire des mensonges, et dans le futur, il s'abstient de dire des mensonges. C'est de cette façon qu'il y a l'abandon de cet acte mauvais. C'est de cette façon qu'il y a la transcendance de cet acte mauvais.

« Ayant abandonné le fait d'ôter la vie, il s'abstient d'ôter la vie... il s'abstient de voler... il s'abstient de relations sexuelles illicites... il s'abstient de mensonges... il s'abstient de paroles qui divisent... il s'abstient de paroles dures... il s'abstient de bavardage inutile. Ayant abandonné la convoitise, il devient sans convoitise. Ayant abandonné la malveillance et la colère, il devient quelqu'un dont l'esprit est sans malveillance. Ayant abandonné les vues erronées, il devient quelqu'un qui a des vues justes.

« Ce disciple des Etres nobles, chef – ainsi dénué de convoitise, dénué de malveillance, non perplexe et non confus, en attitude d'alerte, avec *sati* – imbibe continuellement la première direction [l'est] avec une conscience imprégnée de bienveillance, de la même manière la deuxième, de la même manière la troisième, de la même manière la quatrième. Ainsi, au-dessus, au-dessous, et tout autour, partout, dans son entièreté, il imbibe continuellement le cosmos qui englobe tout avec une conscience imprégnée de bienveillance – abondante, vaste, incommensurable, sans

hostilité, sans malveillance. Tout comme un souffleur de conque fort peut se tourner vers les quatre directions sans aucune difficulté ; de la même manière, quand l'affranchissement de la conscience à travers la bienveillance est ainsi développé, ainsi poursuivi, tout acte fait d'une manière limitée ne demeure plus là, ne reste plus là.

« Ce disciple des Etres nobles... imbibe continuellement la première direction avec une conscience imprégnée de compassion... de joie empathique... d'équanimité, de la même manière la deuxième, de la même manière la troisième, de la même manière la quatrième. Ainsi, au-dessus, au-dessous, et tout autour, partout, dans son entièreté, il imbibe continuellement le cosmos qui englobe tout avec une conscience imprégnée d'équanimité – abondante, vaste, incommensurable, sans hostilité, sans malveillance. Tout comme un souffleur de conque fort peut se tourner vers les quatre directions sans aucune difficulté ; de la même manière, quand l'affranchissement de la conscience à travers l'équanimité est ainsi développé, ainsi poursuivi, tout acte fait d'une manière limitée ne demeure plus là, ne reste plus là. » – SN 42:8

§ 20 « Maintenant, en se fondant sur quelle ligne de raisonnement devrait-on souvent réfléchir... que : 'Je suis le propriétaire de mes actions, l'héritier de mes actions, né de mes actions, lié à travers mes actions, et j'ai mes actions comme mon arbitre. Quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela j'hériterai ?' Il y a des êtres qui se conduisent de mauvaise manière en corps... en paroles... et en esprit. Mais quand ils réfléchissent souvent à ce fait, cette mauvaise conduite en corps, en paroles, et en esprit, soit sera entièrement abandonnée, soit s'affaiblira...

« Un/Une disciple des Etres nobles considère ceci : 'Je ne suis pas le(la) seul(e) qui suis le/la propriétaire de mes actions, l'héritier(ère) de mes actions, né(e) de mes actions, lié(e) à travers mes actions, et qui ai mes actions comme mon arbitre ; quoi que je fasse, en bien ou en mal, de cela j'hériterai. Dans la mesure où il y a des êtres – passés et futurs, disparaissant et réapparaissant – tous les êtres sont les propriétaires de leurs actions, les héritiers de leurs actions, nés de leurs actions, liés à travers leurs actions, et ont leurs actions comme leur arbitre. Quoi qu'ils fassent, en bien ou en mal, de cela ils hériteront.' Quand il/elle pense souvent à ceci, [les facteurs de] la Voie prennent naissance. Il/Elle reste avec cette voie, la développe, la cultive. Lorsqu'il/elle reste avec cette Voie, la développe, et la cultive, les entraves sont abandonnées, les obsessions détruites. » – AN 5:57

EXTRAITS DE TEXTES SUR SATI

§ 21 « Et comment l'effort est-il fructueux, comment l'exertion est-elle fructueuse ? Il y a le cas où un moine, quand il n'est pas accablé, ne s'accable pas lui-même avec la douleur, et il ne rejette pas non plus le plaisir qui est en accord avec le *Dhamma*, bien qu'il ne se fixe pas sur ce plaisir. Il discerne que : 'Quand j'exerce une fabrication contre cette cause de stress, alors venant de la fabrication de l'exertion, il y a dépassion. Quand je regarde avec équanimité cette cause de stress, alors venant du développement de l'équanimité, il y a dépassion.' Il exerce en conséquence une fabrication contre la cause de stress pour laquelle la dépassion provient de la fabrication de l'exertion, et il développe l'équanimité en ce qui concerne la cause de stress pour laquelle la dépassion provient du développement de l'équanimité. Ainsi le stress qui provient de la cause de stress pour laquelle il y a dépassion à travers la fabrication de l'effort est épuisé, et le stress qui résulte de la cause de stress pour laquelle il y a dépassion à travers le développement de l'équanimité est épuisé. » – *MN 101*

§ 22 « Et quelle est la faculté de *sati* ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles a *sati*, est doté d'une excellente compétence en matière de *sati*, se souvenant de, et récollectant ce qui a été fait et dit il y a longtemps. Il demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant 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* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. C'est ce qu'on appelle la faculté de *sati*. » – *SN 48:10*

§ 23 Le Vénérable Mahā Kassapa : « Et comment est-on ardent ? Il y a le cas où un moine, (pensant :) 'Des qualités non apparues, mauvaises, malhabiles apparaissant en moi conduiraient à ce qui est non bénéfique,' stimule l'ardeur. (Pensant :) 'Des qualités apparues, mauvaises, malhabiles n'étant pas abandonnées en moi...' ... 'Des qualités non apparues habiles n'apparaissant pas en moi...' ... 'Des qualités apparues habiles cessant en moi conduiraient à ce qui est non bénéfique,' il stimule l'ardeur. Voilà comment on est ardent. » – *SN 16:2*

§ 24 « Et comment un moine est-il en attitude d'alerte ? Il y a le cas où les sensations sont connues du moine lorsqu'elles apparaissent, connues lorsqu'elles deviennent établies, connues lorsqu'elles se calment. Les pensées sont connues de lui lorsqu'elles apparaissent, connues lorsqu'elles deviennent établies, connues

lorsqu'elles se calment. Les perceptions sont connues de lui lorsqu'elles apparaissent, connues lorsqu'elles deviennent établies, connues lorsqu'elles se calment. Voilà comment un moine est en attitude d'alerte. » – SN 47:35

§ 25 « Et comment un moine est-il en attitude d'alerte ? Quand il avance et qu'il retourne, il se met en attitude d'alerte ; quand il regarde en direction de quelque chose et qu'il détourne son regard... quand il plie et étend ses membres... quand il porte sa robe extérieure, sa robe du haut et son bol... quand il mange, boit, mâche, et savoure... quand il urine et défèque... quand il marche, reste debout, assis, s'endort, se réveille, parle, et demeure silencieux, il se met en attitude d'alerte. Voilà comment un moine est en attitude d'alerte. » – SN 36:7

§ 26 « La Vue Juste est le précurseur. Et comment la Vue Juste est-elle le précurseur ? On discerne la résolution erronée en tant que résolution erronée, et la Résolution Juste en tant que Résolution Juste : c'est là notre Vue Juste... On fait un effort pour l'abandon de la résolution erronée et pour entrer dans la Résolution Juste : c'est là notre Effort Juste. On a *sati* pour abandonner la résolution erronée et pour entrer et demeurer dans la Résolution Juste : c'est là notre *Sati* Juste. Ainsi ces trois qualités – la Vue Juste, l'Effort Juste, et *Sati* Juste – courent et font cercle autour de la Résolution Juste. » – MN 117

§ 27 « Cette vie sainte est vécue... avec *sati* comme principe directeur... Et comment *sati* est-il le principe directeur ? *Sati* que : 'Je rendrai complet tout entraînement relatif à la bonne conduite qui n'est pas encore complet, ou je protégerai avec le discernement tout entraînement relatif à la bonne conduite qui est complet,' est bien établi en moi. *Sati* que : 'Je rendrai complet tout entraînement relatif aux éléments de base de la vie sainte qui n'est pas encore complet, ou je protégerai avec le discernement tout entraînement relatif à la bonne conduite qui est achevé,' est bien établi en moi. *Sati* que : 'Je scruterais avec le discernement tout *dhamma* qui n'a pas encore été scruté, ou je protégerai avec le discernement tout *dhamma* qui a été scruté,' est bien établi en moi. *Sati* que : 'Je toucherai à travers l'affranchissement tout *dhamma* qui n'a pas encore été touché, ou je protégerai avec le discernement tout *dhamma* qui a été touché,' est bien établi en moi.

« Voilà comment *sati* est le principe directeur. » – AN 4:245

§ 28 « Tout comme une forteresse royale a un gardien – sage, avec de l'expérience, intelligent – pour maintenir à l'extérieur ceux qu'il ne connaît pas et pour laisser entrer ceux qu'il connaît, pour la protection de ceux qui sont à l'intérieur, et pour repousser ceux qui sont à l'extérieur ; de la même manière, un disciple des Etres nobles a *sati*, est doté d'une excellente compétence en matière de *sati*, se souvenant de, et récollectant ce qui a été fait et dit il y a longtemps. Avec *sati* comme son gardien, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend

soin de lui-même avec pureté. » – AN 7:63

§ 29 « Si, à l'examen, un moine sait que : 'Je demeure habituellement avec de la convoitise, avec des pensées de malveillance, submergé par la paresse et la somnolence, agité, incertain, en colère, avec des pensées salies, avec mon corps stimulé, paresseux, ou non concentré,' alors il devrait fournir un désir, un effort, une diligence intenses, une implacabilité, *sati* et une attitude d'alerte intenses, pour l'abandon de ces mêmes qualités mauvaises, malhabiles. Tout comme une personne dont le turban ou la tête serait en feu fournirait un désir, un effort, une diligence, une implacabilité, *sati* et une attitude d'alerte intenses pour éteindre le feu sur son turban ou sur sa tête ; de la même manière, le moine devrait fournir un désir, un effort, une diligence, une implacabilité, *sati* et une attitude d'alerte intenses pour l'abandon de ces mêmes qualités mauvaises, malhabiles. » – AN 10:51

§ 30 Le Vénérable Uttiya : « Ce serait bien, seigneur, si le Béni m'enseignait le *Dhamma* en bref afin que, ayant entendu le *Dhamma* du Béni, je puisse demeurer seul, isolé, vigilant, plein d'ardeur et résolu.

Le Bouddha : « Dans ce cas, Uttiya, purifie la base même en ce qui concerne les qualités mentales habiles. Et quelle est la base des qualités mentales habiles ? Une vertu bien purifiée et des vues rectifiées. Ensuite, quand ta vertu sera bien purifiée et tes vues rectifiées, en dépendance de la vertu, établi dans la vertu, tu devrais développer les quatre établissements de *sati*... Ensuite, quand en dépendance de la vertu, établi dans la vertu, tu auras développé les quatre établissements de *sati*, tu iras au-delà du royaume de la Mort. » – SN 47:16

§ 31 « Supposez, moines, qu'une grande foule se presse, disant : 'La reine de beauté ! La reine de beauté !' Et supposez que la reine de beauté soit hautement accomplie en matière de chant et de danse, de sorte qu'une foule encore plus grande se presse, disant : 'La reine de beauté chante ! La reine de beauté danse !' Alors arrive un homme, désirant la vie et craignant la mort, désirant le plaisir et abhorrant la douleur. On lui dit : 'Maintenant, mon brave, écoute. Tu dois prendre ce bol rempli à ras bord d'huile et le transporter sur ta tête entre la grande foule et la reine de beauté. Un homme, une épée levée, te suivra de près, et si jamais tu fais tomber ne serait-ce qu'une seule goutte d'huile, il te tranchera la tête sur le champ.' Maintenant, que pensez-vous, moines : cet homme, ne prêtant pas attention au bol d'huile, se laisserait-il complètement distraire par ce qui se trouve à l'extérieur ? »

« Non, seigneur. »

« Je vous ai donné cette comparaison pour véhiculer une signification. La signification est celle-ci : le bol rempli à ras bord d'huile représente *sati* immergé dans le corps. » – SN 47:20

§ 32 « Un jour, un faucon plongea brutalement sur une caille et la saisit. Alors la caille, tandis que le faucon l'emportait, se lamenta : 'Oh, c'est bien là ma mauvaise

chance et mon manque de mérite de m’être aventurée hors de mon domaine propre et dans le territoire des autres ! Si seulement j’étais restée dans mon domaine propre aujourd’hui, dans mon territoire ancestral propre, ce faucon n’aurait pas fait le poids en combat face à moi.’

« ’Mais quel est, caille, ton domaine propre ?’ demanda le faucon. ‘Quel est ton territoire ancestral propre ?’

« ’Un champ nouvellement labouré avec des mottes de terre toutes retournées.’

« Et donc le faucon, fier de sa propre force, sans faire mention de sa propre force, lâcha prise de la caille. ‘Va, caille, mais même étant allée là-bas, tu ne m’échapperas pas.’

« Alors la caille, étant allée dans un champ nouvellement labouré avec des mottes de terre toutes retournées, et grim pant sur une grosse motte de terre, se tint là, narguant le faucon : ‘Viens me chercher *maintenant*, toi, le faucon ! Viens me chercher *maintenant*, toi, le faucon !’

« Et donc le faucon, fier de sa propre force, sans faire mention de sa propre force, replia ses deux ailes et plongea soudainement vers la caille. Quand la caille sut que : ‘Le faucon arrive sur moi à toute vitesse,’ elle se glissa derrière la motte de terre et ici même le faucon se fracassa la poitrine.

« C’est ce qui arrive à quiconque s’aventure dans ce qui n’est pas son domaine propre, et qui est le territoire des autres. Pour cette raison, vous ne devriez pas vous aventurer dans ce qui n’est pas votre domaine propre, et qui est le territoire des autres. En celui qui s’aventure dans ce qui n’est pas son domaine propre, Māra obtient une ouverture, Māra obtient une prise. Et qu’est-ce qui, pour un moine, n’est pas son domaine propre, et qui est le territoire des autres ? Les cinq cordes de la sensualité. Quelles sont ces cinq ? Les formes qui peuvent être connues via l’œil – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, qui nourrissent le désir, tentantes. Les sons qui peuvent être connus via l’oreille... Les arômes qui peuvent être connus via le nez... Les saveurs qui peuvent être connues via la langue... Les sensations tactiles qui peuvent être connues via le corps – agréables, plaisantes, charmantes, attachantes, qui nourrissent le désir, tentantes. Celles-ci, pour un moine, ne sont pas son domaine propre, et sont le territoire des autres.

« Aventurez-vous, moines, dans ce qui est votre domaine propre, votre territoire ancestral propre. En celui qui s’aventure dans ce qui est son domaine propre, Māra n’obtient pas d’ouverture, Māra n’obtient pas de prise. Et qu’est-ce qui, pour un moine, est son domaine propre, son territoire ancestral propre ? Les quatre établissements de *sati*... Ceci, pour un moine, est son domaine propre, son territoire ancestral propre. » – SN 47:6

§ 33 « Ayant abandonné les cinq empêchements – les imperfections de la conscience qui affaiblissent le discernement – le moine demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d’ardeur, en attitude d’alerte, et avec *sati* – maîtrisant l’avidité

et la détresse par rapport au monde. Il demeure focalisé sur les sensations... l'esprit... les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. Tout comme si un dompteur d'éléphant devait planter un gros pieu dans le sol et devait y attacher un éléphant de la forêt par le cou afin de le séparer de ses habitudes forestières, de ses souvenirs et de ses résolutions forestières, de son inattention, de son épuisement, et de sa fièvre d'avoir quitté la forêt, pour faire en sorte qu'il se délecte dans la cité, et pour lui inculquer des habitudes agréables aux êtres humains ; de la même manière, ces quatre établissements de *sati* sont des liens pour la conscience du disciple des Etres nobles, pour le séparer de ses habitudes du foyer, de ses souvenirs et de ses résolutions du foyer, de son inattention, de son épuisement, et de sa fièvre d'avoir quitté la vie du foyer, pour l'atteinte de la méthode juste et la réalisation du Délitement.

« Puis le *Tathāgata* l'entraîne plus avant : 'Viens, moine, demeure focalisé sur le corps en tant que tel, mais ne pense aucune pensée liée au corps. Demeure focalisé sur les sensations en tant que telles, mais ne pense aucune pensée liée aux sensations. Demeure focalisé sur l'esprit en tant que tel, mais ne pense aucune pensée liée à l'esprit. Demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles, mais ne pense aucune pensée liée aux qualités mentales.' Avec l'apaisement des pensées dirigées et des évaluations, il entre dans le deuxième *jhāna*. » – MN 125

§ 34 « Et qu'est-ce que le développement de l'établissement de *sati* ? Il y a le cas où un moine demeure focalisé sur le phénomène de l'origine en ce qui concerne le corps, demeure focalisé sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne le corps, demeure focalisé sur le phénomène de l'apparition et de la disparition en ce qui concerne le corps – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde.

« Il demeure focalisé sur l'origine en ce qui concerne les sensations... en ce qui concerne l'esprit... en ce qui concerne les qualités mentales, demeure focalisé sur le phénomène de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales, demeure focalisé sur le phénomène de l'apparition et de la disparition en ce qui concerne les qualités mentales – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. C'est ce qu'on appelle le développement de l'établissement de *sati*.

« Et qu'est-ce que la voie de la pratique vers le développement de l'établissement de *sati* ? Juste cette Noble Octuple Voie : la Vue Juste, la Résolution juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'existence Justes, l'Effort Juste, *Sati* Juste, la Concentration Juste. C'est ce qu'on appelle la voie de la pratique pour l'établissement de *sati*. » – SN 47:40

§ 35 « Maintenant, supposez qu'il y ait un cuisinier sage, expérimenté, habile, qui a présenté au roi ou à un ministre du roi différentes sortes de curry : principalement

aigre, principalement amer, principalement poivré, principalement doux, alcalin ou non alcalin, salé ou non salé. Il identifie le thème [*nimitta* : signe, signal] de son maître, pensant : 'Aujourd'hui, mon maître aime ce curry-ci, ou il tend la main vers ce curry-là, ou il prend beaucoup de ce curry-ci, ou il loue ce curry-là. Aujourd'hui, mon maître aime principalement le curry aigre... Aujourd'hui, mon maître aime principalement le curry amer... principalement le curry poivré... principalement le curry doux... le curry alcalin... le curry non alcalin... le curry salé... Aujourd'hui, mon maître aime le curry non salé, ou il tend la main vers du curry non salé, ou il prend beaucoup de curry non salé, ou il loue le curry non salé.' Le résultat, c'est qu'il est récompensé par des vêtements, des gages, et des cadeaux. Pourquoi cela ? Parce que le cuisinier sage, expérimenté, habile, identifie le thème de son propre maître.

« De la même manière, il y a le cas où un moine sage, expérimenté, habile demeure focalisé sur le corps en tant que tel... 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* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. Lorsqu'il demeure ainsi focalisé sur les qualités mentales en tant que telles, son esprit devient concentré, ses souillures sont abandonnées. Il identifie ce thème. Le résultat, c'est qu'il est récompensé par un lieu de plaisance dans l'ici-et-maintenant, ainsi qu'avec *sati* et l'attitude d'alerte. Pourquoi cela ? Parce que le moine sage, expérimenté, habile identifie le thème de son propre esprit. » – SN 47:8

§ 36 Les trente-six émotions auxquelles les êtres sont attachés devraient être connues : ainsi il a été dit. Et en référence à quoi cela a-t-il été dit ? Six sortes de bonheur qui reposent sur le foyer et six sortes de bonheur qui reposent sur le renoncement ; six sortes de détresse qui reposent sur le foyer et six sortes de détresse qui reposent sur le renoncement ; six sortes d'équanimité qui reposent sur le foyer et six sortes d'équanimité qui reposent sur le renoncement.

« Et quelles sont les six sortes de bonheur qui reposent sur le foyer ? Le bonheur qui apparaît quand on voit comme une acquisition l'acquisition des formes qui peuvent être connues par l'œil – plaisantes, agréables, charmantes, attirantes, liées aux appâts mondains – ou quand on se rappelle l'acquisition antérieure de telles formes après qu'elles sont passées, ont cessé, et changé : c'est ce qu'on appelle le bonheur qui repose sur le foyer. [De façon similaire pour ce qui est des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles, et des idées.]

« Et quelles sont les six sortes de bonheur qui reposent sur la renonciation ? Le bonheur qui apparaît quand – faisant l'expérience de l'inconstance de ces formes mêmes, de leur changement, de leur disparition et de leur cessation – on voit avec le discernement juste tel qu'il est venu à être que toutes les formes, à la fois avant et maintenant, sont inconstantes, stressantes, sujettes au changement : c'est ce qu'on appelle le bonheur qui repose sur la renonciation. [De façon similaire pour ce qui est des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles, et des idées.]

« Et quelles sont les six sortes de détresse qui reposent sur le foyer ? La détresse

qui apparaît quand on voit comme une non acquisition la non acquisition des formes qui peuvent être connues par l'œil – plaisantes, agréables, charmantes, attirantes, liées aux appâts mondains – ou quand on se rappelle la non acquisition antérieure de telles formes après qu'elles sont passées, ont cessé, et changé : c'est ce qu'on appelle la détresse qui repose sur le foyer. [De façon similaire pour ce qui est des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles, et des idées.]

« Et quelles sont les six sortes de détresse qui reposent sur la renonciation ? La détresse qui provient de l'aspiration qui apparaît en quelqu'un qui est rempli de l'aspiration pour la libération non égalée quand – faisant l'expérience de l'inconstance de ces formes mêmes, de leur changement, de leur disparition et de leur cessation – il voit avec le discernement juste tel qu'il est venu à être que toutes les formes, à la fois avant et maintenant, sont inconstantes, stressantes, sujettes au changement et qu'il est rempli de cette aspiration : 'Oh, quand entrerais-je et demeurerai-je dans la dimension où ceux qui sont nobles entrent et demeurent maintenant ?' C'est ce qu'on appelle la détresse qui repose sur la renonciation. [De façon similaire pour ce qui est des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles, et des idées.]

« Et quelles sont les six sortes d'équanimité qui reposent sur le foyer ? L'équanimité qui apparaît quand une personne idiote, dans l'illusion – une personne ordinaire, non instruite qui n'a pas conquis ses limitations ou les résultats de l'action et qui est aveugle au danger – voit une forme avec l'œil. Une telle équanimité ne va pas au-delà de la forme, ce qui est la raison pour laquelle on l'appelle l'équanimité qui repose sur le foyer. [De façon similaire pour ce qui est des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles, et des idées.]

« Et quelles sont les six sortes d'équanimité qui reposent sur la renonciation ? L'équanimité qui apparaît quand – faisant l'expérience de l'inconstance de ces formes mêmes, de leur changement, de leur disparition, et de leur cessation – on voit avec le discernement juste tel qu'il est venu à être que toutes les formes, à la fois avant et maintenant, sont inconstantes, stressantes, sujettes au changement : cette équanimité va au-delà de la forme, ce qui est la raison pour laquelle on l'appelle l'équanimité qui repose sur la renonciation. [De façon similaire pour ce qui est des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles, et des idées.]

« 'Les trente-six émotions auxquelles les êtres sont attachés devraient être connues' : ainsi il a été dit. Et en référence à ceci, cela a été dit.

« 'En ce qui les concerne, dépendant de ceci, abandonne cela' : ainsi il a été dit. Et en référence à quoi cela a-t-il été dit ?

« Ici, en dépendant de, et en t'appuyant sur les six sortes de bonheur qui reposent sur la renonciation, abandonne et transcende les six sortes de bonheur qui reposent sur le foyer. Tel est leur abandon, tel est leur transcendance. En dépendant de, et en t'appuyant sur les six sortes de détresse qui reposent sur la renonciation, abandonne et transcende les six sortes de détresse qui reposent sur le foyer. Tel est leur abandon, tel est leur transcendance. En dépendant de, et en t'appuyant sur les six sortes

d'équanimité qui reposent sur la renonciation, abandonne et transcende les six sortes d'équanimité qui reposent sur le foyer. Tel est leur abandon, tel est leur transcendance.

« En dépendant de, et en t'appuyant sur les six sortes de bonheur qui reposent sur la renonciation, abandonne et transcende les six sortes de détresse qui reposent sur la renonciation. Tel est leur abandon, tel est leur transcendance. En dépendant de, et en t'appuyant sur les six sortes d'équanimité qui reposent sur la renonciation, abandonne et transcende les six sortes de bonheur qui reposent sur la renonciation. Tel est leur abandon, tel est leur transcendance.

« Il y a l'équanimité qui provient de la multiplicité, qui dépend de la multiplicité ; et il y a l'équanimité qui provient de l'unicité, qui dépend de l'unicité.

« Et quelle est l'équanimité qui provient de la multiplicité, qui dépend de la multiplicité ? Il y a l'équanimité en ce qui concerne les formes, l'équanimité en ce qui concerne les sons... les odeurs... les goûts... les sensations tactiles [et les idées : ce mot apparaît dans l'une des recensions]. C'est là l'équanimité qui provient de la multiplicité, qui dépend de la multiplicité.

« Et quelle est l'équanimité qui provient de l'unicité, qui dépend de l'unicité ? Il y a l'équanimité qui dépend de la dimension de l'infinitude de l'espace, l'équanimité qui dépend de la dimension de l'infinitude de la conscience... qui dépend de la dimension du néant... qui dépend de la dimension de ni perception ni non perception. C'est là l'équanimité qui provient de l'unicité, qui dépend de l'unicité.

« En dépendant de, et en t'appuyant sur l'équanimité qui provient de l'unicité, qui dépend de l'unicité, abandonne et transcende l'équanimité qui provient de la multiplicité, qui dépend de la multiplicité. Tel est son abandon, tel est sa transcendance.

« En dépendant de, et en t'appuyant sur le non façonnage, abandonne et transcende l'équanimité qui provient de l'unicité, qui dépend de l'unicité. Tel est son abandon, tel est sa transcendance.

« 'Dépendant de ceci, abandonne cela' : ainsi il a été dit. Et en référence à ceci, cela a été dit. » – MN 137

§ 37 « Maintenant, comment *sati* de l'inspiration et de l'expiration est-il développé et poursuivi afin d'être d'un grand fruit, d'un grand bénéfice ?

« Il y a le cas où un moine, étant allé dans un lieu sauvage, à l'ombre d'un arbre, ou dans un bâtiment vide, s'assied en croisant les jambes, maintenant son corps droit et mettant *sati* au premier plan. Toujours avec *sati*, il inspire, avec *sati*, il expire.

« [1] Inspirant de façon longue, il discerne : 'J'inspire de façon longue' ; ou expirant de façon longue, il discerne : 'J'expire de façon longue.' [2] Ou inspirant de façon courte, il discerne : 'J'inspire de façon courte' ; ou expirant de façon courte, il discerne : 'J'expire de façon courte.' [3] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au corps tout entier.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au corps tout entier.' [4] Il s'entraîne :

'J'inspirerai, calmant la fabrication corporelle [c'est-à-dire l'inspiration et l'expiration].'
Il s'entraîne : 'J'expirerai, calmant la fabrication corporelle.'

[5] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au ravissement.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au ravissement.'
[6] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible au plaisir.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible au plaisir.'
[7] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible à la fabrication mentale.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible à la fabrication mentale.'
[8] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, calmant la fabrication mentale.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, calmant la fabrication mentale.'

[9] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, sensible à l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, sensible à l'esprit.'
[10] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, rendant l'esprit joyeux.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, rendant l'esprit joyeux.'
[11] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, stabilisant l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, stabilisant l'esprit.'
[12] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, affranchissant l'esprit.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, affranchissant l'esprit.'

[13] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur l'inconstance.' Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur l'inconstance.'
[14] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la dépassion [ou : la disparition].'
Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur la dépassion.'
[15] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur la cessation.'
Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur la cessation.'
[16] Il s'entraîne : 'J'inspirerai, me focalisant sur le renoncement.'
Il s'entraîne : 'J'expirerai, me focalisant sur le renoncement.'

« Voilà comment *sati* de l'inspiration et de l'expiration est développé et poursuivi afin d'être d'un grand fruit, d'un grand bénéfice.

« Et, comment *sati* de l'inspiration et de l'expiration est-il développé et poursuivi afin d'amener les quatre établissements de *sati* à leur culmination ?

« [1] Quelle que soit l'occasion où un moine, inspirant de façon longue, discerne : 'J'inspire de façon longue' ; ou expirant de façon longue, discerne : 'J'expire de façon longue' ; ou inspirant de façon courte, discerne : 'J'inspire de façon courte' ; ou expirant de façon courte, discerne : 'J'expire de façon courte' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... sensible au corps tout entier' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... calmant la fabrication corporelle' : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur le *corps* en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. Je vous dis, moines, que ceci – l'inspiration et l'expiration – est classé comme un corps parmi les corps, ce qui est la raison pour laquelle le moine en cette occasion demeure focalisé sur le corps en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde.

« [2] Quelle que soit l'occasion où un moine s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... sensible au ravissement' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... sensible au plaisir' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... sensible à la fabrication mentale' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... calmant à la fabrication mentale' : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur les *sensations* en tant que telles – plein

d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. Je vous dis, moines, que ceci – l'attention méticuleuse aux inspirations et aux expirations – est classé comme une sensation parmi les sensations, ce qui est la raison pour laquelle le moine en cette occasion demeure focalisé sur les sensations en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde.

« [3] Quelle que soit l'occasion où un moine, s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... sensible à l'esprit' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... rendant l'esprit joyeux' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... stabilisant l'esprit' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... affranchissant l'esprit' : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur *l'esprit* en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. Je ne dis pas qu'il y a *sati* de l'inspiration et de l'expiration en quelqu'un dont le *sati* a des brèches et qui est sans attitude d'alerte, ce qui est la raison pour laquelle le moine en cette occasion demeure focalisé sur l'esprit en tant que tel – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde.

« [4] Quelle que soit l'occasion où un moine, s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... me focalisant sur l'inconstance' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... me focalisant sur la dépassion' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... me focalisant sur la cessation' ; s'entraîne : 'J'inspirerai... et expirerai... me focalisant sur le renoncement' : en cette occasion, le moine demeure focalisé sur *les qualités mentales* en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde. Celui qui voit avec le discernement l'abandon de l'avidité et de la détresse est quelqu'un qui observe attentivement avec l'équanimité, ce qui est la raison pour laquelle le moine en cette occasion demeure focalisé sur les qualités mentales en tant que telles – plein d'ardeur, en attitude d'alerte, et avec *sati* – maîtrisant l'avidité et la détresse par rapport au monde.

« Voilà comment *sati* de l'inspiration et de l'expiration est développé et poursuivi afin d'amener les quatre établissements de *sati* à leur culmination. » – MN 118

GLOSSAIRE

Ajaan (thaï) : enseignant, maître.

Arahant : « Celui-qui-est-digne » ou « Celui-qui-est-pur » ; une personne dont l'esprit est libre des souillures et qui n'est ainsi plus destinée à une future renaissance. Un titre pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés.

Bhava : devenir. Un sens d'identité à l'intérieur d'un monde d'expérience particulier. Les trois niveaux de devenir sont le niveau de la sensualité, le niveau de la forme, et le niveau du sans-forme.

Brahmā : habitant des plans d'existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme.

Brahmane : membre de la caste des prêtres, qui se disait être la plus haute caste de l'Inde, en se fondant sur la naissance. Selon une utilisation spécifiquement bouddhiste, « brahmane » peut aussi signifier « arahant », et véhiculer l'idée que l'excellence ne repose pas sur la naissance ou la race, mais sur les qualités atteintes dans l'esprit.

Brahma-vihāra : attitude mentale qui, quand elle est développée à un niveau où elle peut s'étendre sans limite à tous les êtres, est propice à une renaissance dans les mondes des *brahmā*. Il en existe quatre au total : la bienveillance illimitée (*mettā*), la compassion illimitée (*karuṇā*), la joie empathique illimitée (*muditā*), et l'équanimité illimitée (*upekkhā*).

Deva (devatā) : littéralement, « Celui-qui-rayonne ». Un être sur les niveaux subtils de la sensualité, de la forme, ou du sans-forme, qui vit sur des plans d'existence soit terrestres, soit célestes.

Dhamma : (1) événement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna*, bien qu'il existe des passages qui décrivent le *nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhamma*. Forme sanscrite : *dharma*.

Gotama : nom de clan du Bouddha.

Jhāna : absorption mentale. Etat de forte concentration focalisé sur une seule sensation ou notion mentale.

Kamma : (1) action intentionnelle ; (2) résultats des intentions intentionnelles.
Forme sanscrite : *karma*.

Khandha : agrégat ; phénomènes physiques et mentaux tels que l'on en fait directement l'expérience ; matériau brut pour un sens du soi : *rūpa* – la forme physique ; *vedanā* – les sensations de plaisir, de douleur, ou de ni plaisir ni douleur ; *saññā* – la perception, l'étiquette mentale ; *saṅkhāra* – la fabrication, le construct de pensée ; et *viññāna* – la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données des sens et des idées à mesure qu'elles surviennent. Forme sanscrite : *skandha*.

Māra : personnification de la tentation et de toutes les forces, à l'intérieur et à l'extérieur, qui créent des obstacles à l'affranchissement du *saṃsāra*.

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. Forme sanscrite : *nirvāna*.

Pāli : langue du plus vieux Canon des enseignements du Bouddha.

Samatha : tranquillité, stabilité de l'esprit.

Saṃsāra : transmigration, processus de l'errance à travers des états de devenir répétés, qui s'accompagnent de la mort et de la renaissance.

Sarivvega : sens de consternation à propos de l'absence de signification, et de la futilité de la vie telle qu'on la mène d'ordinaire, combiné à un fort sens de l'urgence pour chercher une voie de sortie.

Saṅgha : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés des moines et nonnes bouddhistes ; 2) au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui ont atteint au moins l'entrée-dans-le-courant, le premier niveau de l'Eveil.

Sutta : discours.

Tathāgata : littéralement, quelqu'un qui est « devenu authentique (*tathāgata*) » ou qui est « allé véritablement (*tathā-gata*) » : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le plus haut but religieux. Dans le bouddhisme, le terme désigne habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement aussi désigner l'un des ses disciples *arahant*.

Vinaya : discipline monastique, dont les règles et traditions comportent six volumes imprimés. Le terme utilisé par le Bouddha pour la religion qu'il enseignait était : « ce *Dhamma-Vinaya* ».

Vipassanā : vision pénétrante claire des processus de la fabrication dans l'esprit, dans le but de développer la dépassion vis-à-vis de ces processus.

ABBREVIATIONS

AN	<i>Anguttara Nikāya</i>
DN	<i>Dīgha Nikāya</i>
MN	<i>Majjhima Nikāya</i>
SN	<i>Saṃyutta Nikāya</i>

*Les références à DN et à MN sont au niveau du discours (sutta).
Celles à AN et à SN (nipāta, saṃyutta) sont au niveau de la section
et du discours. La numérotation pour AN et SN suit l'édition thaïe du
Canon pāli.*

*Les traductions sont de l'auteur et s'appuient sur la Royal Thai
Edition du Canon pāli (Bangkok : Mahāmakut Rājavidyālaya,
1982).*

Table of Contents

PAGE TITRE	2
DROIT D'AUTEUR	3
PREFACE	5
INTRODUCTION	6
(MEDITATION)	14
LES FONDEMENTS DE SATI	16
LES SENSATIONS DE DOULEUR	21
UNE COMPREHENSION SAINTE DU KAMMA	25
LA PRATIQUE DE SATI, ETAPE UN	31
LES PENSEES QUI DISTRAIENT	39
LE KAMMA ET LA CAUSALITE	44
SATI DU CORPS, ETAPES UN ET DEUX	54
LE KAMMA PASSE	61
SATI DES SENSATIONS ET DES ETATS D'ESPRIT	65
MEDITATION SUR LE KAMMA	72
LE KAMMA PRESENT : APPRENDRE A ETRE UN BON CUISINIER	79
SATI DES DHAMMA : LES NOBLES VERITES, LES EMPECHEMENTS ET LES FACTEURS DE L'EVEIL	85
LES ATTITUDES SUBLIMES	91
FAIRE LA CUISINE AVEC DU MAUVAIS KAMMA PASSE	95
SATI DES DHAMMA : LES SIX MEDIA SENSORIELS	102
S'ENTRAINER AU KAMMA HABILE	106
SATI DES DHAMMA : LES CINQ AGREGATS DE L'AGRIPPEMENT	111
LE KAMMA ET SATI ENSEMBLE	117
EXTRAITS DE TEXTES SUR LE KAMMA	121
EXTRAITS DE TEXTES SUR SATI	137
GLOSSAIRE	147

