

# Une Noble Stratégie



# Une Noble stratégie

*Essais sur la voie bouddhiste*

Ṭhānissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)

POUR DISTRIBUTION GRATUITE

*Pour tout renseignement, s'adresser à :*

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

Copyright © Ṭhānissaro Bhikkhu, 2014

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

Dans les autres cas, tous droits réservés.

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

Avec nos remerciements à  
Marie-Pierre Boitard, Chandhana et Ananda Le Ninan  
pour leurs relectures.

# Sommaire

Introduction – 6

Affirmer les vérités du cœur – 7

Le karma – 12

La route qui mène au *nibbāna* est pavée d'intentions habiles – 15

Le pouvoir thérapeutique des préceptes – 22

La Parole Juste – 27

Echanger des verroteries contre de l'or – 29

Une méditation guidée – 34

La voie de la concentration et de *sati* – 39

Un outil parmi d'autres : *La place de vipassanā dans la pratique bouddhiste* – 48

Qu'est-ce que la vacuité ? – 57

Non-soi ou pas-soi ? – 60

L'image du *nibbāna* – 63

## Introduction

Les essais dans ce livre présentent des points de vue sur des éléments de base de la voie bouddhiste – les attitudes, les concepts, et les pratiques qui conduisent à la liberté totale pour l’esprit. Si les points de vue sont justes, ils forment eux-mêmes une partie de la Voie. Ainsi, en apprenant comment utiliser au mieux ces essais, il est important de comprendre la façon dont les vues fonctionnent pour donner naissance à la liberté.

Toute déclaration correcte à propos de la Voie fait partie de la Vue Juste. Et cependant, le but de la Voie – la liberté totale – inclut la liberté vis-à-vis des attachements à toutes les vues. Cela signifie que les Vues Justes ne se trouvent pas au bout de la Voie. En d’autres termes, nous ne pratiquons pas la Voie simplement pour arriver à la Vue Juste. Pourtant, nous ne pouvons pas suivre la Voie sans utiliser les Vues Justes. Les Vues Justes sont donc des outils – des stratégies – qui conduisent à une fin plus élevée. Elles sont uniques en ce sens que leur approche de la réalité conduit en fin de compte à leur propre transcendance. Elles sont destinées à susciter le type d’investigation qui emmène l’esprit au-delà d’elles. Leur efficacité est ce qui prouve leur vérité. Leur intégrité dans l’action, combinée avec la valeur de leur résultat est ce qui les rend – en tant que stratégies – nobles.

Les essais rassemblés ici sont donc conçus comme des aides à ce programme de noble stratégie. Ce programme comporte beaucoup plus d’éléments que ce livre – ou tout autre – ne peut en contenir. Après tout, la Vue Juste constitue seulement une partie de la Voie. Mais mon espoir est que ces essais vous aideront à débiter sur la voie juste vers la liberté, et que les points qu’ils soulèvent se révéleront utiles le long du chemin.

Thānissaro Bhikkhu

# Affirmer les vérités du cœur

*Les enseignements bouddhistes sur samvega et pasāda*

Nous pensons rarement au bouddhisme comme à une religion émotionnelle. Le bouddhisme ancien, en particulier, est souvent décrit comme centré plus dans le quart supérieur gauche de la tête que dans le cœur. Mais si vous regardez de près la tradition, vous découvrirez qu'elle a été nourrie dès le début par un fond émotionnel profondément ressenti.

Repensez un moment à l'histoire du jeune Prince Siddhartha et à ses premières rencontres avec le vieillissement, la maladie, la mort, et un contemplatif errant de la forêt. C'est l'un des chapitres les plus accessibles de la tradition bouddhiste, dans une large mesure en raison de la qualité directe, sincère des émotions du jeune prince. Il vit le vieillissement, la maladie, et la mort comme une terreur absolue, et il plaça tous ses espoirs dans la vie contemplative de la forêt comme seule échappatoire. Ainsi qu'Asvaghosa, le grand poète bouddhiste, décrit l'histoire, le jeune prince ne manquait pas d'amis et de membres de sa famille qui essayèrent de le convaincre d'abandonner ces perceptions, et Asvaghosa fut suffisamment sage pour montrer leurs conseils de foi envers la vie sous un jour très attirant. Cependant, le prince se rendit compte que s'il cédait à leurs conseils, il trahirait son cœur. C'est seulement en demeurant fidèle à ses émotions honnêtes qu'il put se lancer sur la voie qui conduisait loin des valeurs ordinaires de sa société, et vers un Eveil à ce qui se trouve au-delà des limitations de la vie et de la mort.

Ce n'est pas vraiment une histoire de foi envers la vie dans le sens ordinaire du terme, mais elle affirme quelque chose de plus important que la vie : la vérité du cœur quand il aspire à un bonheur qui est absolument pur. Le pouvoir de cette aspiration est déterminé par deux émotions, appelées *samvega* et *pasāda* en pali. Très peu d'entre nous ont entendu parler d'elles, mais ce sont les émotions les plus fondamentales de la tradition bouddhiste. Elles ont non seulement inspiré le jeune prince dans sa quête de l'Eveil, mais même après qu'il fut devenu le Bouddha, il

conseilla à ses disciples de les cultiver au quotidien. En fait, la manière dont il traita ces émotions est si particulière qu'il se peut qu'elle soit une des contributions les plus importantes que ses enseignements ont à offrir à notre culture aujourd'hui.

*Samvega* fut ce que le jeune prince Siddhartha ressentit à son premier contact avec le vieillissement, la maladie, et la mort. C'est un mot difficile à traduire parce qu'il recouvre un éventail de significations tellement complexes – au moins trois groupes de sentiments en même temps : le sens oppressant de choc, de consternation, et d'aliénation qui survient lorsque l'on se rend compte de la futilité et de l'absence de signification de la vie telle qu'on la vit normalement ; un sens qui fait réfléchir à notre propre complicité, à notre complaisance, et à notre stupidité de nous être laissé aller à vivre de façon aussi aveugle ; et un sens anxieux de l'urgence qu'il y a à essayer de trouver une voie de sortie du cycle dénué de sens. Il s'agit là d'un groupe de sentiments dont nous avons tous fait l'expérience à un moment ou à un autre en grandissant, mais je ne connais aucun terme français qui recouvre à lui seul ces trois sentiments de façon adéquate. Il serait utile d'avoir un tel terme, et peut-être est-ce une raison suffisante pour tout simplement adopter le mot *samvega* dans notre langue.

Mais plus que de fournir un terme utile, le bouddhisme offre aussi une stratégie efficace pour traiter les sentiments qui se trouvent derrière lui – des sentiments que la culture moderne trouve menaçants et qu'elle traite très mal. Notre culture n'est bien entendu pas la seule menacée par les sentiments de *samvega*. Dans l'histoire de Siddhartha, la réaction du père à la découverte du jeune prince représente la manière dont la plupart des cultures essaient de traiter ces sentiments : il essaya de convaincre le prince que ses critères de bonheur étaient irréaliment élevés, tout en essayant en même temps de le distraire avec des relations et tous les plaisirs sensuels imaginables. Non seulement il arrangea un mariage idéal pour le prince, mais il lui fit aussi construire un palais pour chaque saison de l'année, ne lui acheta que les plus beaux vêtements et articles de toilette, patronna une constante série de distractions, et ne cessa de rétribuer bien et continuellement ses serviteurs afin qu'ils puissent au minimum afficher un semblant de joie dans leur travail qui consistait à satisfaire tous les caprices du prince. Pour dire les choses simplement, la stratégie du père était que le prince réduise ses ambitions et trouve la satisfaction dans un bonheur limité et loin d'être pur. Si le jeune prince était vivant aujourd'hui, le père disposerait d'autres outils pour traiter l'insatisfaction du prince – incluant la



psychothérapie – mais la stratégie de base serait la même : distraire le prince et émousser sa sensibilité afin qu’il puisse s’établir et devenir un membre de la société bien adapté, productif.

Heureusement, le prince était trop perspicace et trop courageux et résolu pour se soumettre à une telle stratégie. Et encore une fois, heureusement, il était né dans une société qui lui offrait la possibilité de trouver une solution au problème de *saṃvega* qui rendait justice aux vérités de son cœur.

La première étape de cette solution est symbolisée, dans l’histoire de Siddhartha, par la réaction du prince face à la quatrième personne qu’il vit lors de ses sorties hors du palais : le contemplatif errant de la forêt. Comparée à ce qu’il appela la voie confinante et poussiéreuse de la vie de maître de foyer, le prince vit que la liberté de la vie du contemplatif était comme le grand air. Il sentit qu’une telle voie vers la liberté lui donnerait l’occasion de trouver les réponses à ses questions de vie-et-de-mort, et de vivre une vie en accord avec ses idéaux les plus élevés, « aussi pure qu’un coquillage poli ».

L’émotion qu’il ressentit à ce moment est appelée *pasāda*. Comme *saṃvega*, *pasāda* recouvre un ensemble complexe de sentiments. Il est habituellement traduit par « clarté et confiance sereine » – des états mentaux qui empêchent *saṃvega* de se transformer en désespoir. Dans le cas du prince, il acquit un sens clair de sa situation difficile, ainsi que l’assurance qu’il avait trouvé une voie de sortie.

Ainsi que les enseignements bouddhistes anciens l’admettent volontiers, la situation difficile est que le cycle de la naissance, du vieillissement, et de la mort *n’a pas* de sens. Ils n’essaient pas de nier ce fait et ils ne nous demandent donc pas d’être malhonnêtes vis-à-vis de nous-mêmes ou de fermer les yeux sur la réalité. Ainsi qu’un maître l’a formulé, la reconnaissance bouddhiste de la réalité de la souffrance – si importante que la souffrance est honorée comme la première Noble Vérité – est un cadeau. Elle confirme notre expérience des choses la plus sensible et la plus directe, une expérience que de nombreuses autres traditions essaient de nier.

S’appuyant sur cela, les enseignements anciens nous demandent de devenir encore plus sensibles, jusqu’à ce que nous voyions que la cause véritable de la souffrance ne se trouve pas *là, à l’extérieur* – dans la société ou dans un autre être extérieur quelconque – mais *ici, à l’intérieur*, dans le désir ardent présent dans chaque esprit individuel. Ils confirment ensuite qu’il y a un

terme à la souffrance, un affranchissement par rapport au cycle. Et ils montrent la voie vers cet affranchissement, par le développement des qualités nobles déjà latentes dans l'esprit, jusqu'au point où elles rejettent le désir ardent et qu'elles s'ouvrent sur le Sans-mort. Ainsi, la situation difficile possède une solution pratique, une solution à la portée des facultés de chaque être humain.

C'est aussi une solution ouverte à l'examen critique et à la mise à l'épreuve – ce qui est une indication de la propre confiance du Bouddha dans son traitement du problème de *saṃvega*. C'est là un des aspects du bouddhisme authentique qui attire le plus les gens qui sont fatigués de s'entendre dire qu'ils doivent nier les intuitions qui ont en premier lieu inspiré leur sens de *saṃvega*.

En fait, le bouddhisme n'est pas seulement confiant dans sa capacité à traiter les sentiments de *saṃvega*, mais c'est l'une des rares religions qui les cultive activement de manière approfondie. Sa solution aux problèmes de la vie exige tellement d'efforts soutenus que seul un fort *saṃvega* empêchera le bouddhiste pratiquant de retourner à ses vieilles habitudes. D'où la recommandation que tous les hommes et toutes les femmes, laïcs ou ordonnés, réfléchissent quotidiennement aux faits du vieillissement, de la maladie, de la séparation, et de la mort – ceci pour développer des sentiments de *saṃvega* – et au pouvoir de nos propres actions de conduire *saṃvega* encore plus loin, à *pasāda*.

Pour les personnes dont le sens de *saṃvega* est si fort qu'elles veulent abandonner tous les liens sociaux qui interfèrent avec la voie vers le terme de la souffrance, le bouddhisme offre à la fois un corps de sagesse qui a fait ses preuves depuis longtemps et sur lequel on peut s'appuyer, ainsi qu'un filet de sécurité : le *saṅgha* monastique, une institution qui leur permet de quitter la société laïque sans avoir à perdre leur temps à s'inquiéter à propos de leur survie élémentaire. A celles qui ne peuvent pas abandonner leurs liens sociaux, le bouddhisme offre une manière de vivre dans le monde sans être submergé par le monde, en menant une vie de générosité, de vertu, et de méditation pour renforcer les qualités nobles de l'esprit qui conduiront au terme de la souffrance. La relation étroite, symbiotique maintenue entre ces deux branches du *parisā* (ou adeptes) bouddhiste, garantit que les moniaux ne se transforment pas en marginaux et en misanthropes, et que les laïcs ne perdent pas le contact avec les valeurs qui maintiendront leur pratique vivante.

Ainsi, l'attitude bouddhiste envers la vie cultive *saṃvega* – un fort sens de l'absence de signification du cycle de la naissance, du vieillissement, et de la mort – et elle le transforme en *pasāda* : une voie confiante vers le Sans-mort. Cette voie inclut non seulement un guidage qui a fait ses preuves au cours du temps, mais aussi une institution sociale qui la nourrit et qui la maintient vivante. Ce sont là des choses dont nous et notre société avons désespérément besoin. Lorsque nous nous penchons sur les enseignements du Bouddha pour voir ce qu'ils offrent au courant dominant de notre vie moderne, nous devrions nous souvenir qu'une des sources de la force du bouddhisme est sa capacité à garder un pied hors du courant dominant, et que la métaphore traditionnelle pour la pratique est qu'elle *franchit* le courant pour atteindre l'autre rive.

## Le karma

Le karma est l'un de ces mots que l'on ne traduit pas. Sa signification de base est relativement simple : *action*, mais à cause du poids que les enseignements du Bouddha donnent au rôle de l'action, le mot sanscrit karma est chargé de tant d'implications que le mot *action* ne peut pas véhiculer tout son bagage conceptuel. C'est la raison pour laquelle nous avons simplement importé le mot original dans notre vocabulaire.

Mais quand nous essayons de déballer les connotations que le mot véhicule maintenant qu'il est entré dans l'usage courant, nous découvrons que la plus grande partie de son bagage conceptuel s'est retrouvé mélangée lors du transit. Pour la plupart des gens, le karma fonctionne comme le destin – et qui plus est un mauvais destin : une force inexplicable, immuable qui provient de notre passé, dont nous sommes d'une certaine façon vaguement responsables et que nous sommes impuissants à combattre. « Je suppose que c'est juste mon karma, » ai-je entendu des gens soupirer quand le mauvais sort les frappe avec une force telle qu'ils ne voient pas d'alternative à une acceptation résignée. Le fatalisme implicite dans cette déclaration est une des raisons qui fait que nombre d'entre nous éprouvent un rejet pour le concept du karma, car il ressemble au type de construction de mythe froid et dénué de compassion qui peut justifier presque n'importe quel type de souffrance ou d'injustice par rapport au statu quo : « S'il est pauvre, c'est à cause de son karma. » « Si elle s'est fait violer, c'est à cause de son karma. » De là, il n'y a qu'un pas à franchir pour dire qu'il ou elle *mérite* de souffrir, et donc qu'il ou elle ne mérite pas notre aide.

Cette perception erronée provient du fait que le concept bouddhiste du karma est arrivé en Occident en même temps que des concepts non-bouddhistes, et il s'est donc retrouvé avec une partie de leur bagage conceptuel. Bien que de nombreux concepts anciens du karma soient fatalistes, le concept bouddhiste ancien n'était pas du tout fataliste. En fait, si nous regardons de près les idées bouddhistes anciennes du karma, nous découvrons qu'elles accordent même moins d'importance aux mythes relatifs au passé que la plupart des gens modernes ne le font.

Pour les bouddhistes anciens, le karma était non-linéaire. D'autres écoles indiennes croyaient que le karma opérait de façon rectiligne, les actions du passé influençant le présent, et les actions présentes influençant le futur. Le résultat, c'est qu'elles voyaient peu de place pour le libre arbitre. Les bouddhistes voyaient cependant que le karma agit selon des boucles de rétroaction, le moment présent étant façonné à la fois par les actions passées et par les actions présentes ; les actions présentes ne façonnent pas seulement le futur mais aussi le présent. Cette constante ouverture à l'intrant présent dans le processus causal rend possible le libre arbitre. Cette liberté est symbolisée dans l'imagerie utilisée par les bouddhistes pour expliquer le processus : de l'eau qui s'écoule. Parfois, le courant du passé est si fort que l'on ne peut guère faire autre chose que tenir bon, mais il y a aussi des moments où le courant est suffisamment doux pour que l'on puisse le dévier dans presque n'importe quelle direction.

Donc, au lieu de promouvoir une impuissance résignée, la notion du karma du bouddhisme ancien se focalisait sur le potentiel libérateur de ce que l'esprit fait à chaque moment. Qui vous êtes – d'où vous venez – est loin d'avoir autant d'importance que les motivations de l'esprit pour ce qu'il fait en ce moment même. Bien que le passé puisse expliquer nombre des inégalités que nous voyons dans la vie, notre valeur en tant qu'êtres humains n'est pas la donne que nous avons reçue, car cette donne peut changer à tout moment. Notre valeur dépend de la façon dont nous jouons avec la donne que nous avons. Si on souffre, on essaie de ne pas perpétuer les habitudes mentales malhabiles qui maintiendraient cette rétroaction karmique particulière en activité. Si on voit que d'autres personnes souffrent, et que l'on est en position de les aider, on se focalise non pas sur leur passé karmique, mais sur son occasion karmique dans le présent : un jour, il se peut que l'on se retrouve dans la même situation difficile que celle dans laquelle elles se trouvent actuellement, et on a donc là l'occasion d'agir de la manière dont on aimerait qu'elles agissent envers nous quand ce jour viendra.

Cette croyance que notre dignité s'évalue, non par notre passé, mais par nos actions présentes heurtait de plein fouet les traditions indiennes de hiérarchies fondées sur la caste, et elle explique pourquoi les bouddhistes anciens se sont tellement amusés à se moquer des prétentions et de la mythologie des brahmanes. Ainsi que le Bouddha le faisait remarquer, un brahmane pouvait être une personne supérieure non parce qu'il sortait d'un ventre brahmane, mais seulement s'il agissait avec des intentions véritablement habiles.

Nous lisons les attaques du bouddhisme ancien contre le système des castes, et à l'exception de leurs implications anti-racistes, elles nous frappent souvent par leur caractère charmant. Ce que nous n'arrivons pas à voir, c'est qu'elles frappent nos mythes relatifs à notre propre passé en plein cœur : notre obsession à définir qui nous sommes en termes de l'endroit d'où nous venons – notre race, notre héritage ethnique, notre genre, notre arrière-plan socio-économique, nos préférences sexuelles – nos tribus modernes. Nous investissons des quantités démesurées d'énergie pour créer et maintenir la mythologie de notre tribu afin de pouvoir tirer une fierté par procuration de la bonne réputation de notre tribu. Même quand nous devenons bouddhistes, la tribu passe avant. Nous exigeons un bouddhisme qui honore nos mythes.

Cependant, du point de vue du karma, l'endroit d'où nous venons est du vieux karma, sur lequel nous n'avons aucun contrôle. Ce que nous « sommes » est au mieux un concept nébuleux – et au pire pernicieux, quand nous l'utilisons pour trouver des excuses au fait d'agir en fonction de motivations malhabiles. La valeur d'une tribu réside uniquement dans les actions habiles de ses membres individuels. Même quand ces personnes bonnes appartiennent à notre tribu, leur bon karma est le leur, pas le nôtre. Et bien sûr, chaque tribu possède ses mauvais éléments, ce qui signifie que la mythologie de la tribu est une chose fragile. S'accrocher à quelque chose de fragile demande un gros investissement en matière de passion, d'aversion, et d'illusion, qui conduit inévitablement à plus d'actions malhabiles dans le futur.

Les enseignements bouddhistes sur le karma, loin d'être une relique charmante du passé, constituent donc un défi direct à une poussée fondamentale – et à un défaut fondamental – de la culture moderne. C'est seulement quand nous abandonnons notre obsession de trouver une fierté indirecte dans notre passé tribal, et que nous pouvons trouver notre fierté réelle dans les motivations qui sous-tendent nos actions présentes, que nous pouvons dire que le mot karma, dans son sens bouddhiste, a retrouvé son bagage conceptuel. Et quand nous ouvrirons le bagage, nous découvrirons qu'il nous a apporté un cadeau : le cadeau que nous nous faisons et que nous faisons aux autres quand nous abandonnons nos mythes à propos de qui nous sommes, et que nous pouvons au lieu de cela être honnêtes à propos de ce que nous faisons à chaque instant – faisant en même temps l'effort de le faire correctement.

## La route qui mène au *nibbāna* est pavée d'intentions habiles

Il y a un vieux dicton qui dit que la route qui mène à l'enfer est pavée de bonnes intentions, mais ce n'est pas réellement le cas. La route qui mène à l'enfer est pavée d'intentions pleines de désir dévorant, nocives, et mesquines. Les bonnes intentions – bien intentionnées et inoffensives – pavent les routes qui conduisent aux paradis du plaisir. Donc, pourquoi ont-elles si mauvaise réputation ? Il y a trois raisons principales à cela. L'une est que toutes les bonnes intentions ne sont pas particulièrement habiles. Elles peuvent être malavisées et inappropriées pour l'occasion, avec pour résultat la douleur et le regret. Une deuxième raison est que nous comprenons souvent mal la qualité de nos propres intentions. Nous pouvons par exemple prendre par erreur une intention douteuse pour une bonne intention, et ainsi être déçus quand elle donne des résultats douteux. Une troisième raison est que nous pouvons facilement mal interpréter la manière dont les intentions produisent leurs résultats – comme quand les résultats douloureux d'une mauvaise intention dans le passé obscurcissent les résultats d'une bonne intention dans le présent, et que nous tenons cependant notre intention présente pour responsable de la douleur. Toutes ces raisons, qui agissent ensemble, nous conduisent à la désillusion vis-à-vis du potentiel des bonnes intentions. Le résultat, c'est que soit nous devenons cyniques à leur sujet, soit nous abandonnons simplement le soin et la patience nécessaires pour les perfectionner.

Une des découvertes les plus pénétrantes du Bouddha est que nos intentions constituent les facteurs principaux qui façonnent notre vie, et qu'on peut les maîtriser en tant qu'habileté. Si nous les soumettons aux mêmes qualités de *sati*, de persistance, et de discernement qu'implique le développement de toute habileté, nous pouvons les perfectionner jusqu'au point où elles ne conduiront à aucun regret ni à aucun résultat dommageable, quelle que soit la situation ; en fin de compte, elles peuvent nous conduire au bonheur le plus vrai qui soit. Entraîner nos intentions de cette manière demande cependant un niveau profond de conscience de soi. Pourquoi cela ? Si on regarde attentivement les raisons de notre désillusion vis-à-vis des bonnes intentions, on découvre

qu'elles se ramènent toutes à l'illusion. Et ainsi que le Bouddha nous le dit, l'illusion est l'une des trois racines principales des intentions malhabiles, les deux autres étant l'avidité et l'aversion. Ces racines malhabiles sont emmêlées avec des racines habiles – des états d'esprit qui sont libres de l'avidité, de l'aversion, et de l'illusion – dans le terreau du cœur non-entraîné. Si nous ne pouvons pas isoler et déterrer les racines malhabiles, nous ne pourrions jamais être pleinement sûrs de nos intentions. Même quand une intention habile semble occuper la place principale dans l'esprit, les racines malhabiles peuvent rapidement faire des pousses qui nous aveuglent sur ce qui est réellement en train de se passer.

Si nous devions illustrer cet état de choses, l'image ressemblerait à quelque chose de ce genre : la route qui mène droit à l'enfer est pavée de mauvaises intentions, dont certaines peuvent sembler bonnes à première vue. Les routes pavées de bonnes intentions, qui conduisent aux paradis du plaisir – certaines très habiles – bifurquent d'un côté ou de l'autre de la voie, mais elles se perdent trop souvent dans un maquis d'intentions malhabiles, et nous nous retrouvons sur la route qui mène à l'enfer. La découverte du Bouddha a été que si nous nourrissons les racines habiles, elles peuvent croître et bloquer efficacement la route qui mène à l'enfer ; si nous débroussaillons le maquis des intentions malhabiles et que nous déterrons ses racines, nous pouvons développer nos bonnes intentions jusqu'à des niveaux d'habileté de plus en plus élevés, jusqu'à ce qu'en fin de compte elles nous amènent à un bonheur totalement illimité, au-delà de tout besoin ultérieur d'une voie.

L'étape la plus fondamentale de ce processus consiste à nous assurer que nous restons à l'écart de la voie qui mène à l'enfer. Nous le faisons par la pratique de la générosité et de la vertu, remplaçant consciemment les intentions malhabiles par des intentions plus habiles. Nous raffinons ensuite nos intentions encore plus avant par la méditation, déterrants les racines de l'avidité, de l'aversion, et de l'illusion pour les empêcher d'influencer les choix qui façonnent notre vie. L'avidité et la colère sont parfois faciles à détecter, mais l'illusion – de par sa nature même – est obscure. Quand nous sommes dans l'illusion, nous ne *savons* pas que nous sommes dedans. C'est la raison pour laquelle la méditation doit se focaliser sur le renforcement et l'accélération de nos facultés de *sati* et d'attitude d'alerte : afin que nous puissions apercevoir l'illusion et la déraciner avant qu'elle ne s'empare de notre esprit.



Les instructions de méditation les plus élémentaires du Bouddha pour raffiner l'intention commencent non sur le coussin, mais avec l'activité de la vie quotidienne. Elles sont contenues dans un discours à son jeune fils Rāhula, et elles attaquent le cercle vicieux de l'illusion à travers deux approches. La première est ce que les textes bouddhistes anciens appellent « l'attention appropriée » – la capacité à se poser les bonnes questions, les questions qui vont droit aux causes du plaisir et de la douleur, sans emmêler l'esprit dans une confusion inutile. La seconde approche est l'amitié avec des gens admirables – s'associer à des gens qui sont vertueux, généreux, et sages, et apprendre d'eux. Ces deux facteurs, a dit le Bouddha, sont les aides internes et externes les plus utiles pour une personne qui suit la Voie.

En essence, le Bouddha dit à Rāhula d'utiliser ses actions comme un miroir pour réfléchir la qualité de son esprit. Chaque fois avant d'agir – et ici « agir » recouvre toute action en pensée, en parole, ou en acte – il devait réfléchir au résultat qu'il attendait de l'action et se demander : « Cela va-t-il conduire à me faire du mal et à en faire aux autres, ou non ? » Si elle allait être nocive, il ne devait pas la faire. Si elle semblait inoffensive, il pouvait aller de l'avant et agir. Le Bouddha mit toutefois Rāhula en garde : il ne devait pas avoir une confiance aveugle dans ses attentes. Pendant qu'il agissait, il devait se demander si de mauvaises conséquences inattendues apparaissaient. S'il y en avait, il devait s'arrêter. S'il n'y en avait pas, il pouvait poursuivre son action jusqu'à son terme. Même alors, le travail de réflexion n'était cependant pas terminé. Il devait aussi remarquer les conséquences réelles – à court et à long terme – de l'action. Si une action en parole ou en acte provoquait au final du mal, il devait alors en informer un compagnon de pratique sur la Voie et écouter le conseil de cette personne. Si l'action erronée était purement un acte de l'esprit, il devait alors développer un sens de honte et de dégoût envers ce type de pensée. Dans les deux cas, il devait prendre la résolution de ne jamais refaire la même erreur. Si, cependant, les conséquences à long terme de l'action initiale étaient inoffensives, il devait se réjouir d'être sur la bonne voie et poursuivre son entraînement.

Nous pouvons voir à partir de cela que l'approche essentielle pour mettre au jour l'illusion est le principe, qui nous est familier, d'apprendre de nos propres erreurs. Cependant, la manière dont le Bouddha formule ce principe a des implications importantes, car elle exige des qualités d'honnêteté vis-à-vis de soi-même et de maturité dans des domaines où normalement on les trouve difficilement : notre évaluation de nos propres intentions et celle des résultats de nos actions.

Lorsque nous sommes enfants, nous apprenons à être malhonnêtes à propos de nos intentions simplement pour une question de survie : « Je ne l'ai pas fait exprès, » « Je n'ai pas pu m'en empêcher, » « J'étais juste en train de balancer mon bras et il s'est mis devant. » Au bout d'un certain temps, nous commençons à croire en nos propres excuses et nous n'aimons pas reconnaître les cas où nos intentions ne sont pas vraiment nobles. Nous prenons ainsi l'habitude de ne pas expliciter nos intentions quand nous sommes face à un choix, de refuser de prendre en compte les conséquences de nos intentions, et – dans de nombreux cas – de nier le fait qu'au départ, nous avons le choix. C'est de cette façon que commence un comportement addictif, et que l'on donne libre cours à des intentions malhabiles.

Une dynamique similaire entoure nos réactions aux conséquences de nos actions. Nous commençons à apprendre le déni à un âge jeune – « Ce n'était pas de ma faute, » « C'était déjà cassé quand je me suis couché dessus. » – et nous internalisons ensuite le processus, comme une façon de préserver notre image de soi, jusqu'au point où fermer les yeux sur l'impact de nos erreurs devient une seconde nature.

Ainsi que le Bouddha le fait remarquer, le terme de la souffrance demande que nous abandonnions le désir ardent et l'ignorance, mais si nous ne pouvons pas être honnêtes avec nous-mêmes au sujet de nos intentions, comment pouvons-nous percevoir le désir ardent à temps pour l'abandonner ? Si nous ne pouvons pas affronter le principe de cause et effet dans nos actions, comment surmonterons-nous jamais l'ignorance ? L'ignorance est provoquée moins par un manque d'informations que par un manque de conscience de soi et d'honnêteté vis-à-vis de soi. Comprendre les Nobles Vérités demande que nous soyons vrais avec nous-mêmes précisément dans les domaines où l'honnêteté vis-à-vis de soi est la plus difficile.

Cela demande aussi de la maturité. Lorsque nous examinons nos intentions, nous avons besoin d'apprendre comment dire non aux motivations malhabiles d'une manière suffisamment ferme pour les tenir en échec, mais pas au point de les conduire à la clandestinité dans le refoulement inconscient. Nous pouvons apprendre à voir l'esprit comme un comité : le fait que des impulsions indignes soient proposées par des membres du comité ne signifie pas que *nous* sommes indignes. Nous ne sommes pas obligés d'assumer la responsabilité de tout ce qui est mis sur la table de discussion du comité. Au lieu de cela, notre responsabilité réside dans notre faculté à adopter la motion ou à y opposer notre veto.

En même temps, nous devons être suffisamment adultes pour admettre que nos impulsions habituelles ou spontanées ne sont pas toujours dignes de confiance – la première pensée qui vient à l'esprit n'est pas toujours la meilleure – et que ce que nous avons envie de faire maintenant peut ne pas donner des résultats agréables plus tard. Ainsi que le Bouddha l'a dit, quatre types d'action nous sont potentiellement ouverts à tout moment : un que nous voulons faire et qui donnera de bons résultats ; un que nous ne voulons pas faire et qui donnera de mauvais résultats ; un que nous voulons faire mais qui donnera de mauvais résultats ; et un que nous ne voulons pas faire mais qui donnera de bons résultats. Les deux premiers sont très faciles à comprendre. Nous n'avons pas besoin de beaucoup d'intelligence pour faire le premier et éviter le second. La valeur de notre véritable intelligence réside dans la façon dont nous gérons les deux derniers choix.

Examiner les résultats de nos actions demande également de la maturité : se rendre compte de façon mature que l'estime de soi ne peut pas reposer sur le fait d'avoir toujours raison, et qu'il n'y a rien d'humiliant ou de dégradant à admettre une erreur. Nous procédons tous d'un état d'illusion – même le Bouddha procédait de l'illusion alors qu'il cherchait l'Eveil – et il est donc tout à fait naturel que nous commettions des erreurs. Notre dignité humaine réside dans notre capacité à reconnaître ces erreurs, à prendre la résolution de ne pas les répéter, et à maintenir cette résolution. Cela demande à son tour que nous ne soyons pas affaiblis par des sentiments de culpabilité ou de remords au sujet de nos erreurs. Ainsi que le Bouddha le déclare, les sentiments de culpabilité ne peuvent pas défaire une erreur passée, et ils peuvent priver l'esprit de la force dont il a besoin pour s'empêcher de répéter de vieilles erreurs.

C'est la raison pour laquelle il recommande une émotion différente de la culpabilité – la honte – bien que la manière dont il utilise le mot implique quelque chose de totalement différent du sens d'indignité que nous associons souvent à ce terme. Rappelez-vous que le Bouddha et Rāhula étaient tous deux des membres de la classe noble des guerriers, une classe qui possédait un fort sens de son propre honneur et de sa propre dignité. Et remarquez que le Bouddha dit à Rāhula de voir ses erreurs passées, non lui-même, comme quelque chose de honteux. Cela implique qu'il est indigne de Rāhula d'agir d'une manière qui n'est pas vraiment honorable. Le fait qu'il puisse voir ses actions comme honteuses est une manifestation de son honneur – et c'est aussi une manifestation qu'il sera capable de ne pas les répéter. Ce sens de l'honneur est ce qui sous-tend un sens de la honte mature, sain et productif.

Au premier regard, on pourrait penser qu'une réflexion sur soi continuelle de ce type ajouterait des complications supplémentaires à notre vie alors qu'elle semble déjà plus que suffisamment compliquée, mais en fait, les instructions du Bouddha sont une tentative pour réduire les questions dans notre esprit aux points essentiels les plus utiles. Il met explicitement en garde contre le fait de traiter de trop nombreuses questions, en particulier celles qui ne mènent nulle part et qui nous rendent confus : « Qui suis-je ? Suis-je fondamentalement une bonne personne ? Une personne indigne ? » Au lieu de cela, il nous dit de nous focaliser sur nos intentions afin de pouvoir voir comment elles façonnent notre vie, et de maîtriser les processus de la cause et de l'effet afin qu'ils puissent progressivement mieux façonner notre vie. C'est de cette manière que tout grand artiste ou artisan développe la maîtrise et l'habileté.

L'accent mis sur les intentions derrière nos actions et les conséquences qui en résultent passent aussi de la vie quotidienne au siège de méditation, fournissant à notre méditation la focalisation qui convient. En examinant nos actions en termes de cause et d'effet, et en les examinant en termes de ce qui est habile et malhabile, nous commençons déjà à regarder l'expérience en accord avec les deux ensembles de variables qui composent les Quatre Nobles Vérités : l'origine du stress (cause malhabile), la voie vers la cessation du stress (cause habile), le stress (effet malhabile), et la cessation du stress (effet habile). La manière dont le Bouddha recommanda que Rāhula juge les résultats de ses actions – à la fois pendant qu'il les faisait et une fois qu'il les avait faites – fait écho à la vision pénétrante qui a formé le cœur de son Eveil : que les intentions ont des résultats à la fois dans le présent immédiat et dans le temps.

Quand nous regardons le moment présent selon ce point de vue, nous découvrons que notre expérience du présent ne fait pas que « simplement se produire ». Au lieu de cela, c'est un produit de notre implication – en termes d'intentions présentes, les résultats des intentions présentes, et les résultats des intentions passées – dans laquelle les intentions présentes constituent le facteur le plus important. Plus nous nous focalisons sur cette implication, plus nous pouvons la sortir du demi-jour de l'inconscient et l'amener à la pleine lumière de la conscience. Là, nous pouvons entraîner nos intentions, au moyen d'essais conscients, pour être encore plus habiles, ce qui nous permet de réduire notre expérience de la souffrance et de la douleur dans le présent. C'est de cette façon que les intentions habiles pavent la route qui mène à la santé mentale et au bien-être dans le monde ordinaire de notre vie.

Lorsque nous travaillons à développer nos intentions jusqu'à des niveaux d'habileté encore plus élevés, nous découvrons que les intentions les plus parfaites sont celles qui centrent solidement l'esprit dans une conscience claire du présent. Lorsque nous les utilisons pour que le présent nous devienne de plus en plus familier, nous en venons à voir que *toutes* les intentions présentes, aussi habiles soient-elles, constituent de façon inhérente un fardeau. La seule manière de se libérer de ce fardeau, c'est de permettre de démêler les intentions qui fournissent la trame de notre expérience présente. Cela procure une ouverture sur la dimension de liberté illimitée qui se trouve au-delà. C'est de cette façon que les intentions habiles pavent la voie jusqu'aux abords du *nibbāna*. Et à partir de là, la Voie – « comme celle des oiseaux à travers l'espace » – ne laisse plus de trace.

## Le pouvoir thérapeutique des préceptes

Le Bouddha était pareil à un médecin, traitant les maux spirituels de la race humaine. La voie de pratique qu'il enseignait ressemblait à un traitement pour les cœurs et les esprits qui souffraient. Cette manière de comprendre le Bouddha et ses enseignements remonte aux textes les plus anciens, et c'est pourtant quelque chose qui est aussi très actuel. La méditation bouddhiste est souvent présentée comme une forme de thérapie, et bon nombre de psychothérapeutes recommandent maintenant à leurs patients d'essayer la méditation comme une partie de leur traitement.

L'expérience a cependant montré que la méditation ne peut pas, par elle-même, offrir une thérapie totale. Elle demande un soutien extérieur. Les méditants modernes en particulier ont tellement souffert de la civilisation de masse qu'il leur manque la résilience, la persistance et l'estime de soi nécessaires avant que les pratiques de la concentration et de la vision pénétrante puissent être authentiquement thérapeutiques. Remarquant ce problème, de nombreux enseignants ont décidé que la voie bouddhiste est insuffisante pour répondre à nos besoins particuliers. Pour compenser cette insuffisance, ils ont expérimenté des manières de compléter la pratique de la méditation, la combinant avec des choses telles que le mythe, la poésie, la psychothérapie, l'activisme social, les sueries, les rituels de deuil, et même le tambour. Il se pourrait cependant que le problème ne soit pas qu'il manque quelque chose à la voie bouddhiste, mais que nous n'avons simplement pas suivi tout le traitement du Bouddha.

La voie du Bouddha est constituée non seulement des pratiques de *sati*, de la concentration, et de la vision pénétrante, mais aussi de la vertu, en commençant par les cinq préceptes. En fait, les préceptes constituent la première étape dans la Voie. Il existe une tendance moderne qui consiste à rejeter les cinq préceptes comme des règles de catéchisme liées à de vieilles normes culturelles qui ne s'appliquent plus à la société moderne, mais cela revient à passer à côté du rôle que le Bouddha leur avait dévolu : constituer une partie d'un traitement pour des esprits meurtris.

Ils visent en particulier à guérir deux affections qui sous-tendent une estime de soi faible : le regret et le déni.

Quand nos actions ne répondent pas à certaines normes de comportement, soit (1) nous regrettons les actions, soit (2) nous nous engageons dans un des deux types de déni suivants : (a) l'un consistant à nier que nos actions ont en fait bien eu lieu, (b) l'autre à nier que les critères d'évaluation sont vraiment valables. Ces réactions sont comme des blessures dans l'esprit. Le regret est une blessure ouverte, tendre lorsqu'on la touche, tandis que le déni est comme de la chair cicatrisée durcie, entortillée autour d'un endroit tendre. Quand l'esprit est ainsi blessé, il ne peut pas s'établir confortablement dans le présent, car il se retrouve en train de reposer sur de la chair à nu, exposée à vif, ou sur des nœuds calcifiés. Quand il est obligé de rester dans le présent, il y est seulement d'une manière tendue, crispée, et partielle. Les visions pénétrantes qu'il obtient ont également tendance à être crispées et partielles. L'esprit peut s'établir confortablement et librement dans le présent et donner naissance à un discernement non-déformé seulement s'il est libre de blessures et de cicatrices.

C'est là où les cinq préceptes interviennent : ils sont conçus pour guérir ces blessures et ces cicatrices. Une estime de soi saine provient du fait d'être à la hauteur d'un ensemble de critères qui sont pratiques, clairs, humains et dignes de respect ; les cinq préceptes sont formulés de telle manière qu'ils fournissent justement un tel ensemble de critères.

*Pratiques* : les critères établis par les préceptes sont simples – ne pas tuer intentionnellement, ne pas voler, ne pas avoir de rapports sexuels illicites, ne pas mentir, ou prendre de produits intoxicants. Il est tout à fait possible de vivre en accord avec ces critères – peut-être pas toujours facile ou commode, mais toujours possible. Certaines personnes traduisent les préceptes en critères qui ont l'air plus nobles – considérant, par exemple, que le deuxième précepte signifie ne pas abuser des ressources de la planète – mais même ceux qui reformulent les préceptes de cette manière admettent qu'il est impossible d'être à leur hauteur. Quiconque a eu affaire à des personnes psychologiquement blessées sait les dégâts qui peuvent provenir du fait d'avoir des critères impossibles à respecter. Si vous donnez aux gens des critères qui demandent un peu d'effort et de *sati*, mais qu'il est possible de respecter, leur estime de soi augmente considérablement lorsqu'ils découvrent qu'ils sont réellement capables de respecter ces critères. Ils peuvent alors faire face avec confiance à des tâches plus exigeantes.

*Clairs* : les préceptes sont formulés sans « si », « et », ou « mais ». Cela signifie qu'ils procurent un guidage très clair, qui ne laisse pas de place à l'indécision ou à des rationalisations qui ne sont pas vraiment honnêtes. Soit une action est en accord avec les préceptes, soit elle ne l'est pas. Encore une fois, il est très sain de vivre avec des critères de ce type. Quiconque a élevé des enfants aura découvert que, bien qu'ils puissent se plaindre de règles strictes, ils se sentent en réalité plus en sécurité avec elles qu'avec des règles vagues et toujours sujettes à la négociation. Des règles claires ne permettent pas à des intentions cachées de venir se faufiler par la petite porte de l'esprit. Si, par exemple, le précepte contre le fait de tuer vous autorisait à tuer des êtres vivants quand leur présence est inconfortable, cela placerait ce qui est commode pour vous à un niveau plus élevé que votre compassion pour la vie. Ce qui est commode deviendrait votre critère implicite – et ainsi que nous le savons tous, les critères implicites fournissent à l'hypocrisie et au déni de vastes étendues de terres fertiles où ils peuvent se développer. Si, cependant, vous restez avec les critères des préceptes, alors, ainsi que le Bouddha le dit, vous offrez une sécurité illimitée à toute vie. Il n'existe aucune condition qui ferait que vous ôteriez la vie à un être vivant quel qu'il soit, aussi inconfortable soit-elle. En termes des autres préceptes, vous offrez une sécurité illimitée à leurs possessions et à leur sexualité, et une véracité et un *sati* illimités lorsque vous communiquez avec eux. Quand vous découvrez que vous pouvez vous faire confiance sur des questions comme celles-ci, vous acquérez un sens d'estime de soi indéniablement sain.

*Humains* : les préceptes sont humains à la fois pour la personne qui les observe et pour les personnes qui sont affectées par ses actions. Si vous les observez, vous vous alignez sur la doctrine du *kamma*, qui enseigne que les forces les plus importantes qui façonnent votre expérience du monde sont les pensées, les paroles, et les actes intentionnels que vous choisissez dans le moment présent. Cela signifie que vous n'êtes pas quantité négligeable. Avec chaque choix que vous faites – à la maison, au travail, lorsque vous vous divertissez – vous exercez votre pouvoir sur le façonnage en cours du monde. Ce principe vous permet en même temps de vous évaluer vous-même selon des termes que vous contrôlez entièrement : vos actions intentionnelles dans le moment présent. En d'autres termes, les préceptes ne vous forcent pas à vous évaluer en fonction de votre apparence, de votre force, de votre intelligence, de vos prouesses financières, ou de tout autre critère qui dépend moins de votre *kamma* présent que du *kamma* qui provient du passé. Par ailleurs, ils ne jouent pas sur des sentiments de culpabilité, ou ils ne vous forcent pas à vous lamenter sur vos erreurs passées. Au lieu de cela, ils focalisent votre attention sur la



possibilité toujours présente d'être à la hauteur de vos critères dans l'ici-et-maintenant. Si vous vivez avec des personnes qui observent les préceptes, vous découvrez que vos rapports avec elles ne sont pas une cause de méfiance ou de peur. Elles considèrent votre désir de bonheur comme semblable au leur. Leur valeur en tant qu'individus ne dépend pas de situations dans lesquelles il doit obligatoirement y avoir des gagnants et des perdants. Quand elles parlent de développer la bienveillance et *sati* dans leur méditation, vous voyez que cela se reflète dans leurs actions. De cette manière, les préceptes favorisent non seulement des individus sains, mais aussi une société saine – une société dans laquelle l'estime de soi et le respect mutuel ne sont pas en désaccord.

*Dignes de respect* : quand vous adoptez un ensemble de critères, il est important de savoir de qui ils sont les critères et de voir d'où viennent ces critères, car vous rejoignez en effet leur groupe, vous recherchez leur approbation, et vous acceptez leurs critères à propos de ce qui est correct et incorrect. Dans ce cas, vous ne pourriez pas demander à rejoindre un meilleur groupe : le Bouddha et ses Nobles disciples. On appelle les cinq préceptes « les critères que les Etres nobles trouvent attirants ». D'après ce que les textes nous disent des Etres nobles, ce ne sont pas des personnes qui acceptent des critères simplement sur la base de leur popularité. Elles ont mis leur vie en jeu pour voir ce qui conduit au bonheur véritable, et elles ont vu par elles-mêmes, par exemple, que tout mensonge est pathologique, et que toute relation sexuelle en dehors d'une relation stable, sérieuse est toujours dangereuse. Il se peut que d'autres personnes ne vous respectent pas parce que vous vivez selon les cinq préceptes, mais les Etres nobles, eux, vous respectent, et leur respect vaut plus que celui de quiconque d'autre au monde. Maintenant, de nombreuses personnes trouvent une maigre consolation à rejoindre un groupe aussi abstrait, en particulier quand elles n'ont pas encore rencontré un Etre noble en personne. Il est difficile d'avoir bon cœur et d'être généreux quand la société qui vous entoure se moque ouvertement de ces qualités et qu'elle valorise au lieu de cela des choses telles que les prouesses sexuelles ou des habiletés prédatrices dans les affaires. C'est là où les communautés bouddhistes interviennent. Elles peuvent rompre ouvertement avec la teneur amoralisée qui prévaut dans notre culture et faire savoir gentiment qu'elles valorisent le bon cœur et la retenue parmi leurs membres. En faisant cela, elles procurent un environnement sain pour que l'on adopte à grande échelle le traitement du Bouddha : la pratique de la concentration et du discernement dans une vie d'action vertueuse. Là où l'on trouve un tel environnement, on trouve que la méditation n'a besoin ni de mythe, ni de monde imaginaire pour la soutenir, parce qu'elle repose sur la réalité honnête d'une vie bien

vécue. On peut regarder les critères selon lesquels on vit, et ensuite inspirer et expirer de façon confortable – non pas comme une fleur ou une montagne, mais comme un être humain pleinement développé et responsable. Car c'est ce que vous êtes.

## La Parole Juste

Ainsi que mon maître l'a dit un jour : « Si vous ne pouvez pas contrôler votre bouche, il est impossible d'espérer pouvoir contrôler votre esprit. » C'est la raison pour laquelle la Parole Juste est si importante dans la pratique quotidienne.

Expliquée en termes négatifs, la Parole Juste signifie éviter quatre types de paroles nocives : les mensonges (les paroles dites avec l'intention de déformer la réalité) ; les paroles qui divisent (prononcées avec l'intention de créer des dissensions entre les gens) ; les paroles dures (dites avec l'intention de blesser les sentiments d'une autre personne) ; et le bavardage inutile (les paroles dites sans aucun but).

Remarquez la focalisation sur l'intention : c'est là où la pratique de la Parole Juste croise l'entraînement de l'esprit. Avant de parler, vous vous focalisez sur la *raison* pour laquelle vous voulez parler. Cela vous aide à entrer en contact avec toutes les intrigues qui se déroulent au sein du comité des voix qui dirigent votre esprit. Si vous voyez des motivations malhabiles tapies derrière les décisions du comité, vous y opposez votre veto. Le résultat, c'est que vous devenez plus conscient de vous-même, plus honnête avec vous-même, plus ferme avec vous-même. Vous vous épargnez aussi de dire des choses que plus tard vous regretterez. De cette manière, vous renforcez des qualités d'esprit qui seront utiles dans la méditation, et vous évitez en même temps tout souvenir potentiellement douloureux qui vous gênerait pour être attentif à l'instant présent quand vient le moment de méditer.

En termes positifs, la Parole Juste signifie parler d'une manière qui est digne de confiance, harmonieuse, rassurante, et qui vaut la peine qu'on l'écoute. Quand cette pratique de ces formes positives de Parole Juste devient une habitude, vos paroles deviennent un cadeau pour les autres. En retour, les autres commenceront à plus écouter ce que vous dites, et ils seront plus susceptibles d'y répondre de la même façon. Cela vous donne un sens du pouvoir de vos actions : la manière dont vous agissez dans le moment présent façonne *vraiment* le monde de votre expérience. Vous n'êtes pas obligé d'être une victime des événements passés.

Pour beaucoup d'entre nous, le plus difficile dans la pratique de la Parole Juste réside dans la façon dont nous exprimons notre sens de l'humour. En particulier en Occident, nous avons l'habitude de faire rire en utilisant l'exagération, le sarcasme, les stéréotypes de groupes, et la niaiserie pure et simple – qui sont tous des exemples classiques de parole erronée. Si les gens s'habituent à ces formes d'humour irréfléchi, ils arrêtent d'écouter attentivement ce que nous disons. Nous rabaissons ainsi notre propre discours. L'état du monde est en réalité suffisamment cause à ironiser pour que nous n'ayons pas besoin d'exagérer ou d'être sarcastique. Les plus grands humoristes sont ceux qui nous font simplement regarder directement les choses telles qu'elles sont.

Exprimer notre humour d'une manière qui est véridique, utile, et sage peut demander réflexion et effort, mais quand nous maîtrisons cette sorte d'esprit, nous découvrons que l'effort en vaut la peine. Nous avons aiguisé notre propre esprit et amélioré notre environnement verbal. De cette manière, même nos plaisanteries deviennent une partie de notre pratique : une occasion de développer des qualités d'esprit positives et d'offrir aux gens autour de nous quelque chose dont la valeur est celle de l'intelligence.

Donc, faites bien attention à ce que vous dites – et aux raisons pour lesquelles vous le dites. Quand vous ferez cela, vous découvrirez qu'une bouche ouverte n'est pas forcément une erreur.

## Echanger de la verroterie contre de l'or

### *La renonciation comme habileté*

Le bouddhisme prend un principe occidental familier – la poursuite du bonheur – et il y ajoute deux qualificatifs importants. Le bonheur qu'il vise est *véritable* : ultime, non-changeant, et non-trompeur. Sa poursuite de ce bonheur est *sérieuse*, non pas dans un sens sévère, mais dévoué, discipliné et disposé à faire des sacrifices intelligents.

Quels types de sacrifices sont intelligents ? La réponse bouddhiste à cette question fait écho à un autre principe occidental : un sacrifice intelligent est un sacrifice par lequel vous obtenez un bonheur plus grand en lâchant prise d'un bonheur moindre, de la même manière que vous abandonnez un sac de verroteries si on vous offre en échange un kilo d'or. En d'autres termes, un sacrifice intelligent est pareil à un échange profitable. Il s'agit d'une analogie ancienne dans la tradition bouddhiste. « Je vais faire un échange, » dit un jour un disciple du Bouddha : « le vieillissement contre le Sans-âge, ce qui brûle pour le Délitement : la paix la plus élevée, la sécurité inégalée par rapport à la servitude. »

Il y a quelque chose en chacun de nous qui préférerait ne pas abandonner les choses. Nous préférerions garder les verroteries *et* obtenir l'or. Mais la maturité nous apprend que nous ne pouvons pas tout avoir, que se complaire dans un plaisir implique souvent de nous priver d'un autre, peut-être meilleur. Nous avons ainsi besoin d'établir des priorités claires pour investir notre temps et notre énergie, qui sont limités, là où ils procureront les bénéfices les plus durables.

Cela signifie donner la priorité absolue à l'esprit. Les choses matérielles et les relations sociales sont instables et facilement affectées par des forces qui échappent à notre pouvoir, et donc le bonheur qu'elles offrent est fugace et non-fiable. Mais le bien-être d'un esprit bien entraîné peut survivre même au vieillissement, à la maladie, et à la mort. Entraîner l'esprit

demande cependant du temps et de l'énergie. C'est l'une des raisons pour laquelle la poursuite du bonheur véritable exige que nous sacrifions certains de nos plaisirs externes.

Sacrifier des plaisirs externes nous libère aussi des fardeaux mentaux que le fait de s'y accrocher engendre souvent. Une histoire célèbre du Canon parle d'un ancien roi qui, après être devenu moine, s'asseyait au pied d'un arbre et s'exclamait : « Quelle félicité ! Quelle félicité ! » Ses compagnons moines pensaient qu'il se languissait des plaisirs dont il avait joui en tant que roi, mais il expliqua par la suite au Bouddha quelle félicité il avait exactement à l'esprit :

« Avant... j'avais des gardes postés à l'intérieur et à l'extérieur des appartements royaux, à l'intérieur et à l'extérieur de la ville, à l'intérieur et à l'extérieur de la campagne. Mais bien que je fusse ainsi gardé, ainsi protégé, je demeurais dans la crainte – agité, méfiant, et avec la peur. Mais maintenant, en allant seul dans une forêt, au pied d'un arbre, ou vers une demeure vide, je demeure sans crainte, non-agité, confiant et sans peur – non-concerné, imperturbable, mes besoins satisfaits, avec mon esprit comme un cerf sauvage. »

Une troisième raison de sacrifier les plaisirs externes, c'est qu'en poursuivant certains plaisirs – comme nos addictions aux verroteries de l'œil, aux verroteries de l'oreille, aux verroteries du nez, aux verroteries de la langue, et aux verroteries du corps – nous favorisons les qualités d'avidité, de colère, et d'illusion qui font activement obstacle aux qualités nécessaires à la paix intérieure. Même si nous disposons de tout le temps et de toute l'énergie du monde, la poursuite de ces plaisirs nous éloignerait de plus en plus du but. Ils sont explicités dans le facteur de la Voie appelé la Résolution Juste : la résolution de renoncer à tout plaisir qui implique la passion sensuelle, la malveillance, et la nocivité. La « passion sensuelle » ne recouvre pas seulement le désir sexuel, mais aussi tout désir pour les plaisirs des sens qui perturbe la paix de l'esprit. La « malveillance » recouvre tout souhait de souffrance, que ce soit pour soi-même ou pour les autres. Et la « nocivité » est toute activité qui pourrait provoquer cette souffrance. De ces trois catégories, les deux dernières sont les plus faciles à voir comme valant la peine d'être abandonnées. Elles ne sont peut-être pas toujours faciles à abandonner, mais la résolution de les abandonner est de toute évidence une bonne chose. Toutefois, la première résolution – renoncer à la passion sensuelle – est difficile à adopter, sans parler de l'appliquer.

Une partie de notre résistance à cette résolution est universellement humaine. Partout, les gens savourent leurs passions. Même le Bouddha admit devant ses disciples que, quand il débuta

sur la voie de pratique, son cœur ne fut pas enthousiaste à l'idée de renoncer à la passion sensuelle, ne voyait pas cela comme quelque chose qui apporte la paix. Mais une partie additionnelle de notre résistance à la renonciation est particulière à la culture occidentale. La psychologie populaire moderne enseigne que la seule alternative à une complaisance saine envers nos passions sensuelles est un refoulement malsain, craintif. Cependant, ces *deux* alternatives reposent sur la peur : le refoulement, sur une peur de ce que la passion pourrait faire quand elle s'exprime, ou même quand elle est autorisée à pénétrer dans la conscience ; la complaisance, sur une peur de la perte et du monstre caché sous le lit que la passion pourrait devenir si on lui résistait et qu'elle soit poussée à la clandestinité. Ces deux alternatives imposent de sérieuses limitations à l'esprit. Conscient des inconvénients de chacune, le Bouddha fit preuve d'imagination pour trouver une troisième alternative : une approche courageuse, habile qui évite les dangers de chacune.

Cependant, pour comprendre son approche, nous devons voir comment la Résolution Juste est reliée aux autres parties de la voie bouddhiste, en particulier à la Vue Juste et à la Concentration Juste. Dans l'analyse formelle de la Voie, la Résolution Juste s'appuie sur la Vue Juste ; dans sa manifestation la plus habile, elle fonctionne comme la pensée dirigée et l'évaluation qui amènent l'esprit à la Concentration Juste. La Vue Juste fournit une compréhension habile des plaisirs et des passions sensuels, afin que notre approche du problème ne rate pas son but ; la Concentration Juste fournit une stabilité et une félicité intérieures afin que nous puissions voir clairement les racines de la passion et en même temps que nous ne craignons pas le manque à la perspective de les arracher.

Il existe deux niveaux de Vue Juste, se focalisant (1) sur les résultats de nos actions dans l'histoire de notre vie, et (2) sur les problèmes du stress et de sa cessation à l'intérieur de l'esprit. Le premier niveau souligne les inconvénients de la passion sensuelle : les plaisirs sensuels sont fugaces, instables, et stressants ; la passion que l'on éprouve pour eux est à la racine de nombreux maux de la vie, qui vont des difficultés pour acquérir et conserver la richesse, aux querelles au sein des familles et aux guerres entre les nations. Ce niveau de Vue Juste nous prépare à voir la complaisance envers la passion sensuelle comme un problème. Le second niveau – voir les choses selon les termes des Quatre Nobles Vérités – nous montre comment résoudre ce problème dans notre approche du moment présent. Il souligne que la racine du problème se trouve non dans les plaisirs mais dans la passion, car la passion implique l'attachement, et tout attachement à des

plaisirs qui reposent sur des conditions conduit inévitablement au stress et à la souffrance, en ce sens que tous les phénomènes conditionnés sont sujets au changement. En fait, notre attachement à la passion sensuelle a tendance à être plus fort et plus constant que nos attachements à des plaisirs particuliers. C'est à cet attachement que l'on doit renoncer.

Comment cela se fait-il ? En l'amenant au grand jour. Les deux aspects de l'attachement sensuel – en tant que schémas habituels provenant du passé et le fait que nous sommes disposés à leur céder à nouveau dans le présent – reposent sur l'incompréhension et la peur. Ainsi que le Bouddha l'a fait remarquer, la passion sensuelle repose sur des perceptions aberrantes : nous projetons des notions de constance, d'aise, de beauté, et de soi sur des choses qui sont en réalité inconstantes, stressantes, non-attrayantes, et pas-soi. Ces perceptions erronées s'appliquent à la fois à nos passions et à leurs objets. Nous percevons l'expression de notre sensualité comme quelque chose d'attirant, comme une expression profonde de notre identité de soi qui offre un plaisir durable ; nous voyons les objets de notre passion comme suffisamment durables et attrayants, comme suffisamment en notre pouvoir pour nous apporter une satisfaction qui ne se transformera pas en son contraire. En réalité, ce n'est pas du tout le cas, et cependant nous croyons aveuglement en nos projections parce que le pouvoir de nos attachements passionnés nous intimide trop pour que nous puissions les regarder droit dans les yeux. Leurs effets particuliers nous maintiennent ainsi dans une sorte d'éblouissement et dans l'illusion. Tant que nous agissons seulement dans la complaisance et le refoulement, l'attachement peut continuer à agir librement dans l'obscurité de l'inconscient. Mais quand nous lui résistons consciemment, il est obligé de monter à la surface, d'explicitier ses menaces, ses exigences, et ses rationalisations. Donc, bien que les plaisirs sensuels ne soient pas mauvais, nous devons y renoncer systématiquement comme un moyen de faire sortir au grand jour les intentions de l'attachement. C'est de cette façon que la renonciation habile est utilisée comme un outil d'apprentissage, qui met au jour les intentions latentes que, et la complaisance et le refoulement, tendent à maintenir dans la clandestinité.

En même temps, nous avons besoin de fournir à l'esprit des stratégies pour résister à ces intentions et pour les éliminer une fois qu'elles apparaissent. C'est là où la Concentration juste intervient. En tant que forme habile de complaisance, la Concentration Juste imprègne le corps d'un ravissement et d'un plaisir non-sensuels qui peuvent aider à contrecarrer tout sens de privation lorsque l'on résiste aux passions sensuelles. En d'autres termes, elle fournit des plaisirs plus élevés – plus durables et plus raffinés – en récompense du fait d'abandonner l'attachement



aux plaisirs plus grossiers. En même temps, elle nous fournit le fondement stable dont nous avons besoin afin de ne pas être emportés par les assauts de nos attachements contrariés. Cette stabilité affermit aussi le *sati* et l'attitude d'alerte dont nous avons besoin pour voir à travers les perceptions erronées et les illusions qui sous-tendent la passion sensuelle. Et une fois que l'esprit peut voir à travers les processus de projection, de perception, et de perception erronée, jusqu'au sens de liberté plus grand qui survient quand on les transcende, le fondement de la passion sensuelle a disparu.

A ce stade, nous pouvons alors nous mettre à analyser notre attachement aux plaisirs de la Concentration Juste. Quand notre compréhension est complète, nous abandonnons *tout* besoin à l'attachement de quelque sorte que ce soit, et nous entrons ainsi en contact avec l'or pur d'une liberté si totale qu'on ne peut pas la décrire.

La question demeure : comment cette stratégie de renonciation habile et de complaisance habile se traduisent-elles dans la pratique quotidienne ? Les gens qui se font ordonner moniaux prennent des vœux de célibat et on attend d'eux qu'ils travaillent constamment à renoncer à la passion sensuelle, mais pour beaucoup de personnes, cela ne constitue pas une option viable. Le Bouddha a donc recommandé que ses disciples laïcs observent des périodes de renonciation temporaire qui durent une journée. Quatre jours par mois – traditionnellement les jours de la nouvelle lune, de la pleine lune et de la demi-lune – ils peuvent prendre les huit préceptes, qui ajoutent les observances suivantes aux cinq préceptes standards : le célibat, ne pas prendre de nourriture après midi, ne pas regarder de spectacles, ne pas écouter de musique, ne pas utiliser de parfums et de cosmétiques, et ne pas utiliser de sièges et de lits luxueux. Le but de ces préceptes additionnels est d'exercer des restrictions raisonnables sur l'ensemble des cinq sens. La journée est alors consacrée à écouter le *Dhamma*, à clarifier la Vue Juste ; et à pratiquer la méditation pour renforcer la Concentration Juste. Bien que la semaine de travail moderne puisse rendre impossible la programmation lunaire de ces retraites d'une durée d'une journée, il existe des manières de les intégrer dans des week-ends ou d'autres jours de repos. De cette façon, toute personne intéressée peut, à intervalles réguliers, échanger les soucis et les complexités de la vie quotidienne contre l'occasion de maîtriser la renonciation en tant qu'habileté qui fait intégralement partie de la recherche sérieuse du bonheur au sens le plus vrai du mot.

Et n'est-ce pas là un échange intelligent ?

## Une méditation guidée

Asseyez-vous confortablement, bien droit, sans vous pencher en avant ou en arrière, vers la gauche ou vers la droite. Fermez les yeux et pensez des pensées de bienveillance. Les pensées de bienveillance iront d'abord à vous-même, parce que si vous ne pouvez pas avoir de la bienveillance pour vous-même – si vous ne pouvez pas ressentir un désir sincère pour votre propre bonheur – il vous est impossible de pouvoir sincèrement souhaiter le bonheur des autres. Donc, dites-vous simplement : « Puissè-je trouver le bonheur véritable. » Rappelez-vous que le bonheur véritable est quelque chose qui vient de l'intérieur, et que ce n'est donc pas un désir égoïste. En fait, si vous trouvez et développez en vous-même les ressources nécessaires au bonheur, vous pouvez les faire rayonner vers les autres. C'est un bonheur qui n'a pas besoin d'enlever quoi que ce soit à quiconque.

Donc, maintenant, répandez des pensées de bienveillance envers les autres. D'abord pour les personnes qui sont proches de votre cœur – votre famille, vos parents, vos amis très proches : puissent-elles également trouver le bonheur véritable. Ensuite, répandez ces pensées en des cercles de plus en plus larges : vers les personnes que vous connaissez bien, les personnes que vous ne connaissez pas aussi bien, les personnes que vous aimez, les personnes que vous connaissez et envers qui vous avez des sentiments neutres, et même les personnes que vous n'aimez pas. Ne permettez à aucune limitation de restreindre votre bienveillance, car s'il y en a, il y aura des limitations à votre esprit. Maintenant, répandez des pensées de bienveillance envers les personnes que vous ne connaissez même pas – et pas seulement les personnes : envers 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. Puissent-ils aussi trouver le bonheur véritable.

Ensuite, ramenez vos pensées au présent. Si vous voulez le bonheur véritable, vous devez le trouver dans le présent, car le passé n'est plus là et le futur est incertain. Donc, vous devez examiner de près le présent. Qu'est-ce que vous avez, ici même ? Vous avez le corps, assis ici, et qui respire. Et vous avez l'esprit, qui pense et qui est conscient. Donc, rassemblez toutes ces

choses. Pensez au souffle et ensuite soyez conscient du souffle lorsqu'il entre et qu'il ressort. Maintenir vos pensées dirigées sur la respiration : cela, c'est *sati*. Etre conscient du souffle lorsqu'il entre et qu'il ressort : cela, c'est l'attitude d'alerte. Maintenez ensemble ces deux aspects de l'esprit. Si vous voulez, vous pouvez utiliser un mot de méditation pour renforcer votre *sati*. Essayez « *Buddho* », qui signifie « éveillé ». Pensez « *bud* » avec l'inspiration, « *dho* » avec l'expiration.

Essayez de respirer de façon aussi confortable que possible. Une manière très concrète d'apprendre comment pourvoir à votre propre bonheur dans le présent immédiat – et en même temps renforcer votre attitude d'alerte – c'est de vous laisser respirer d'une manière qui est confortable. Expérimentez pour voir quel type de respiration convient le mieux au corps en ce moment même. Il se peut que ce soit la respiration longue, la respiration courte ; longue en inspirant, courte en expirant ; ou courte en inspirant, longue en expirant. Lourde ou légère, rapide ou lente, superficielle ou profonde. Une fois que vous avez trouvé un rythme que vous trouvez confortable, restez avec pendant un certain temps. Apprenez à savourer la sensation de la respiration. De façon générale, plus la texture de la respiration est lisse, mieux c'est. Pensez au souffle, pas simplement comme à l'air qui entre et qui ressort des poumons, mais comme au flux d'énergie tout entier qui court à travers le corps avec chaque inspiration et expiration. Soyez sensible à la texture de ce flux d'énergie. Il se peut que vous trouviez que le corps change au bout d'un moment. Un rythme ou une texture peut convenir pendant un certain temps, et puis quelque chose d'autre sera plus confortable. Apprenez comment écouter et répondre à ce que le corps vous dit en ce moment même. De quel type d'énergie respiratoire a-t-il besoin ? Comment pouvez-vous satisfaire au mieux ce besoin ? Si vous vous sentez fatigué, essayez de respirer d'une manière qui énergise le corps. Si vous vous sentez tendu, essayez de respirer d'une manière qui est relaxante.

Si votre esprit s'écarte, ramenez-le immédiatement. S'il s'écarte dix fois, cent fois, ramenez-le dix fois, cent fois. Ne cédez pas. On appelle cette qualité l'ardeur. En d'autres termes, dès que vous vous rendez compte que l'esprit a glissé, vous le ramenez immédiatement. Vous ne passez pas votre temps à humer sans but les fleurs, à regarder le ciel, ou à écouter les oiseaux, tout cela sans but. Vous avez du travail à faire : du travail pour apprendre comment respirer de façon confortable, comment laisser l'esprit s'établir dans un bon endroit, ici dans le moment présent.

Quand la respiration commence à être confortable, vous pouvez commencer à l'explorer dans d'autres parties du corps. Si vous restez simplement avec la respiration confortable sur une plage étroite, vous aurez tendance à vous endormir. Donc, élargissez consciemment votre conscience. Un bon endroit où se concentrer au début, c'est juste autour du nombril. Localisez cet endroit du corps dans votre conscience : où se trouve-t-il en ce moment même ? Ensuite, remarquez : quel est le ressenti à cet endroit lorsque vous inspirez ? Quel est le ressenti quand vous expirez ? Observez-le pendant quelques respirations, et remarquez s'il y a un sens quelconque de tension ou de serrement dans cette partie du corps, soit au cours de l'inspiration, soit au cours de l'expiration. Est-ce qu'elle se tend lorsque vous inspirez ? Est-ce que vous vous accrochez à la tension lorsque vous expirez ? Appliquez-vous trop de force sur l'expiration ? Si vous vous surprenez en train de faire l'une de ces choses, relâchez, simplement. Pensez que cette tension se dissout dans la sensation de l'inspiration, dans la sensation de l'expiration. Si vous voulez, vous pouvez penser que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps ici même au nombril, qu'elle agit à travers toute tension ou tout serrement que vous pourriez ressentir là...

Ensuite, déplacez votre conscience vers la droite – vers le coin inférieur droit de votre abdomen – et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit : 1) localisez cette partie générale du corps dans votre conscience ; 2) remarquez quel est le ressenti lorsque vous inspirez, quel est le ressenti lorsque vous expirez ; et 3) si vous sentez une tension ou un serrement quelconque dans la respiration, laissez-le simplement se relâcher... Maintenant, déplacez votre conscience vers la gauche, vers le coin inférieur gauche de votre abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Maintenant, déplacez votre conscience en remontant vers le plexus solaire... et ensuite vers la droite, vers le flanc droit... vers le flanc gauche... vers le milieu de la poitrine... Après un certain temps, montez à la base de la gorge... et ensuite au milieu de la tête. Soyez très prudent avec l'énergie respiratoire dans la tête. Pensez qu'elle pénètre très doucement, non seulement à travers le nez, mais aussi à travers les yeux, les oreilles, qu'elle descend depuis le sommet de la tête, qu'elle pénètre depuis la nuque, agissant très doucement et relâchant toute tension que vous pouvez ressentir, disons autour des mâchoires, de la nuque, autour des yeux, ou autour du visage...

A partir de là, vous pouvez déplacer graduellement votre attention en la faisant descendre le long du dos, ressortir des jambes, jusqu'à la pointe des orteils, jusqu'aux espaces entre les orteils. Comme précédemment, focalisez-vous sur une partie particulière du corps, remarquez quelle est la sensation avec l'inspiration et avec l'expiration, détendez toute sensation de tension ou de serrement que vous pourriez ressentir là, afin que l'énergie respiratoire puisse s'écouler plus librement, et ensuite, déplacez-vous jusqu'à ce que vous atteigniez le bout des orteils. Ensuite, répétez le processus, en commençant à la nuque, et en descendant le long des épaules, à travers les bras, au-delà de vos poignets, et en ressortant à travers vos doigts.

Vous pouvez répéter cet examen du corps autant de fois que vous en avez envie jusqu'à ce que l'esprit se sente prêt à s'établir.

Ensuite, laissez votre attention retourner à n'importe quel endroit du corps où elle se sent le plus naturellement établie et centrée. Laissez simplement votre attention se reposer là, être une avec le souffle. En même temps, laissez la portée de votre conscience s'étendre afin qu'elle remplisse le corps tout entier, comme la lumière d'une bougie au milieu d'une pièce : la flamme de la bougie se trouve à un endroit, mais sa lumière remplit la pièce toute entière. Ou comme une araignée sur sa toile : l'araignée se trouve à un endroit, mais elle connaît la toile toute entière. Soyez déterminé à maintenir ce sens de conscience élargie. Vous découvrirez qu'il a tendance à rétrécir, comme un ballon qui a un petit trou, donc élargissez continuellement sa portée, en pensant : « le corps tout entier, le corps tout entier, la respiration dans le corps tout entier, du sommet de la tête jusqu'à l'extrémité des orteils. » Pensez que l'énergie respiratoire entre et ressort du corps à travers chaque pore. Faites attention à rester avec cette conscience centrée, élargie aussi longtemps que vous le pouvez. Il n'y a rien d'autre à quoi vous devez penser en ce moment même, aucun autre endroit où vous devez aller, rien d'autre que vous devez faire. Restez simplement avec cette conscience du présent centrée, élargie...

Quand vient le moment de quitter la méditation, rappelez-vous qu'il y a une manière habile de le faire. En d'autres termes, vous n'en sortez pas brusquement. Mon maître, Ajaan Fuang, a dit un jour que quand la plupart des gens méditent, c'est comme s'ils grimpaient sur une échelle jusqu'au premier étage d'un bâtiment, pas à pas, barreau après barreau, lentement le long de l'échelle. Mais dès qu'ils arrivent au premier étage, ils sautent par la fenêtre. Ne vous comportez

pas ainsi. Pensez à tous les efforts que vous avez fournis pour arriver à être centré. Ne les jetez pas au loin.

La première étape pour quitter la méditation consiste à répandre encore une fois des pensées de bienveillance vers toutes les personnes autour de vous. Puis, avant d'ouvrir les yeux, rappelez-vous que bien que vous alliez avoir les yeux ouverts, vous voulez que votre attention reste centrée dans le corps, à la respiration. Essayez de maintenir ce centre aussi longtemps que vous le pouvez, lorsque vous vous levez, que vous marchez, parlez, écoutez, etc. En d'autres termes, l'habileté à quitter la méditation consiste à apprendre comment ne pas la quitter, quoi que vous puissiez faire d'autre. Agissez à partir de ce sens d'être centré. Si vous pouvez conserver l'esprit centré de cette manière, vous aurez un point de référence par rapport auquel vous pourrez évaluer ses mouvements, ses réactions aux événements autour de lui et en lui. C'est seulement quand vous avez un centre ferme comme ceci que vous pouvez obtenir une vision pénétrante dans les mouvements de l'esprit.

## La voie de la concentration et de *sati*

Beaucoup de gens nous disent que le Bouddha a enseigné deux types différents de méditation – la méditation sur *sati* et la méditation sur la concentration. Ils disent que la méditation sur *sati* est la voie directe, tandis que la pratique de la concentration est la route pittoresque que l'on emprunte à ses propres risques et périls parce qu'il est très facile de se retrouver bloqué là, et il est possible de ne jamais pouvoir en sortir. Mais quand on regarde réellement ce que le Bouddha a enseigné, on voit qu'il ne sépare jamais ces deux pratiques. Elles font partie d'un tout unique. Chaque fois qu'il explique *sati* et sa place dans la Voie, il déclare clairement que le but de la pratique de *sati* est de conduire l'esprit à un état de Concentration Juste : faire que l'esprit s'établisse et qu'il trouve un endroit où il peut réellement se sentir stable, chez lui, où il peut regarder les choses de façon continue et les voir pour ce qu'elles sont.

Une partie de la question des « deux pratiques » tourne autour de la façon dont nous comprenons le mot *jhāna*, qui est un synonyme de Concentration Juste. Beaucoup d'entre nous ont entendu dire qu'un *jhāna* est un état très intense, comme une transe, qui requiert de fixer son regard intensément et d'exclure le reste du monde. Cela ne ressemble pas du tout à *sati*. Mais si vous regardez les descriptions que fait le Bouddha des *jhāna*, ce n'est pas de ce type d'état qu'il parle. Etre dans un *jhāna*, c'est être absorbé, de façon très agréable, dans le sens du corps tout entier. Un sens de conscience très large remplit le corps tout entier. Une des images que le Bouddha utilisait pour décrire cet état est celle d'une personne qui pétrit un mélange d'eau et de farine afin que l'eau pénètre dans toute la farine. Une autre image est celle d'un lac dans lequel une source fraîche remonte et se répand dans le lac tout entier.

Maintenant, quand vous êtes avec le corps comme un tout, vous êtes tout à fait dans le moment présent. Ainsi que le Bouddha le dit, le quatrième *jhāna* – dans lequel le corps est rempli d'une conscience lumineuse – est le stade où *sati* et l'équanimité deviennent purs. Il ne devrait donc pas y avoir de problème à combiner la pratique de *sati* avec une conscience du corps tout

entier qui est très établie et très calme. En fait, le Bouddha lui-même les combine dans sa description des quatre premières étapes de la méditation sur la respiration : (1) être conscient de la respiration longue, (2) être conscient de la respiration courte, (3) être conscient du corps tout entier lorsque l'on inspire et que l'on expire, et ensuite (4) calmer la sensation de la respiration à l'intérieur du corps. Ceci, ainsi que les textes nous le disent, constitue la pratique de base de *sati*. C'est aussi une pratique de base de la concentration. On entre dans le premier *jhāna* – la Concentration Juste – ici même, en même temps que l'on pratique *Sati* Juste.

Pour voir comment *Sati* Juste et la Concentration Juste s'entraident dans la pratique, nous pouvons regarder les trois stades de la pratique de *sati* donnés dans le Discours sur les fondations de *sati*. Prenons le corps comme exemple. La première étape consiste à rester focalisé sur le corps en tant que tel, laissant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde. Ce que cela signifie, c'est regarder le corps simplement comme un corps, sans y penser en termes de ce qu'il signifie ou de ce qu'il peut faire dans le monde. Qu'il soit beau ou laid – fort ou faible, agile ou maladroit – toutes les questions à propos desquelles nous avons tendance à nous inquiéter quand nous pensons à nous-mêmes dans le contexte du monde : le Bouddha nous dit de laisser ces questions de côté.

Soyez simplement avec le corps en tant que tel, assis ici même. Quand vous fermez les yeux, qu'est-ce que vous avez ? Il y a la sensation de « corporéité » avec laquelle vous êtes assis. Cela, c'est votre cadre de référence. Essayez de rester avec. Ramenez continuellement l'esprit à ce sens du corps jusqu'à ce qu'il comprenne le message et qu'il commence à s'établir. Au début de la pratique, vous trouvez que l'esprit sort pour saisir ceci ou cela, et donc vous prenez suffisamment note de ce qui se passe pour lui dire de relâcher, de retourner au corps, et de rester là. Ensuite, l'esprit sort pour saisir quelque chose d'autre, et donc vous lui dites de relâcher, de revenir et de se fixer à nouveau sur le corps. Cependant, vous atteignez finalement un stade où votre conscience se saisit réellement de la respiration et vous ne relâchez pas. Vous vous y accrochez de façon continue. A partir de là, tout ce qui peut pénétrer dans votre conscience est comme quelque chose qui survient et qui effleure le dos de votre main. Vous n'êtes pas obligé d'en prendre note. Vous restez avec le corps comme cadre de référence de base. Les autres choses vont et viennent, vous êtes conscient d'elles, mais vous n'abandonnez pas la respiration pour aller vous en saisir. C'est à ce moment là que vous avez vraiment établi le corps en tant que cadre de référence stable.



Lorsque vous faites cela, vous développez trois qualités d'esprit. L'une est *sati*. Le terme *sati* signifie être capable de se souvenir, conserver quelque chose à l'esprit. Dans le cas de l'établissement du corps comme cadre de référence, cela signifie se souvenir de voir les choses selon les termes du corps. Vous ne vous laissez pas aller à oublier. La deuxième qualité, l'attitude d'alerte (*sampajañña*), signifie être conscient de ce qui se passe réellement dans le présent. Etes-vous avec le corps ? Etes-vous avec la respiration ? La respiration est-elle confortable ? Remarquez simplement ce qui se passe réellement dans le moment présent. Nous avons tendance à confondre *sati* avec l'attitude d'alerte, mais il s'agit en réalité de deux choses distinctes : *sati* signifie être capable de se rappeler où on veut maintenir sa conscience ; l'attitude d'alerte signifie être conscient de ce qui se passe réellement. La troisième qualité, l'ardeur (*ātappa*), signifie deux choses. Un, si vous vous rendez compte que l'esprit s'est écarté, vous le ramenez tout de suite. Immédiatement. Vous ne le laissez pas aller brouter dans le pâturage. Deux, quand l'esprit est dans son cadre de référence approprié, l'ardeur signifie essayer d'être aussi sensible que possible à ce qui se passe – ne pas juste dériver dans le moment présent, mais essayer vraiment de pénétrer de plus en plus dans les détails subtils de ce qui se passe réellement avec la respiration ou l'esprit.

Quand ces trois qualités sont focalisées sur le corps en tant que tel, vous ne pouvez pas faire autrement que de vous établir et d'être confortablement installé dans le corps dans le moment présent. C'est à ce moment que vous êtes prêt pour la deuxième étape de la pratique, qui est décrite comme le fait d'être conscient du phénomène de l'origine et du phénomène de la disparition. C'est un stade où vous essayez de comprendre la cause et l'effet au moment où ils se produisent dans le présent. En termes de pratique de la concentration, une fois que vous avez réussi à faire que l'esprit s'établisse, vous voulez comprendre l'interaction de la cause et de l'effet dans le processus de la concentration afin de pouvoir devenir plus habile dans la pratique, afin de pouvoir faire que l'esprit s'établisse plus fermement pour des durées de temps plus longues, dans toutes sortes de situations, sur le coussin et ailleurs. Pour faire cela, vous devez apprendre comment les choses apparaissent et disparaissent dans l'esprit, pas simplement en les observant, mais en vous impliquant réellement dans leur apparition et leur disparition.

Vous pouvez voir cela dans les instructions du Bouddha pour traiter les Empêchements. Au cours du premier stade, il dit d'être conscient des Empêchements lorsqu'ils arrivent et repartent. Certains pensent qu'il s'agit d'un exercice de « conscience sans choix », où l'on n'essaie pas d'orienter l'esprit dans une direction quelconque, où l'on reste simplement assis et où l'on

observe au hasard tout ce qui passe à portée. Cependant, dans la pratique réelle, l'esprit n'est pas encore prêt pour cela. Ce dont vous avez besoin à ce stade, c'est d'un point de référence fixe pour évaluer les événements dans l'esprit, tout comme quand vous essayez d'évaluer le déplacement des nuages dans le ciel : vous avez besoin de choisir un point fixe – comme le pignon d'un toit ou un lampadaire – que vous fixez afin de pouvoir avoir un sens de la direction des nuages et de la vitesse à laquelle ils se déplacent. La même chose est vraie des allées et venues du désir sensuel, de la malveillance, etc., dans l'esprit. Vous devez maintenir un point de référence fixe pour l'esprit – comme la respiration – si vous voulez être vraiment sensible aux moments où il y a des Empêchements dans l'esprit – qui font obstacle à votre point de référence – et aux moments où il n'y en a pas.

Supposez que la colère interfère avec votre concentration. Au lieu de vous impliquer dans la colère, vous essayez simplement d'être conscient du moment où elle est là et de celui où elle n'est pas là. Vous regardez la colère comme un événement en tant que tel – lorsqu'elle arrive, lorsqu'elle repart. Mais vous ne vous arrêtez pas là. L'étape suivante – alors que vous travaillez toujours à vous focaliser sur la respiration – consiste à reconnaître comment faire partir la colère. Parfois, le seul fait de l'observer suffit à la faire partir ; parfois cela ne suffit pas, et vous devez la traiter différemment, par exemple en argumentant avec le raisonnement qui se trouve derrière la colère, ou en vous rappelant quels sont les inconvénients de la colère. En faisant cela, vous êtes obligé de vous salir les mains. Vous devez essayer de comprendre la raison pour laquelle la colère arrive, pourquoi elle repart, comment vous pouvez vous en débarrasser, parce que vous vous rendez compte que c'est un état malhabile. Et cela demande que vous improvisiez. Que vous expérimentiez. Vous devez repousser votre égo et votre impatience afin de pouvoir disposer de l'espace nécessaire pour faire des erreurs et apprendre d'elles, afin de pouvoir développer une habileté à traiter la colère. Ce n'est pas juste une question de haïr la colère et d'essayer de la repousser, ou d'aimer la colère et de l'accueillir. Ces approches peuvent donner des résultats à court terme, mais à long terme, elles ne sont pas particulièrement habiles. Ce qui est nécessaire ici, c'est la capacité de voir ce dont la colère se compose ; comment vous pouvez la démonter.

Une technique qui donne des résultats – quand la colère est présente et que vous vous trouvez dans une situation où vous n'êtes pas obligé de réagir immédiatement vis-à-vis des gens – consiste simplement à vous demander sur un ton de bonne humeur : « Bon, pourquoi es-tu en colère ? » Ecoutez ce que l'esprit a à dire. Ensuite, poursuivez : « Mais pourquoi es-tu en colère à

propos de *ça ?* » « Bien sûr, je suis en colère. Après tout... » « Bien, pourquoi es-tu en colère à propos de *ça ?* » Si vous continuez ainsi, l'esprit finira par reconnaître que c'est là quelque chose de stupide, comme la supposition que les gens ne devraient pas être comme ceci ou comme cela – bien qu'ils *soient* à l'évidence ainsi – ou que les gens devraient agir en accord avec vos critères, ou toute autre supposition que l'esprit trouve si embarrassante qu'il doit vous la cacher. Mais, au final, si vous continuez à sonder, il admettra les faits. Vous acquérez une grande compréhension de la colère de cette manière-ci, et vous pouvez vraiment affaiblir le pouvoir qu'elle a sur vous.

Quand vous traitez des qualités positives – comme *sati*, la sérénité, et la concentration – vous utilisez un processus similaire. D'abord, vous êtes conscient du moment où elles sont présentes et du moment où elles ne le sont pas. Ensuite, vous vous rendez compte que quand elles sont là, c'est beaucoup plus agréable que quand elles ne sont pas là. Donc, vous essayez de comprendre *comment* elles arrivent, comment elles repartent. Vous le faites en essayant consciemment de maintenir cet état de *sati* et de concentration. Si vous êtes vraiment observateur – et c'est de cela dont il s'agit, d'être observateur – vous commencez à voir qu'il y a des manières habiles de maintenir cet état sans être déstabilisé par l'échec ou le succès lorsque vous le faites, sans laisser le désir d'un état d'esprit établi faire en réalité obstacle à l'établissement de l'esprit. Vous voulez vraiment réussir, mais vous avez besoin d'une attitude équilibrée vis-à-vis du succès et de l'échec afin de pouvoir apprendre d'eux. Personne ne compte les points ni ne passe des examens. Vous êtes ici pour comprendre dans votre propre intérêt. Donc, ce processus de développer votre fondation de *sati* ou de développer votre cadre de référence ne consiste pas à « seulement observer ». C'est plus une participation au processus de l'apparition et de la disparition – en réalité, il s'agit de jouer avec le processus – afin de pouvoir apprendre par l'expérience comment la cause et l'effet fonctionnent dans l'esprit.

On peut comparer cela à la connaissance qu'un cuisinier a des œufs. Vous pouvez apprendre certaines choses sur les œufs simplement en les observant, mais vous n'apprenez pas grand chose. Pour apprendre sur les œufs, vous devez les mettre dans une poêle et essayer d'en faire quelque chose. Lorsque vous le faites, vous commencez à apprendre les différences entre les œufs, la manière dont ils réagissent à la chaleur, à l'huile ou au beurre, etc. Et donc en travaillant réellement sur les œufs et en essayant d'en faire quelque chose, vous en venez vraiment à comprendre les œufs. C'est la même chose avec l'argile : vous ne connaissez pas vraiment

l'argile avant d'être devenu potier et d'avoir réellement essayé de faire quelque chose avec l'argile.

Et c'est la même chose avec l'esprit : à moins que vous n'essayiez réellement de faire quelque chose avec l'esprit, que vous n'essayiez de faire apparaître un état mental et de le maintenir, vous ne connaissez pas vraiment votre propre esprit. Vous ne connaissez pas les processus de la cause et de l'effet à l'intérieur de l'esprit. Il faut qu'il y ait un élément de participation réelle au processus. De cette manière, vous pouvez le comprendre. Tout cela revient à être observateur et à développer une habileté. L'essence du développement d'une habileté signifie trois choses : un, vous êtes conscient de la situation telle qu'elle est donnée ; deux, vous êtes conscient de ce que vous mettez dedans ; trois, vous regardez les résultats. Quand le Bouddha parle de la causalité, il dit que toute situation est façonnée de deux façons : par des causes qui proviennent du passé et par des causes que vous mettez dans le présent. Vous devez être sensible aux deux. Si vous n'êtes pas sensible à ce que vous mettez dans une situation, vous ne développerez jamais aucune habileté. Lorsque vous êtes conscient de ce que vous faites, vous regardez aussi les résultats. Si quelque chose ne va pas, vous revenez en arrière et vous changez ce que vous avez fait, et vous continuez à faire ça jusqu'à ce que vous obteniez les résultats que vous voulez. Et au cours du processus, vous apprenez beaucoup sur l'argile, les œufs, ou sur toute autre chose que vous essayez de traiter de façon habile.

La même chose est vraie pour ce qui concerne l'esprit. Bien sûr, vous pourriez apprendre quelque chose à propos de l'esprit en essayant de le mettre dans n'importe quel état, mais dans le but de développer une vision pénétrante vraiment profonde, un état de concentration avec *sati* stable, équilibré, constitue le meilleur type de soufflé ou de plat mijoté que vous puissiez vouloir faire avec l'esprit. Les facteurs du plaisir, de l'aise, et du ravissement qui apparaissent quand l'esprit s'établit vraiment vous aident à rester confortablement dans le moment présent, avec un centre de gravité bas. Une fois que l'esprit est fermement établi, vous avez quelque chose que vous pouvez regarder pendant une longue période, afin de pouvoir voir ce dont il est fait. Dans l'état déséquilibré typique de l'esprit, les choses apparaissent et disparaissent trop vite pour qu'on les remarque clairement. Mais ainsi que le Bouddha le note, quand vous devenez vraiment habile à pratiquer les *jhāna*, vous pouvez prendre un peu de recul et réellement voir ce que vous avez. Vous pouvez voir, disons, là où il y a un élément d'attachement, là où il y a un élément de stress, ou même là où il y a de l'inconstance à l'intérieur de votre état d'équilibre. C'est à ce moment

que vous commencez à obtenir des visions pénétrantes, lorsque vous voyez les lignes de séparation naturelles entre les différents facteurs de l'esprit, et en particulier la ligne de séparation entre la conscience et les objets de la conscience.

Un autre avantage de cet état de concentration avec *sati*, c'est que lorsque vous vous sentez de plus en plus à l'aise dedans, vous commencez à vous rendre compte que le bonheur et le plaisir sont possibles sans qu'il n'y ait aucunement besoin de dépendre de choses à l'extérieur – les gens, les relations, l'approbation des autres, ou tout problème qui vient du fait de faire partie du monde. Se rendre compte de cela vous aide à vous libérer de vos attachements aux choses extérieures. Certaines personnes ont peur de s'attacher à un état de calme, mais en réalité, il est très important que vous vous attachiez à cet état de calme afin de pouvoir commencer à vous établir et à défaire vos autres attachements. C'est seulement quand cet attachement au calme est le seul qui reste que vous commencez à travailler pour également vous en libérer.

Il y a encore une autre raison pour laquelle une concentration ferme est nécessaire pour la vision pénétrante : c'est que quand le discernement surviendra dans l'esprit, la leçon fondamentale qu'il vous apprendra, c'est que vous avez été stupide. Vous vous êtes accroché à des choses bien qu'au plus profond de vous-même, vous auriez dû être plus avisé. Maintenant, essayez de dire ça à des personnes quand elles ont faim et qu'elles sont fatiguées. Elles vont riposter immédiatement en disant : « Vous aussi, vous êtes stupide, » et c'est la fin de la discussion. On n'aboutit à rien. Mais si vous parlez à quelqu'un qui a mangé un repas complet et qui se sent reposé, vous pouvez aborder toutes sortes de sujets sans risquer la bagarre. C'est la même chose avec l'esprit. Quand il a été bien nourri par le ravissement et l'aise qui proviennent de la concentration, il est prêt à apprendre. Il peut accepter vos critiques sans se sentir menacé ou insulté.

Voilà. C'est le rôle que joue la pratique de la concentration dans ce deuxième stade de la pratique de *sati* : elle vous donne quelque chose avec quoi jouer, une habileté à développer afin que vous puissiez commencer à comprendre les facteurs de la cause et de l'effet à l'intérieur de l'esprit. Vous commencez à voir l'esprit simplement comme un flux de causes avec leurs effets qui reviennent vers vous. Vos idées font partie de ce flux de cause et effet, vos émotions, votre sens de qui vous êtes. Cette vision pénétrante commence à vous libérer de vos attachements au processus tout entier.

Ce qui se passe finalement, c'est que l'esprit atteint un troisième niveau de la pratique de *sati* où l'esprit arrive à un état d'équilibre parfait – où vous avez développé cet état de concentration, cet état d'équilibre jusqu'au point où vous n'êtes plus obligé d'y ajouter quoi que ce soit. Dans le Discours sur les fondations de *sati*, cela est décrit comme être simplement conscient – si vous utilisez le corps comme votre cadre de référence, être conscient que : « Il y a un corps, » juste suffisamment pour la connaissance et pour *sati*, sans être attaché à quoi que ce soit dans le monde. D'autres textes appellent cela l'état de « non-façonnage ». L'esprit atteint le stade où vous commencez à vous rendre compte que tous les processus causaux dans l'esprit – y compris les processus de la concentration et de la vision pénétrante – sont comme des pots de glue. Si vous les touchez, vous êtes englué, si vous les repoussez, vous êtes englué. Donc, qu'allez-vous faire ? Vous devez en arriver au stade où vous ne contribuez vraiment plus au moment présent. Vous vous désengagez de lui. C'est alors que les choses s'ouvrent dans l'esprit.

De nombreuses personnes veulent se précipiter avec tout leur enthousiasme et commencer à ce niveau où on n'ajoute rien au moment présent, mais les choses ne fonctionnent pas ainsi. Vous ne pouvez pas être sensible aux choses subtiles que l'esprit ajoute habituellement au présent avant d'avoir consciemment essayé de modifier ce que vous ajoutez. Lorsque vous devenez de plus en plus habile, vous devenez de plus en plus sensible aux choses subtiles que vous faisiez sans vous en rendre compte. Vous atteignez un stade de désenchantement, où vous vous rendez compte que la manière la plus habile de gérer le présent consiste à abandonner tous les niveaux de participation qui provoquent ne serait-ce que le plus léger stress dans l'esprit. Vous commencez à démanteler les niveaux de participation que vous avez appris au cours du deuxième stade de la pratique, jusqu'au stade où les choses atteignent d'elles-mêmes l'équilibre, où il y a lâcher prise et affranchissement.

Il est donc important de se rendre compte qu'il existe ces trois stades dans la pratique de *sati*, et de comprendre le rôle que joue la pratique délibérée de la concentration en vous faisant traverser les deux premiers afin que vous puissiez arriver au troisième. Si vous n'avez pas le désir d'atteindre la Concentration Juste, vous ne pouvez pas développer les habiletés nécessaires pour comprendre l'esprit – car c'est au cours du processus de maîtrise de l'habileté de la concentration avec *sati* que la vision pénétrante véritable apparaît. Tout comme vous ne comprenez pas vraiment un troupeau de bovins avant de les avoir rassemblés avec succès – apprenant de tous vos échecs tout au long du chemin – vous ne pouvez pas acquérir un sens de tous les courants de

cause-et-effet qui traversent l'esprit avant d'avoir appris de vos échecs et de vos réussites en les rassemblant en un état de *sati* concentré et de concentration avec *sati*. Et c'est seulement quand vous avez vraiment compris et maîtrisé ces courants – les courants du désir ardent qui provoquent souffrance et stress, et les courants de *sati* et de concentration qui forment la Voie – que vous pouvez les abandonner et trouver la liberté véritable.

## Un outil parmi d'autres

*La place de vipassanā dans la pratique bouddhiste*

Qu'est exactement *vipassanā* ?

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

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



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

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

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

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

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

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

La voie correcte est donc celle dans laquelle *vipassanā* et *samatha* sont amenés à un état d'équilibre, chacun d'entre eux soutenant et contrôlant l'autre. *Vipassanā* aide à empêcher la tranquillité de stagner et de devenir monotone. *Samatha* aide à empêcher les manifestations

d'aversion telles que la nausée, le vertige, la désorientation, et même le trou noir total, qui peuvent se produire quand l'esprit est enfermé contre sa volonté dans le moment présent.

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

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

La question est : si *vipassanā* joue un rôle dans la maîtrise des *jhāna*, et si les *jhāna* ne sont pas spécifiques aux bouddhistes, alors qu'est-ce qu'il y a de bouddhiste dans *vipassanā* ? La réponse est que *vipassanā* en tant que tel n'est pas spécifique au bouddhisme. Ce qui est spécifique au bouddhisme, c'est : 1) la mesure dans laquelle à la fois *samatha*, et *vipassanā*, sont développés ; 2) la manière dont ils sont développés, c'est-à-dire la ligne de questionnement

utilisée pour les développer ; et 3) la manière dont ils se combinent avec un arsenal d'outils méditatifs pour amener l'esprit à l'affranchissement total.

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

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

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

*Samatha* et *vipassanā* appartiennent à la catégorie de la Voie et doivent donc être développés. Pour les développer, on doit appliquer l'attention appropriée à la tâche de la compréhension du stress, qui se compose des cinq agrégats de l'agrippement : l'agrippement à la

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

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

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

Le *Sabbāsava Sutta* développe ce point en listant sept approches à adopter pour développer la dépassion. *Vipassanā*, en tant que qualité de l'esprit, est lié aux sept, mais plus directement à la première : « voir », c'est-à-dire voir les événements selon les termes des Quatre Nobles Vérités et

des devoirs appropriés à chacun. Les six approches restantes couvrent les manières de mener à bien ces devoirs : retenir l'esprit de se focaliser sur les données sensorielles susceptibles de provoquer des états d'esprit malhabiles ; réfléchir aux raisons appropriées d'utiliser les nécessités de la nourriture, des vêtements, du logement et des médicaments ; tolérer les sensations douloureuses ; éviter les dangers évidents et les compagnons inappropriés, détruire les pensées de désirs sensuels, de malveillance, de nocivité, et les autres états malhabiles ; et développer les sept facteurs de l'Eveil : *sati*, l'analyse des qualités, la persistance, le ravissement, la sérénité, la concentration et l'équanimité.

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

Cependant, à un niveau plus élémentaire, au début, nous avons besoin d'une forte motivation pour maîtriser ces habiletés. Parce que l'attention appropriée demande d'abandonner les dichotomies qui sont si fondamentales aux schémas de pensée de toute personne : « être/ne pas être » et « moi/pas moi », les méditants ont besoin de raisons puissantes pour les adopter. C'est la raison pour laquelle le *Sabbāsava Sutta* insiste sur le fait que quiconque développe l'attention appropriée doit d'abord tenir les Etres nobles (ce qui signifie ici le Bouddha et ses Nobles disciples qui ont réalisé l'Eveil) en haute estime. En d'autres termes, il faut voir que ceux qui ont suivi la Voie sont véritablement exemplaires. Il faut aussi bien connaître leur enseignement et leur discipline. Selon MN 117, « bien connaître leur enseignement » commence avec le fait d'être convaincu par leurs enseignements au sujet du *kamma* et de la renaissance, qui fournissent le contexte intellectuel et émotionnel permettant d'adopter les Quatre Nobles Vérités comme catégories fondamentales de l'expérience. Bien connaître la discipline des Etres nobles

devrait inclure, en plus de l'observation des préceptes, le fait de posséder une certaine habileté en ce qui concerne les sept approches mentionnées ci-dessus pour abandonner les fermentations.

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

Donc, pour répondre à la question par laquelle nous avons commencé : *vipassanā* n'est pas une technique de méditation. C'est une qualité de l'esprit, la capacité à voir les événements clairement dans le moment présent. Bien que *sati* soit utile pour développer *vipassanā*, il n'est pas suffisant pour développer *vipassanā* jusqu'au point de l'affranchissement total. D'autres techniques et d'autres approches sont également nécessaires. *Vipassanā* a en particulier besoin d'être associé à *samatha*, la capacité à établir l'esprit confortablement dans le présent, afin de maîtriser l'atteinte de forts états d'absorption, ou *jhāna*. En se fondant sur cette maîtrise, *samatha* et *vipassanā* sont alors appliqués à un programme habile de questionnement, appelé attention appropriée, dirigé vers toutes les expériences : explorant les événements non pas selon les termes de moi/pas moi, ou être/pas être, mais selon les termes des Quatre Nobles Vérités. Le méditant poursuit ce programme jusqu'à ce qu'il le conduise à une compréhension quintuple de tous les événements : selon les termes de leur apparition, de leur disparition, de leurs inconvénients, de

leur attrait, et la manière de leur échapper. Alors seulement l'esprit peut goûter à l'affranchissement.

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



## Qu'est-ce que la vacuité ?

La vacuité est un mode de perception, une manière de regarder l'expérience. Elle n'ajoute rien et n'enlève rien aux données brutes des événements physiques et mentaux. Vous regardez les événements dans l'esprit et les sens sans vous demander s'il y a quelque chose derrière eux.

On appelle ce mode la vacuité parce qu'il est vide des présuppositions que nous ajoutons habituellement à l'expérience pour lui donner du sens : les histoires et les points de vue sur le monde que nous façonnons pour expliquer qui nous sommes et pour définir le monde dans lequel nous vivons. Bien que ces histoires et ces points de vue aient leur utilité, le Bouddha a découvert que certaines des questions les plus abstraites qu'elles soulèvent – à propos de notre véritable identité et de la réalité du monde extérieur – détournent l'attention d'une expérience directe de la façon dont les événements s'influencent les uns les autres dans le présent immédiat. Ils se mettent ainsi en travers du chemin quand nous essayons de comprendre et de résoudre le problème de la souffrance.

Disons, par exemple, que vous méditez, et qu'un sentiment de colère envers votre mère apparaît. La réaction immédiate de l'esprit est d'identifier la colère comme « ma » colère, ou de dire que « je suis » en colère. Il développe ensuite le sentiment, soit en l'intégrant dans l'histoire de votre relation avec votre mère, ou de votre point de vue général à propos du moment et du lieu où votre colère envers votre mère peut se justifier. Le problème avec tout cela, dans la perspective du Bouddha, c'est que ces histoires et ces points de vue engendrent beaucoup de souffrance. Plus vous vous impliquez dedans, plus cela vous détourne de voir la cause réelle de la souffrance : les étiquettes de « je » et de « mien » qui mettent l'ensemble du processus en mouvement. Le résultat, c'est que vous ne pouvez pas trouver la manière de démêler cette cause et d'amener la souffrance à son terme.

Si, cependant, vous pouvez adopter le mode de la vacuité – en n'agissant pas à partir de la colère ou en n'y réagissant pas, mais simplement en l'observant comme une série d'événements en tant que tels – vous pouvez voir que la colère est vide de quoi que ce soit qui vaille la peine de

s'y identifier ou de le posséder. Lorsque vous maîtrisez le mode de la vacuité de plus en plus régulièrement, vous voyez que cette vérité vaut non seulement pour des émotions grossières comme la colère, mais aussi même pour les événements les plus subtils du domaine de l'expérience. C'est dans ce sens que toutes les choses sont vides. Quand vous voyez cela, vous vous rendez compte que les étiquettes de « je » et de « mien » sont inappropriées, non-nécessaires, et qu'elles ne provoquent rien que du stress et de la douleur. Vous pouvez alors les abandonner. Quand vous les abandonnez totalement, vous découvrez un mode d'expérience qui se trouve encore plus profond, un mode qui est totalement libre.

Maîtriser le mode de perception de la vacuité demande un entraînement en matière de vertu, de concentration et de discernement fermes. Sans cet entraînement, l'esprit a tendance à rester dans le mode qui crée continuellement des histoires et des points de vue sur le monde. Et dans la perspective de ce mode, l'enseignement de la vacuité a simplement l'air d'une autre histoire ou d'un point de vue sur le monde avec de nouvelles règles du jeu. En termes de l'histoire de votre relation avec votre mère, cela semble dire qu'il n'y a pas vraiment de mère, pas de vous. En termes de vos vues à propos du monde, cela semble dire soit que le monde n'existe pas vraiment, soit encore que la vacuité est le grand fondement non-duel de l'être d'où nous venons tous et auquel nous retournerons tous un jour.

Non seulement ces interprétations passent à côté du sens de la vacuité, mais elles empêchent aussi l'esprit d'accéder au mode correct. Si le monde et les personnes dans l'histoire de votre vie n'existent pas vraiment, alors toutes les actions et les réactions dans cette histoire ressemblent à des mathématiques avec seulement des zéros, et vous vous demandez pourquoi il y a un intérêt quelconque à pratiquer la vertu. Si, d'un autre côté, vous voyez la vacuité comme le fondement de l'être auquel nous allons tous retourner, alors quel besoin y a-t-il d'entraîner l'esprit à la concentration et au discernement, puisque nous allons de toute façon tous y aller ? Et même si nous avons besoin de nous entraîner pour retourner à notre fondement de l'être, qu'est-ce qui nous empêche d'en sortir et de souffrir à nouveau ? Donc, dans tous ces scénarios, l'idée même d'entraîner l'esprit semble futile et dénuée de sens. En se focalisant sur la question de savoir s'il existe ou non réellement quelque chose derrière l'expérience, ils empêchent l'esprit dans des problèmes qui l'empêchent d'accéder au mode présent.

Or, les histoires et les points de vue sur le monde servent un but. Le Bouddha les employait quand il enseignait, mais il n'a jamais utilisé le mot *vacuité* quand il parlait selon ces modes. Il racontait les histoires de la vie de certaines personnes pour montrer comment la souffrance provient des perceptions malhabiles derrière leurs actions, et comment la liberté vis-à-vis de souffrance peut provenir du fait d'être plus perspicace. Et il a décrit les principes de base qui sous-tendent la ronde de la renaissance pour montrer comment les mauvaises actions intentionnelles conduisent à la douleur à l'intérieur de cette ronde, les bonnes actions au plaisir, tandis que les actions vraiment habiles peuvent vous emmener entièrement au-delà de la ronde. Dans tous ces cas, ces enseignements avaient pour but que les gens se focalisent sur la qualité des perceptions et des intentions dans leur esprit dans le présent – en d'autres termes, de les faire accéder au mode de la vacuité. Une fois là, ils peuvent utiliser les enseignements sur la vacuité dans le but pour lequel ils sont prévus : pour se libérer de tous les attachements aux vues, aux histoires, et aux suppositions, laissant l'esprit vide de toute avidité, colère, et illusion, et ainsi vide de souffrance et de stress. Et au fond, c'est là la seule vacuité qui importe vraiment.

## Non-soi ou pas-soi ?

Un des premiers écueils que les occidentaux rencontrent souvent lorsqu'ils découvrent le bouddhisme, c'est l'enseignement sur *anattā*, qui est souvent traduit par non-soi. Cet enseignement est un écueil pour deux raisons. D'abord, l'idée qu'il n'y a pas de soi ne s'accorde pas bien avec les autres enseignements bouddhistes comme la doctrine du *kamma* et de la renaissance : s'il n'y a pas de soi, qu'est-ce qui fait l'expérience des résultats du *kamma* et qui renaît ? Deuxièmement, cela ne s'accorde pas bien avec notre propre arrière-plan judéo-chrétien qui fait l'hypothèse de l'existence d'une âme ou soi éternel comme présupposition fondamentale : s'il n'y a pas de soi, quel est le but d'une vie spirituelle ? De nombreux livres essaient de répondre à ces questions, mais si vous regardez le Canon pali, la source la plus ancienne des enseignements du Bouddha, vous trouverez qu'elles ne sont pas du tout traitées. En fait, la seule fois où on a demandé à brûle-pourpoint au Bouddha s'il y avait un soi ou non, il a refusé de répondre. Lorsqu'on lui a demandé plus tard pourquoi, il a dit qu'affirmer qu'il y a un soi ou qu'il n'y a pas de soi revient à tomber dans deux formes extrêmes de vues erronées qui rendent la voie de la pratique bouddhiste impossible. Donc, la question devrait être laissée de côté. Pour comprendre ce que son silence sur cette question dit à propos de la signification de *anattā*, nous devons d'abord examiner ses enseignements sur la façon dont on doit poser les questions et y répondre, et comment interpréter ses réponses.

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

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

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

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

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

comme afférentes au « soi » ou à l'« autre », on devrait les reconnaître simplement pour ce qu'elles sont, en tant que telles, lorsqu'on en fait directement l'expérience, et ensuite s'acquitter du devoir approprié à chacune d'entre elles. Le stress devrait être compris, sa cause abandonnée, sa cessation réalisée, et la voie qui conduit à sa cessation développée. Ces devoirs forment le contexte dans lequel la doctrine de *anattā* peut être la mieux comprise. Si vous développez la voie de la vertu, de la concentration et du discernement jusqu'à un état de bien-être calme, et que vous utilisez cet état calme pour observer l'expérience selon les termes des Nobles Vérités, les questions qui se présentent à l'esprit ne sont pas : « Est-ce qu'il y a un soi ? Qu'est-ce que mon soi est ? » mais plutôt : « Est-ce que je souffre du stress parce que je m'attache à ce phénomène particulier ? Est-il vraiment moi, moi-même ou mien ? S'il est stressant mais pas vraiment moi ou mien, pourquoi continuer à m'y attacher ? » Ces dernières questions méritent des réponses directes, étant donné qu'elles vous aident alors à comprendre le stress et à affaiblir progressivement l'attachement et l'agrippement, le sens d'auto-identification résiduel, qui en sont la cause, jusqu'à ce qu'en fin de compte toute trace d'auto-identification ait disparu, et que tout ce qui reste est une liberté illimitée.

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

## L'image du *nibbāna*

Nous savons tous ce qui se produit lorsqu'un feu s'éteint. Les flammes meurent et le feu a disparu pour de bon. Donc, lorsque nous apprenons pour la première fois que le nom pour le but de la pratique bouddhiste, *nibbāna* (*nirvāṇa*), signifie littéralement l'extinction d'un feu, il est difficile d'imaginer une image plus mortelle pour un but spirituel : l'annihilation complète. Il s'avère cependant que cette interprétation du concept est une erreur de traduction, non pas tant d'un mot que d'une image. Qu'est-ce qu'un feu éteint représentait pour les Indiens à l'époque du Bouddha ? Tout sauf l'annihilation.

Selon les anciens brahmanes, lorsqu'un feu s'éteignait, il passait à un état de latence. Plutôt que de cesser d'exister, il passait dans un état de dormance et dans cet état – délié de tout combustible particulier – il se retrouvait diffusé à travers tout le cosmos. Lorsque le Bouddha utilisa cette image pour expliquer le *nibbāna* aux brahmanes indiens de son époque, il contourna la question de savoir si un feu éteint continuait à exister ou pas, et il se focalisa au lieu de cela sur l'impossibilité de définir un feu qui ne brûle pas : d'où sa déclaration que la personne qui est totalement « éteinte » ne peut pas être décrite.

Cependant, lorsqu'il enseignait à ses propres disciples, le Bouddha utilisait plus le *nibbāna* comme une image de la liberté. Apparemment, tous les Indiens de l'époque voyaient le feu qui brûle comme quelque chose d'agité, de dépendant, et de prisonnier, à la fois s'agrippant et attaché à son combustible lorsqu'il brûle. Pour allumer un feu, on devait le « saisir ». Lorsque le feu lâchait prise de son combustible, il était « libéré », affranchi de son agitation, de sa dépendance, et de son piège – calme et non confiné. C'est la raison pour laquelle la poésie en pali utilise de façon répétée l'image d'un feu éteint comme une métaphore de la liberté. En fait, cette métaphore fait partie d'un schéma de l'image du feu qui implique également deux autres termes apparentés. *Upādāna*, ou l'agrippement, fait également référence à la nourriture qu'un feu tire de son combustible. *Khandha* signifie non seulement un des cinq « tas » (la forme, la sensation, la perception, les processus de pensée, et la conscience) qui définissent toute expérience conditionnée, mais aussi le tronc d'un arbre. Tout comme un feu s'éteint lorsqu'il cesse de

s'agripper et de se nourrir du bois, de la même manière l'esprit est libéré lorsqu'il cesse de s'agripper aux *khandha*.

L'image sous-jacente du *nibbāna* est ainsi une image de liberté. Les commentaires en pali confortent ce point de vue en faisant remonter le mot *nibbāna* à sa racine verbale qui signifie « délier ». Quelle sorte de déliement ? Les textes en décrivent deux niveaux. L'un est le déliement au cours de cette vie-ci, symbolisé par un feu éteint mais dont les braises sont encore chaudes. Cela représente l'*arahant* éveillé, qui est conscient de ce qu'il voit et entend, qui est sensible au plaisir et à la douleur, mais qui est libéré de la passion, de l'aversion, et de l'illusion. Le second niveau de déliement, symbolisé par un feu qui est tellement éteint que ses braises sont devenues froides, est ce dont l'*arahant* fait l'expérience après cette vie. Tout intrant provenant des sens se refroidit, et il/elle est totalement libéré(e) même des plus subtiles formes de stress et de limitations de l'existence dans l'espace et dans le temps.

Le Bouddha insiste sur le fait que ce niveau est indescriptible, même en termes d'existence ou de non-existence, parce que les mots fonctionnent seulement pour les choses qui ont des limites. Tout ce qu'il en dit réellement – à part les images et les métaphores – c'est que l'on peut avoir des avant-goûts de l'expérience au cours de cette vie, et que c'est le bonheur ultime, quelque chose qui vaut véritablement la peine qu'on le connaisse.

Donc, la prochaine fois que vous regarderez un feu s'éteindre, voyez-le non pas comme un cas d'annihilation, mais comme une leçon sur la façon dont on trouve la liberté en lâchant prise.



Puisse le mérite éventuel de  
cette traduction aller  
à feu  
Todd Woods.  
C. L.