

Les Livrets du Refuge



La pratique de Satipaṭṭhāna
Une invitation à s'éveiller

Ajahn Khemasiri

Ajahn Kovida

Enseignements du Refuge n° 15

La pratique de Satipaṭṭhāna

Une invitation à s'éveiller

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Theravada Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

www.refugebouddhique.com

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales. La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

Ajahn Khemasiri



Le premier contact d'Ajahn Khemasiri avec le bouddhisme en 1977 fut à travers la Tradition Tibétaine. Mais en 1978 il rencontra, en Angleterre, Ajahn Chah et Ajahn Sumedho, deux Maîtres Theravada de l'Ecole des Moines de la Forêt et commencèrent alors les premières retraites et séjours dans les monastères.

En 1984, il entra comme novice au Monastère d'Amaravati au nord de Londres et c'est en 1986 à Chithurst, qu'il reçut l'ordination de Bhikkhu. De 1995 à 1999, il fait plusieurs séjours en Thaïlande et en Birmanie dans différents monastères et ermitages.

Depuis 2000, il réside au Monastère Dhammapala en Suisse dont il est l'abbé depuis 2005

Ajahn Kovida



Sœur Kovida est une nonne solitaire senior dans la tradition de la forêt thaïlandaise d'Ajahn Chah.

Elle a été ordonnée Siladhara par Ajahn Sumedho en 1995 et a résidé aux monastères d'Amaravati et Chithurst pendant 18 ans. Elle a également passé de longues périodes en Birmanie avec le maître Sayadaw U Tejaniya.

Elle enseigne la méditation Vipassana principalement en Europe, et vit maintenant en dehors du cadre monastique en pratiquant une vie errante, l'étude et l'enseignement.

Les Livrets du Refuge

La pratique de Satipaṭṭhāna

Une invitation à s'éveiller

Ajahn Khemasiri

Ajahn Kovidā

Retraite du 19 au 25 avril 2014
Au monastère de Ségries à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Anna Rosenberg

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

Enseignements du Refuge n°15

Premier jour

Ajahn Khemasiri

Bienvenue dans cet ancien monastère, qui va temporairement redevenir un monastère.

Notre emploi du temps va être calqué sur une semaine monastique. Nous avons l'opportunité de pratiquer ensemble plus intensément que nous le faisons dans notre environnement habituel.

Je souhaite dédier cette pratique à tous les êtres sensibles, car tous les êtres sensibles sont connectés. Tout ce que notre cœur génère touche tous les êtres. Ne sous-estimez pas la puissance et la force de telles intentions. Cette pratique s'inscrit dans un cadre plus vaste qui comprend plusieurs niveaux, on peut dédier ces bienfaits à tous ceux qui pratiquent ensemble dans un Sangha, ainsi qu'à ceux qui ont un intérêt pour le développement spirituel, à toute personne quelle qu'elle soit, à tous les êtres humains et tous les êtres sensibles qui recherchent le bonheur et souhaitent éviter la souffrance.

Dédier les bienfaits que nous pratiquons ici à tous les êtres sensibles n'est pas seulement une belle et bonne pensée. Cette dédicace a aussi un effet sur nous-mêmes.

Pourquoi venons-nous participer à une retraite ? En vue d'obtenir des états particuliers ou nous soustraire à un état particulier, pour échapper à nous-mêmes, surtout si la période de vie que nous traversons est difficile ?

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Mais la méditation a bien plutôt comme objectif de nous permettre de rencontrer les états mentaux quels qu'ils soient. Si je développe une attitude de connexion, je me sens plus ouvert et dégagé d'une tension égocentrique. Je ne suis plus obsédé par moi-même et ma pratique. Car tout mon univers serait bien petit, s'il se limitait à mon univers. Tout l'intérêt qui se porte sur « le moi », « le mien » est pointé par le Bouddha.

Nous savons que si notre pratique est orientée dès le départ vers le bienfait de tous les êtres sensibles, elle aura des effets bénéfiques. C'est comme une antenne émettrice à qui on donne du cœur. S'orienter vers tous les êtres sensibles est une recommandation, pas une obligation.

Avant de partir pour ce voyage, faisons l'inventaire des bagages. Quelles sont mes attentes ? Est-ce que je compare avec d'autres enseignements ? Suis-je conscient du fait que je compare ? Quelle est mon approche de départ, mon système de valeur ? Il est utile de reconnaître ce qui est présent en soi. Il nous faut débiter avec l'esprit et le cœur ouverts. C'est la fraîcheur de l'esprit du débutant.

Certains ici ont participé à de nombreuses retraites et pensent être expérimentés, c'est pourquoi aborder la retraite avec l'esprit du débutant a d'autant plus de valeur. Pour ceux qui sont nouveaux, votre esprit de débutant est bienvenu. Vous êtes dans la position la plus avantageuse, à moins que vous ayez des idées très précises sur ce que vous voulez accomplir.

Une autre condition est d'avoir une ferme intention. Est-ce que je veux vraiment être libéré ou éveillé ? Notre volonté propre n'y suffit pas. Par exemple, au début de ma vie monastique, je voulais vraiment être libre, mais on rencontre toujours des obstacles. Plutôt qu'une déclaration ferme, mieux vaut nous questionner profondément, en notre intimité et nous demander :

est-ce que je veux vraiment être libre, et de quoi je souhaite me libérer ? Laissons résonner cette question en laissant ouverte la possibilité d'y répondre. Petit à petit, les choses apparaissent de façon plus authentique.

Il est nécessaire de donner une direction claire. L'intention ne relève pas de notre volonté, c'est une aspiration intime et profonde du cœur. Tout être humain aspire à cette libération. En développant cette attitude, la question va descendre au plus profond de nous-même.

Puis on peut porter attention à notre esprit, et entrer en contact avec ce qui, en nous, fait obstacle à notre réalisation. Cela permet de reconnaître l'attitude avec laquelle on rencontre nos différents états émotionnels. Une attitude d'acceptation totale est recommandée. Tout ce qui s'élève est accueilli tel quel. On voit comme sur un écran le contenu de l'esprit. Cela inclut jusqu'aux aspects sombres, négatifs, qui ne flattent pas l'image de soi. Naturellement, nous allons rencontrer des résistances pour prendre conscience de ces états mentaux difficiles, des résistances vis à vis des douleurs physiques, des résistances dans l'esprit et au niveau des émotions. C'est ce que le Bouddha appelait dukkha en pâli. C'est un mot important traduit en général par « souffrance ». Il y aurait un terme plus englobant, « insatisfaction » ou « mal être ».

La douleur physique n'est pas forcément ce qui est vécu comme dukkha. Ce qui crée dukkha, la souffrance, c'est la douleur vécue avec une résistance. Se placer en résistance à la douleur rajoute quelque chose à ce qui se produit déjà.

De même au niveau du mental, s'il y a des pensées d'aversion, de désir, d'agressivité, on n'est pas obligé de les vivre comme dukkha. Nous ne sommes pas ici pour avoir des pensées ou des émotions parfaites, impeccables, mais plutôt pour voir ce qui est.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Toute pensée, désir, agressivité, peur, reconnue juste en tant que telle, cela suffit.

Il nous faut donc reconnaître ce qui se passe et développer une conscience attentive. C'est l'attention, le souhait d'accueillir, qu'il faut développer. Si les choses sont difficiles, le courage permet de demeurer en contact avec ce qui est là. Pour illustrer ceci on peut parler d'une coexistence pacifique avec ce qui s'élève. Cette attitude ne peut se produire qu'au moment présent.

Hier, c'est le passé, maintenant est ce qu'on connaît, le futur n'est qu'un ensemble de possibilités.

Si l'on a tendance à être embarqué par des pensées sur le passé ou le futur, il faut en prendre conscience et revenir au présent. En pâli, le terme sati signifie revenir à la présence. Il ne fait pas référence à la mémoire ordinaire. Il est relié à la pleine conscience, à la présence attentive et vigilante.

Le Satipaṭṭhana Sutta

Un texte de référence dans la tradition Theravada est le Satipaṭṭhāna sutta, traduit par « Les fondements de l'attention » - sati : attention, patthana : se focaliser, se rapprocher.

Comme souvent dans les Ecritures, il est structuré en quatre sections :

- pleine conscience du corps,
- pleine conscience des sensations,
- pleine conscience des états de l'esprit (états mentaux)
- pleine conscience des contenus de l'esprit (objets mentaux).

Le Satipaṭṭhāna sutta nous invite à explorer la totalité de notre

existence, à développer la connaissance de nos résistances, de nos luttes. Considérez ces méthodes comme un véhicule qui peut mener d'un endroit à un autre. La technique n'est pas le point essentiel. C'est l'attitude avec laquelle on entre en contact avec notre expérience qui est importante.

Ces instructions doivent être approchées de manière directe. Nous appliquons notre attention à ce que nous sommes en train d'expérimenter. Pour pratiquer ainsi, nous avons besoin de certains équipements : la curiosité, l'ouverture, l'investigation, la tranquillité, la stabilité. Alors, l'esprit est rassemblé.

Notre esprit est souvent en mouvement. Il semble stable lorsqu'il est occupé à une tâche. Nous allons donc nous donner comme tâche de cultiver la stabilité de l'esprit. Nous avons ici des conditions très bénéfiques et tout l'environnement est propice au développement de cette attention. Nous pouvons mettre à profit la tranquillité qui se trouve à l'extérieur et l'intégrer.

En ce qui concerne le comportement, nous développons le Noble Silence, ce qui ne signifie pas qu'on est dans une contrainte rigide. Le silence est noble s'il sert une noble cause. Le silence en soi n'est pas le but de la pratique. Au sein de ce silence, nous pouvons entrer en contact avec les événements mentaux qui s'élèvent.

Une personne ordinaire est emportée par le flot des événements extérieurs et intérieurs : j'aime/je n'aime pas, je souhaite/je rejette. Nous en faisons l'expérience et peut-être cherchons nous une alternative à cela.

Je recommande le silence intérieur comme un lieu confortable, en lequel s'établir dans la quiétude, à l'opposé de la poursuite des phénomènes qui agitent la conscience habituellement. La bonne nouvelle est que cet espace de

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

tranquillité est toujours là. Nous ne le créons pas. Il est toujours présent, mais nous ne le remarquons pas car nous sommes distraits. S'établir dans cet espace intérieur prend parfois un certain temps. Si nous ne pouvons pas trouver la paix intérieure pour l'instant, commençons par trouver la paix extérieure.

Cela passe par une attitude d'écoute, avec l'oreille d'abord, avec notre intériorité ensuite. Depuis cet espace paisible, nous pouvons alors voir les phénomènes s'élever, reconnaître leur nature, constater qu'ils ne sont pas fiables.

Si l'intention est de développer la liberté inconditionnelle, il faut savoir que la libération n'est pas une construction de l'esprit. La tranquillité ne bouge pas, ne va nulle part, est éternelle.

Extérieurement, on peut ressentir qu'il y a trop de monde. Parfois, c'est pareil au niveau du contenu du mental, il y a trop de choses. L'acceptation est alors une attitude radicale qui nous désengage du flot. Nous pouvons nous connecter à ce qui est fiable en nous. On se sent chez soi là où les choses cessent d'aller et venir. C'est un état temporaire. Ce n'est pas l'apaisement total qui dans le chemin pourrait être comparé à l'état éveillé. Néanmoins reconnaître et valoriser ces états nous indique qu'il existe une autre façon de vivre notre vie.

Lorsque nous cessons de nous impliquer dans ce flot, nous pouvons nous poser dans la paix intérieure. Cet état n'est ni morne, ni terne, ni lourd. C'est une intelligence claire et vive. Selon l'approche traditionnelle des Ecritures, il y a trois aspects :

samādhi – unification de l'esprit, stabilité, calme,
paññā - sagesse, clarté. On n'attend pas d'être sage ! Cette qualité est disponible dès maintenant, et en la cultivant, elle devient de plus en plus continue. La qualité connaissante des phénomènes est toujours présente. Elle nous échappe, car nous

ne la reconnaissons pas, mais elle est en nous. On peut s'entraîner à la développer en appliquant la pleine conscience. *sīla* – éthique. Rappel du cadre éthique de la retraite qui nous donne un soutien supplémentaire.

Préceptes et Refuges

La requête des trois Refuges et huit préceptes n'est pas une cérémonie imposée, mais notre expression de l'hommage au Bouddha.

Les cinq premiers préceptes sont liés à l'éthique : se réfréner des actions telles que voler, tuer peut paraître exagéré, mais à notre niveau, des qualités de bienveillance, d'amour bienveillant, de générosité sont les bienvenues.

S'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné.

S'abstenir de toute conduite sexuelle.

S'abstenir de toute parole inappropriée : le Noble Silence nous protège, et évite les longues conversations inutiles.

S'abstenir de tout intoxicant, afin de maintenir la clarté de l'esprit. Éviter l'alcool peut être un défi dans notre culture. S'engager fermement pour la semaine à s'abstenir de toute substance qui altère la qualité de l'esprit.

S'abstenir des attitudes distrayantes pour notre attention comme se montrer dans un aspect attirant, regarder son portable ou ses écrans.

Prendre la nourriture à des heures appropriées, c'est à dire qu'on ne mange pas après le repas de midi. Cela permet d'observer les sensations qui s'élèvent, les besoins fabriqués par le mental. Ne pas manger le soir libère le corps de la digestion et

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

favorise la pratique de la méditation.

Ne pas utiliser des lits luxueux et élevés, peut se traduire par ne pas fuir dans le sommeil, vérifier si c'est un besoin corporel ou une tendance à fermer la porte au monde.

Ces préceptes ne sont pas des contraintes, mais des guides pour nous permettre d'examiner notre pratique intérieure.

Pour clôturer cette session, nous allons accomplir la cérémonie des trois Refuges :

En le Bouddha, le Dhamma, le Sangha je prends refuge (trois fois).

En ce qui concerne la purification, cela consiste à s'appliquer à la vertu. C'est un entraînement de l'esprit. Maintenir ces préceptes nous rend attentifs à nos actes, nos paroles, et à ce qui se passe dans notre esprit. Les impulsions sont détectées dès leur lieu de fabrication. On peut détecter très tôt ce qui est sain, bénéfique, et ce qui ne l'est pas.

On purifie d'abord notre attitude puis on va vers l'intérieur, à la source de nos impulsions. On va du grossier au subtil. Accepter ce qui est, le laisser partir ou choisir de le cultiver s'il s'agit d'équanimité, de bienveillance.

Si vous pouviez repartir avec cette attitude, ce serait un résultat excellent de cette retraite. Mais ne nous focalisons pas sur un résultat. Établissons une attitude de départ.

Je souhaite à chacun d'entre vous une retraite bénéfique.

Ajahn Kovida

L'attitude dans la posture

Lorsque l'on s'assoit pour méditer, on opère une transition entre l'activité et l'immobilité. Dans cette immobilité s'établit une façon très simple d'être juste là, assis. Sans même avoir l'intention de méditer, sans même essayer de méditer, ressentir simplement la présence en ce moment, en cet espace.

Vous pouvez au départ ajuster votre posture avec douceur. Quelle que soit l'expérience dans l'instant, prenez note de ce qui se passe, comment vous vous sentez dans cette pièce. Ne croyez pas qu'il faille bloquer votre esprit ou bien supprimer les pensées, il ne s'agit pas de cela. Posez votre attention avec douceur sur la totalité de votre présence corporelle. Même si votre attention n'est pas très claire, quelle que soit l'expérience, ressentez la présence de votre corps. Que vous éprouviez des sensations plaisantes ou déplaisantes, simplement demeurez en contact avec ce qui est tel que c'est.

Éprouvez la totalité de votre corps, et plus particulièrement la zone en contact avec le sol. Si vous éprouvez une certaine douleur ou difficulté, il est tout à fait judicieux de tranquillement ajuster votre posture. Éprouvez la base de la colonne vertébrale, le contact avec le coussin, ressentez également la pression qu'exerce la gravité et permettez ainsi à tout votre poids de se poser, d'être vraiment soutenu par le coussin.

Maintenant entrez en contact avec la partie supérieure du corps. Imaginez une énergie qui se trouve au sommet de votre tête et qui vous tire vers le haut, vous étire, vous permettant de trouver et de sentir votre verticalité. Puis posez votre attention sur tout le corps. En étant ainsi en contact avec tout votre corps,

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

vous pouvez ressentir le mouvement de la respiration.

Si vous prenez conscience qu'il y a beaucoup de pensées, ramenez doucement l'attention sur le mouvement de la respiration. Dans cette contemplation du corps et de l'esprit, voyez si vous pouvez permettre aux choses d'être telles qu'elles sont, sans porter de jugement sur vous-même, sur votre méditation, demeurant simplement présent au corps et à la respiration.

Nous abordons la fin de cette session de méditation, à nouveau prenons conscience de la totalité du corps. Le corps n'existe toujours que dans l'instant présent. Et peu à peu ouvrez votre attention aux sons, puis ouvrez les yeux, de façon à percevoir le sol qui se trouve face à votre regard. Présence au corps, présence aux sons, contemplez l'espace dans cette pièce, commencez à effectuer de petits mouvements et à vous étirer.

L'attitude de l'esprit

Quand nous pénétrons les enseignements bouddhistes, nous abordons le processus de cause et d'effet. Ainsi la pratique introduit des causes qui auront des effets sur notre vie. Ce que l'on vient de faire, le simple fait de s'asseoir tranquillement, juste cela génère une certaine qualité de présence. Dans le flot de notre vie, notre attention est toujours dirigée vers l'extérieur, en relation avec ce que nous avons à faire, en relation avec les personnes que nous rencontrons. Du fait de l'activité de notre vie, il y a une certaine rapidité dans l'esprit, un rythme au sein de l'esprit. Lorsqu'on s'arrête et que l'on se pose dans la tranquillité, on cesse d'alimenter ce flot, cette vitesse, on cesse de le nourrir. Dans cet espace de tranquillité, d'immobilité, il y a la possibilité pour tout le mouvement de se déposer. Et on commence à

ressentir l'effet sur notre corps, sur notre esprit, et au sein de notre vie. Peut-être y a-t-il des tensions corporelles, ou bien une certaine énergie, une certaine pression dans l'esprit, mais il se peut, à l'opposé que l'on se sente à l'aise, détendu.

Dans l'approche bouddhiste, on est invité à ne pas juger, évaluer notre méditation, notre pratique, mais plutôt à entrer en contact avec ce qui est présent, à demeurer dans ce simple contact, cette présence à ce qui est, sans évaluer ni juger. Et le fait de se poser, de s'arrêter, a sans aucun doute un effet bénéfique sur notre bien-être.

Souvent les gens ont comme présupposé que le but de la méditation consiste à calmer l'esprit et à l'établir dans la paix. Ceci peut se produire ou ne pas se produire. Mais la pratique de la méditation dans la voie bouddhiste consiste bien plutôt à sentir le corps et l'esprit, à les éprouver, à faire l'expérience de leur relation, tels qu'ils sont dans l'instant.

Par conséquent, dans notre session de méditation, dans notre assise, il se peut qu'il y ait beaucoup de phénomènes, d'agitation, qu'il n'y ait pas cette paix, cette aisance, cette tranquillité, cela est tout à fait ok, cela ne signifie pas que l'on ne médite pas correctement.

Dans cette relation à nous-même, on entre en contact avec un niveau profond de tendances compulsives. La méditation consiste à entrer en contact avec le corps et l'esprit tels qu'ils sont, à les comprendre, à en faire l'expérience ; il s'agit de comprendre et non de chercher autre chose, de faire l'expérience de ce qui se passe en nous-même, de notre relation avec l'aspect plaisant, le plaisir, et avec l'aspect difficile, le déplaisant.

Le point clé ou l'un des points clés de l'approche bouddhiste, consiste à voir directement, à comprendre notre relation avec la

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

tendance du désir.

Je vais finir en donnant un petit exemple sur la façon dont cela peut se manifester. Il y a quelques années, j'étais en train de pratiquer la méditation marchée dans les prés, derrière le monastère ; c'était durant la nuit et je faisais cette méditation d'environ vingt pas, allant et venant. C'était une très belle nuit. Je me tenais debout, au tout début de cette heure pour laquelle j'avais décidé de faire la méditation marchée, tranquille, ressentant bien la posture, au début du sentier, et puis il s'est mis à pleuvoir.

J'avais d'abord eu l'expérience très plaisante d'une belle nuit, ensuite le froid, ensuite l'humidité. Alors aussitôt s'est élevée une forte impulsion à partir, à aller vers la chaleur. Nos réactions envers le déplaisant sont vraiment automatiques, immédiatement on a envie de s'en écarter. Mais sachant, que le but de la méditation est de faire face, de demeurer avec les états d'esprit tels qu'ils sont, je me suis dit : puis-je demeurer avec cela ? Ensuite j'ai pratiqué la méditation en marchant, consciente de mon corps en mouvement, consciente du contact de la plante des pieds avec le sol. Il y avait à la fois une certaine aversion envers le froid, la pluie, en même temps que la présence au contact des pieds avec le sol. Au bout d'un moment j'ai remarqué que mon esprit partait dans l'imaginaire et ces pensées qui tournaient dans mon esprit consistaient à m'imaginer assise dans ma chambre devant une boisson chaude, et là on peut voir que bien que le corps soit resté présent à la pratique, l'esprit lui s'échappait.

Cela montre comment on pense contrôler notre esprit, n'est-ce pas, mais qu'en est-il ? Quand on s'assoit pour méditer, on se rend compte que l'esprit a tendance à aller vers le futur ou vers le passé, et ceci est la manifestation de la tendance qui est en nous, alimentée par le carburant du désir, qui consiste à vouloir

prendre, obtenir quelque chose, ou bien s'écarter, se défaire de quelque chose.

Il ne s'agit pas de considérer le désir comme étant un ennemi, mais plutôt d'apprendre à son propos, de comprendre l'expérience. Lorsque j'ai pris conscience que mon esprit était parti dans ces histoires imaginaires, j'ai ramené l'attention sur l'expérience, et ce froid humide est alors devenu encore plus pénible, cette sensation plus désagréable. C'était intéressant parce que je me disais qu'en fait c'était la même pluie, le même froid, et voilà que maintenant c'était encore plus pénible.

Ici on parle des conditions qui prévalent dans l'esprit et qui orientent l'expérience, et j'ai pu me rendre compte de la façon dont ils sont connectés, de la relation qu'il y a entre l'expérience du plaisir et l'expérience de la douleur ou du déplaisir. Si on s'investit dans nos préférences cela a un certain effet sur notre expérience.

J'étais donc vraiment présente à toutes ces conditions, et à ce moment-là, une goutte de pluie est tombée sur ma joue, elle était froide, elle a roulé sur ma joue et est devenue plus chaude, et c'était une expérience très vivante, très présente, du plaisant et du déplaisant, ensemble, presque ensemble. A cet instant s'est élevé un sentiment de gratitude, simplement du fait d'être présente et d'être en vie. Alors que si j'avais suivi ma première impulsion qui avait été de me défaire de cette situation, je ne serais pas entrée en contact avec cette dimension.

Un aspect de notre pratique consiste donc à nous ouvrir, à faire l'expérience de quelque chose de plus ouvert, de recoins dont on n'aurait pas eu connaissance autrement.

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

Question :

Le désir de méditer en lui-même serait paradoxal par rapport au non-attachement, le fait de méditer serait-il déjà un attachement ?

Réponse :

Le côté génial de l'approche bouddhiste est de commencer là où l'on est, l'idée est de voir les conditions dans lesquelles notre esprit est tel qu'il est actuellement. La façon dont le Bouddha a présenté les choses, c'est simplement s'asseoir, s'appliquer à la méditation et voir les effets que cela produit. De cette façon, nous permettons aux qualités naturelles de l'esprit de se déployer. Alors que notre pratique mûrit, si on continue cela va nous permettre de voir de plus en plus clairement les conditions qui sous-tendent le fonctionnement de l'esprit, et modifier ces conditions, amener de nouveaux éléments dans le conditionnement de l'esprit.

Si notre intention est de cultiver la présence naturelle à l'expérience, alors il est nécessaire de ne pas l'aborder avec les jugements que nous portons habituellement sur ce qui se passe en nous. Et plus nous pratiquons ainsi, avec cette attitude intérieure, plus on peut reconnaître les conditions, les supports bénéfiques qui produisent des effets bénéfiques. Et aussi on tend au fil de la pratique, à considérer les états mentaux, les états au travers desquels l'esprit se manifeste, non plus comme des événements dans les mouvements de l'esprit, mais comme des états.

On commence ainsi à voir plus clairement les différents aspects des états mentaux, par exemple celui du désir. On reconnaît ce qui provoque l'élévation du désir, ce qui peut le pacifier, comment il va disparaître ; et cette attitude même permet aux phénomènes de changer naturellement. Quand on commence à

entrer dans une expérience directe avec ces différents états mentaux, on peut percevoir par nous-mêmes si ces états génèrent davantage de paix, de bien-être.

Question :

Est-ce que c'est ce désir qui est la cause des renaissances ?

Réponse :

Quand on s'investit dans la soif, le désir avide, cela crée un type d'énergie, par exemple : On imagine un grand pré, un grand champ, empli de chevaux sauvages, mais il y a une barrière tout autour. A un endroit de la barrière, il y a un portillon et si on l'ouvre, alors le cheval le plus proche du portillon va sortir en premier. Cela pourrait illustrer la pensée juste avant le moment de la mort. Et ensuite, le cheval ou les chevaux les plus forts vont être les premiers à sortir ensuite. Et c'est un peu comme cela dans nos vies - je ne sais pas comment c'est après la vie - mais on peut déjà voir dans nos vies que les tendances que l'on nourrit sont celles qui forment notre énergie, le courant de notre énergie, celles qui dominent et dirigent notre vie.

Et ces tendances, quand elles grandissent, prennent de la force, parce que nous avons pris l'habitude de les nourrir. Ainsi lorsque des situations se présentent, on voit qu'on a toujours le même type de réactions automatiques, c'est la force de l'habitude.

Par exemple, concernant des personnes dont je suis assez proche, leur fils est dans un état de dépression, restant au lit – depuis trois mois sans quitter sa chambre - et la façon dont ses parents répondent à la situation, c'est par une forme de déni, en agissant comme si les choses ne sont pas à ce point importantes, en se disant que si on ignore un peu la situation ça va s'arranger tout

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

seul. C'est leur façon de gérer un certain niveau d'anxiété essayant d'éviter le face à face avec les choses telles qu'elles sont. Quand j'ai parlé avec eux, je les ai invité à laisser émerger ce qui était en eux, et à permettre à cette crainte de trouver sa place, son expression, non pas pour qu'ils se confrontent mais pour que ceci puisse s'exprimer, donner un espace à cette peur. Et alors que ce basculement s'opérait chez les parents, le garçon qui était dans cet état dépressif, en une nuit, a commencé à changer d'attitude : tout le schéma de la relation entre les parents et l'enfant s'est modifié, et ça a commencé à changer. Ce n'est pas toujours aussi évident, aussi facile, dans toutes les situations, mais cela donne une éventuelle possibilité aux choses de changer. Et là en l'occurrence, il s'agit de la peur ; cet espace donne la possibilité d'accueillir, d'entrer en contact avec la peur. C'est un exemple pour montrer comment notre relation habituelle avec le désir peut changer.

Méditation et chants.

Ajahn Kovida

Non - réactivité

J'aimerais ce soir commencer par donner quelques indications sur la pratique et ensuite guider une méditation

Ajahn Khemasiri a parlé tout à l'heure de placer l'attention proche de son objet dans le moment présent.

Cela fait référence au *Satipaṭṭhāna sutta*. Dans ce recueil d'instructions des quatre fondements de l'attention, le Bouddha nous a donné un cadre de référence qui couvre la totalité de l'expérience de notre vie, l'expérience de notre corps et de notre esprit tels qu'ils se manifestent dans l'instant présent afin que nous puissions cultiver cette expérience qui consiste à voir et ressentir plus profondément, à porter l'attention ici et maintenant.

Comme Ajahn l'a mentionné, notre capacité à être présent à notre expérience est fluctuante, et au début d'une retraite notre attention n'est pas très puissante du simple fait que nous sommes en train de nous établir dans la présence. C'est tout à fait naturel parce que nous arrivons avec notre vie chargée de ses différents soucis.

Ce qui nous aide vraiment c'est de prendre note, de reconnaître ce qui se passe dans notre esprit tel que cela se présente. Il s'agit simplement de reconnaître comment est notre corps, comment est notre esprit, maintenant. Ainsi nous cultivons la capacité, l'habileté à placer notre attention sur l'expérience telle qu'elle se déroule.

Il ne s'agit pas de rechercher un but élevé, un haut état de concentration, mais bien plutôt de ressentir comment est mon corps maintenant, comment est mon esprit maintenant

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Ajahn a aussi fait mention de la qualité d'accueil et d'acceptation, et la tendance que nous pourrions avoir à penser comment cela devrait être, comment devrait être notre corps, comment devrait être notre esprit.

Nous pouvons également, lorsqu'il y a non acceptation, rejet de l'expérience déplaisante, qu'elle soit au niveau du corps ou de l'esprit, reconnaître que nous ne voulons pas expérimenter cela.

Habituellement nous sommes ballotés par les tendances à suivre nos préférences, à ne vouloir que des choses agréables, confortables et à rejeter ce qui est déplaisant, mais ici il s'agit de ne pas se soumettre à ces impulsions, d'utiliser chacune de ces expériences pour explorer notre capacité à être présent.

Bien souvent ce qui rend la douleur des genoux intolérable, c'est notre réaction à la douleur elle-même. Nous pouvons voir, lorsque la douleur se manifeste dans le corps, les réactions émotionnelles qui s'élèvent, comme la peur, l'inquiétude ou la colère...

Quelle que soit la douleur qui se manifeste, notez quel est l'état mental, émotionnel, voyez si vous pouvez ne pas réagir immédiatement, s'il vous est possible de demeurer en contact avec l'expérience sans être pris par une réaction. Cette attitude nous permet d'explorer notre capacité à nous rapprocher de l'expérience sans être pris dedans.

Il nous faut également pratiquer ainsi avec les expériences plaisantes ; notons ce qui se passe. Il se peut qu'une réaction d'attrance, de vouloir saisir et conserver cette expérience se manifeste.

Il est tout à fait normal qu'au début d'une retraite nous soyons pris par les tendances habituelles de réactions aux expériences. Ceci est l'esprit conditionné. Ce sont les conditions de l'esprit

actuellement. C'est comme une trace que l'esprit suit automatiquement.

Nous pouvons voir et reconnaître comment l'esprit est affecté ou touché dans l'instant présent. Par exemple « j'aime vraiment la chaleur et j'ai tendance à vouloir repousser et me défaire du froid, j'ai vraiment envie du petit déjeuner » ou bien « j'ai vraiment envie de me coucher ».

Parfois la réaction émotionnelle à une expérience douloureuse peut être trop puissante pour notre capacité actuelle d'attention, pour que notre attention puisse vraiment garder le contact avec l'expérience. Dans ce cas il est tout à fait judicieux de tranquillement modifier et adapter sa posture, parce que la qualité que nous cherchons à développer, cette qualité de présence à l'expérience, de présence proche, d'intimité ne pourra pas se déployer si nous forçons l'esprit, cette attitude ne va pas permettre d'intégrer l'expérience. Au contraire c'est une attitude de domination.

Nous appliquons l'intention, l'effort pour explorer l'expérience mais sans pousser nos limites et sans contraindre l'esprit. Ce que nous cherchons à développer c'est une attitude qui consiste à s'ajuster, se mettre en harmonie avec l'expérience, en être le témoin sans chercher à saisir ou à rejeter, de telle sorte que nous puissions nous rapprocher de l'expérience sans être emporté dans le contenu. Il s'agit d'évaluer quelle intensité ou quel type d'effort nous devons fournir pour être en intimité avec l'expérience.

Nous pouvons faire un test : mettons en contact notre index et notre pouce dans un état de relâchement, de détente, en prenant simplement conscience du contact tactile. Si on se focalise dessus, l'esprit devient tendu.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Nous voyons qu'il est nécessaire de faire suffisamment d'effort pour que l'esprit ne s'échappe pas, mais en même temps pas trop d'effort afin que l'esprit ne devienne pas tendu. Par contre si l'esprit est détendu, simplement occupé à prendre note de cette expérience tactile, ceci ouvre à la perception de la totalité du corps.

L'esprit a tendance à s'échapper vers le passé ou le futur, mais le corps lui, est toujours dans l'instant présent, toujours ici et maintenant. Ainsi lorsque l'esprit est distrait, emporté par des pensées orientées au passé ou au futur, on peut s'appuyer sur l'expérience corporelle parce que le corps est toujours le corps du moment présent.

Je voudrais aussi mentionner quelque chose quant à l'esprit distrait qui est une expérience très fréquente. Ayant placé notre attention sur un support tel que le corps, la respiration, on s'aperçoit au bout d'un moment que l'esprit s'est échappé. Ce qui se passe à cet instant est vraiment important, un point clé pour la méditation. Dans la plupart des cas, il y a une réaction d'irritation, une forme de jugement qui s'élève immédiatement, telle que : « mon esprit s'est encore échappé, je n'arrive vraiment pas à méditer ». Cette réaction elle-même crée encore plus de perturbation. Elle ajoute une réaction supplémentaire.

Par contre au moment où vous reconnaissez que vous êtes distrait, cette reconnaissance suffit pour établir à nouveau la présence. Essayons de reconnaître ce qui est un soutien pour maintenir la présence de l'esprit.

Lorsqu'on est fatigué, on peut maintenir les yeux ouverts et porter le regard sur la représentation du Bouddha. Je vais m'arrêter là. Nous allons maintenant méditer ensemble.

Méditation

Tout d'abord établissez une posture corporelle équilibrée, confortable, de façon à maintenir la verticalité.

Commencez par établir le contact, prenez conscience de la base du corps en contact avec le coussin.

Vous pouvez percevoir une certaine pression due au poids du corps. Sentez comment le coussin et le sol soutiennent le poids du corps.

Soyez particulièrement attentif à la base de la colonne vertébrale. Établissez la détente jusqu'à ressentir le poids du corps s'abandonner sur le coussin.

Depuis la base de la colonne vertébrale, étendez votre attention à la totalité du dos. Sentez comment vous maintenez la verticalité. Si vous constatez une tension dans cette zone, reconnaissez et accueillez cette tension.

Portez maintenant l'attention sur la zone de la nuque et des épaules. Ouvrez l'espace aux sensations présentes en cet endroit.

Puis la zone de la tête, sentez si elle est dans l'alignement de la nuque, s'il y a cet alignement de tout l'arrière du corps.

Prenez conscience de votre visage, éprouvez les sensations sur tout votre visage.

Prenez maintenant conscience de la gorge, de la poitrine, de la région du cœur. Vous pouvez ressentir les légers mouvements liés à la respiration. Puis descendez, amenez l'attention sur la zone de l'abdomen.

Entrez en contact avec les sensations présentes dans vos deux mains, les sensations que vous éprouvez dans la zone des deux bras.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Maintenant percevez, ressentez la totalité de votre corps, de tout le corps dans cet état de détente, du simple fait d'être assis dans l'espace de cette pièce.

Lorsque vous prenez conscience que votre esprit est distrait, simplement prenez en note puis tranquillement revenez au contact du corps avec le coussin.

Eprouvez la totalité de votre corps. Amenez doucement l'attention dans la présence, remarquez quelle est l'atmosphère générale de votre corps maintenant, également de votre état mental, l'atmosphère de votre état intérieur.

Prenez simplement note de ce qui est, tel que c'est, sans penser si c'est juste ou pas.

C'est le moment de détendre le corps. Etirez-vous si vous sentez le besoin de bouger.

Nous allons maintenant pratiquer la méditation marchée.

Voici une brève explication pour la méditation marchée. Il s'agit de trouver un espace qui permet de marcher une vingtaine de pas.

On débute par la posture debout. Cela nous donne le temps pour établir la tranquillité, la stabilité, l'enracinement du corps, sentir le contact avec le sol.

Lorsque l'on sent que l'on est présent, bien établi, alors on commence à marcher tranquillement au rythme qui nous convient. Avec une attention détendue et ouverte qui se porte sur le mouvement des pieds ou le contact des pieds.

Lorsque l'on arrive au bout du sentier de méditation, à nouveau on fait une pause en posture debout, et on reprend dans l'autre sens

.

Deuxième jour

Ajahn Khemasiri

L'attitude bienveillante dans la méditation

Ce matin, je souhaite proposer quelques indications pour guider cette première session. Je ne vais pas introduire de nombreux concepts. C'est le tout début de la journée, l'esprit est réceptif, et je vous invite à demeurer dans cette attitude réceptive pour engager la journée.

Dans la méditation on rencontre ce qui est le plus évident, ce qui est le plus proche de soi. On peut se poser la question : « Quel est mon ressenti ? Comment suis-je présent ? Comment suis-je dans mon corps, dans mes sentiments, dans mon esprit ? ».

Bien sûr notre esprit a tendance à poursuivre le passé, anticiper le futur et il est tout à fait normal que ces mouvements se manifestent, mais rappelons-nous cette petite formule qui est vraiment un excellent aide-mémoire : le passé est passé, le futur n'est pas encore là, c'est maintenant le moment présent, le moment de la connaissance directe. L'enjeu est d'en faire une expérience et non une belle théorie.

Commençons par prendre contact avec ce qui se produit dans l'esprit ; s'il y a tendance à évaluer l'expérience, à la juger, on génère une attitude de bienveillance et d'accueil. Se rappelant que nous sommes ici avec une profonde bienveillance pour nous même et que c'est la raison même qui nous a fait venir ici.

Parce que nous ne sommes pas toujours habiles, nous ne

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

savons pas générer un authentique bien être pour nous même. Et lorsque je mentionne cette dimension, cette approche accueillante envers ce qui apparaît en notre esprit, évidemment, je fais référence à *Mettā*.

Il ne s'agit pas de rajouter quoique ce soit à ce qui se produit, une nouvelle émotion, un nouvel état, mais plutôt de l'attitude, du rapport que l'on établit avec soi-même. Il est vraiment essentiel de voir comment on se rencontre soi-même dans l'immédiateté de l'expérience. S'il est difficile pour l'instant de pouvoir générer cette attitude de bienveillance ou de douceur, il est bon, au minimum, d'éviter l'aversion et le rejet.

On peut se déterminer, lorsqu'on reconnaît un sentiment de rejet ou d'aversion d'en prendre immédiatement conscience et de ne pas le suivre. Ce peut être le minimum que l'on s'engage à faire, que l'on se détermine à mettre en œuvre.

Egalement comme on l'a vu hier soir avec la session guidée par Ajahn Kovida, il est important d'être présent au corps, d'établir le contact avec la présence corporelle, spécialement en cette heure matinale. Nous nous rendons présents, ouverts, attentifs à notre expérience immédiate.

Le matin les énergies sont assez lentes à se mouvoir, à entrer en dynamique. Garder les yeux ouverts, sentir sa posture, ressentir le corps dans son énergie, étirer sa colonne vertébrale, vraiment s'ouvrir est alors très bénéfique. Quand on parle de verticalité, il ne s'agit pas de rigidité, il s'agit d'une attitude dynamique, alerte. On peut sentir dans le corps, ces énergies qui viennent alimenter ou nourrir la vivacité et l'ouverture.

Pour soutenir cet état d'ouverture, de présence, voici quelques indications qui s'appuient sur le pouvoir de la visualisation. Imaginez une colonne de lumière qui va du sommet de la tête

jusqu'à la base de la colonne vertébrale. Au niveau anatomique cela se situe au centre de la colonne vertébrale.

Vous pouvez utiliser cette visualisation pour vous établir dans la verticalité. Pour ceux qui sont à l'aise et dont le corps est déjà bien éveillé il n'est pas nécessaire d'utiliser cette image.

Il est important de se rappeler de faire les choses avec simplicité, afin que l'accès à notre expérience individuelle soit aisé. Parfois, dès que nous nous asseyons le contact s'établit directement. Et parfois nous utilisons une ou deux méthodes ou rappels pour introduire cette présence ou la faciliter.

Au-delà de toutes les paroles, de toutes les techniques, il faut nous rappeler l'essentiel qui est le contact direct avec l'expérience immédiate. Donc quelle est la qualité, la couleur de l'expérience ce matin, en contact avec vous-même ?

Pour clôturer cette session du matin, je vous propose un chant, qui fait référence aux qualités que nous sommes invités à développer dans notre pratique, les quatre qualités que sont *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*.

Mettā est la qualité d'amour, de bienveillance

Karuṇā est la compassion

Muditā est la joie sympathique, le fait de se réjouir

Upekkhā, est l'équanimité

Lorsque ces quatre qualités sont complètement développées, c'est l'expression même d'un cœur et d'un esprit éveillés, totalement éveillés.

Pour ceux et celles qui ne sont pas encore totalement éveillés,

La pratique de Satipatṭhāna - une invitation à s'éveiller

qui n'ont pas encore pleinement développé ce potentiel, il est nécessaire de nous rappeler ces qualités, de les renforcer, de les cultiver. De telle sorte que nous nous en imprégnions, qu'elles s'intègrent à notre courant de conscience, encore et encore.

Chants

Maintien continu de l'attention durant les activités

Voici venu le temps du petit déjeuner.

Quoique vous fassiez durant cette longue pause jusqu'à la prochaine session, que ce soit manger, boire ou se reposer, travailler dans le jardin ou dans la cuisine, je vous invite à garder cette attitude ouverte de présence alerte. Accomplissez toutes vos activités en maintenant cet état de présence. Il est vraiment important de maintenir cette attitude méditative au sein de nos activités, tout au long de la journée, car notre pratique ne se limite pas à la présence ici dans ce lieu, sur ce coussin, au sein de ce monastère. Cette présence ouverte, attentive, cet état de vivacité doit imprégner toute notre vie.

Nous sommes également invités à adopter une attitude de souplesse, d'adaptation dans le développement de cette qualité de présence selon les différentes situations que nous rencontrons, de telle sorte que la vie, l'aspect spirituel de notre vie et l'aspect mondain, ou profane, ne soient pas séparés. En fait ils ne sont pas séparés par nature, ils sont un, mais nous avons tendance à avoir deux approches différentes quant à ces deux aspects, et il nous faut à nouveau les réunir en une même attitude.

Alors que nous allons nous engager dans les activités de manger, de travailler ou autres actions, rappelons-nous du Noble

Silence, ce silence qui à la fois imprègne tout l'extérieur et qui aussi peut-être, tend à s'établir à l'intérieur de nous-même.

L'attention au corps : les quatre contemplations

Bienvenue à chacun, chacune pour cette matinée de pratique. J'espère que vous êtes tous à peu près confortables, Il est vrai que cette salle est un peu fraîche.

Même si on n'est pas confortable à cent pour cent, quatre-vingt pour cent c'est déjà bien ! Et les vingt pour cent restants, c'est un matériel parfait pour soutenir notre contemplation. Comme nous le savons maintenant, les sensations déplaisantes, les situations difficiles, sont les ingrédients parfaits pour notre travail.

Si j'étais le roi du monde je ferais un décret, qu'il n'y ait plus aucune sensation déplaisante pour quiconque. D'une part, je ne suis pas le roi du monde et d'autre part qu'est-ce qu'on apprendrait si on n'avait pas du tout d'expérience déplaisante ?

Mais bien sûr on n'est pas focalisé uniquement sur l'aspect déplaisant des expériences ; les sensations et les expériences agréables sont également un matériel excellent pour notre contemplation. La façon de les aborder consiste à ne pas s'y attacher, car par habitude nous cherchons à les retenir, à les conserver, à les retrouver, et ici l'attitude juste consiste à ne pas s'y cramponner, à les laisser passer.

Je voudrais ce matin éclairer, mettre l'accent sur le thème de la retraite et la structure ou le cadre. Comme vous le savez peut-être, le thème de référence de cette retraite est le *Satipaṭṭhāna*, les quatre fondements de l'attention.

La pratique de Satipatṭhāna - une invitation à s'éveiller

Sister Kovida et moi-même avons déjà exposé un de ces quatre aspects, l'attention au corps. Bien sûr alors que l'on porte l'attention sur la forme corporelle, des sensations corporelles, des sensations affectives, des émotions, des pensées se produisent continuellement. Cela aide beaucoup de mettre en lumière certains aspects de notre expérience, comme sous un spot pour les voir plus clairement. Le corps est un aspect de contemplation qui est vraiment riche et porte de nombreux fruits. Le terme pali pour corps est *kāya* et la contemplation du corps est *kāyānupassanā*.

Vipassanā a pour sens voir, simplement regarder, ce qui implique ici l'attitude de voir le corps tel qu'il est. Cette façon de poser le regard, de voir de façon directe, n'est pas abstraite. Il s'agit plutôt de ressentir le corps. Cette contemplation du corps soutient, nourrit la stabilité. Elle oriente l'esprit vers la tranquillité.

Mais cela ne s'arrête pas à la stabilité, à la tranquillité de l'esprit. Il y a une autre dimension à l'expérience directe du corps, ou de quelque objet, qui comporte aussi cette notion de *passana*, de vision directe. On peut dire que c'est l'aspect contemplatif, le fait de contempler le corps.

Lorsque l'on parle de contemplation du corps il y a certaines contemplations recommandées dans les Ecritures, et dans ce cas on parle de *anupassana* qui signifie contempler.

Ici on se réfère au fait de contempler notre expérience selon un certain angle, ce qui est classé dans les Ecritures en quatre catégories : *aniccanupassi*, *dukkhanupassi*, *asubhanupassi*, *anattānupassi*.

Le premier, *aniccanupassi* concerne l'aspect impermanent du corps, et il est très utile de se remémorer cet aspect lorsque nous

sommes dans une forte identification au corps. Pour les personnes qui commencent à prendre de l'âge, il est bon de considérer le corps dans son aspect transitoire puisqu' il est probable que nous soyons reliés à ce corps pour un temps restreint désormais. Il y a des parties de nous-même, des aspects du corps qui nous rappellent cette réalité de l'impermanence de la vie.

Les degrés d'identification varient d'une personne à l'autre ; pour certaines personnes, cela peut être assez ténu, pour d'autres personnes, une identification très forte qui peut générer un fort attachement, voire de la colère lorsque les choses se défont naturellement.

Le second volet de cette contemplation, *dukkhanupassi*, fait référence à l'aspect insatisfaisant par nature, non pas du corps en lui-même mais de cette attitude envers notre corps. Pour ce qui est du corps, il se produit ce qui doit se produire, ce qui se passe avec tous les éléments de la nature. Naturellement, le corps va vers son déclin et les éléments vont retourner aux éléments comme toutes choses dans la nature. En ce sens on peut dire que le corps est parfait. Le corps est comme tous les éléments de la nature et ceci est parfait. Il n'y a rien d'erronné en cela.

Durant notre vie, nous maintenons la vitalité du corps, en en prenant soin et même en mangeant d'autres créatures. Et quand il arrive à son terme, à son tour ce corps devient une nourriture pour les autres éléments de la nature et pour les autres créatures. En ce sens, c'est tout à fait naturel et plutôt parfait, n'est-ce pas ? Alors où est le problème pour nous ?

Le problème, c'est quand on pense que cela devrait être autrement, que l'on voudrait que le corps ne soit jamais malade, ne soit jamais vieux et en plus qu'il ne meure jamais. Mais nous

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

savons que personne n'a jamais réussi, n'a jamais obtenu de succès quant à la maîtrise totale du corps. On peut le voir autour de nous constamment. Mais d'une façon tout à fait étrange, inconsciemment, on se dit que « ça ne va pas nous arriver ». Jusqu'à ce que cela se produise pour nous.

Il peut surgir une maladie soudaine, tel que le cancer. En anglais il y a cette expression, c'est « l'appel qui réveille », et soudain, on réalise, « ah oui je suis dans cette réalité moi aussi, cela me concerne aussi ». Il ne faut pas le considérer comme une catastrophe, mais plutôt comme un réveil soudain qui nous ramène à la réalité.

C'est le moment d'investiguer, de regarder en face, cette nature de *dukkha*, d'insatisfaction, causée par notre attitude qui fondamentalement refuse les choses telles qu'elles sont, et qui voudrait qu'elles soient autrement. Cela fait donc référence à cette résistance aux choses telles qu'elles sont, comme on l'a mentionné hier. Si nous sommes en résistance par rapport aux choses telles qu'elles sont, si on entre en conflit, inévitablement ceci crée *dukkha*, la souffrance, l'insatisfaction.

Maintenant le troisième volet *anattānupassī* nous invite à contempler le corps dans son aspect insubstantiel. Cela ne fait pas référence comme dans certaines pratiques de la voie bouddhiste aux aspects de dissolution des éléments, mais plutôt, encore une fois, à l'attachement, la saisie que nous avons par rapport au corps et à ses éléments.

On peut percevoir à ce moment-là, la tendance à saisir, à s'agripper, à considérer le corps comme « notre » corps. Il y a un aspect de possession, nous nous sentons propriétaire de notre corps. Il y a ainsi cette relation de propriété du corps. Cela peut

paraître un peu étrange quand on l'entend ainsi formulé, mais de façon inconsciente, c'est notre attitude en général.

Il nous faut travailler en douceur avec cette contemplation, cet aspect de la pratique dans la méditation.

Je suppose que la plupart d'entre vous ont entendu parler du cœur même de la voie bouddhiste, que l'on appelle *anattā*, le non-soi.

Beaucoup de personnes en déduisent que le Bouddha a enseigné qu'il n'y a pas du tout de soi, mais ce n'est pas le cas. Le Bouddha a enseigné que le soi n'est pas ce que nous croyons. Il a proposé de nombreuses approches au niveau relatif, conventionnel afin que nous ayons une relation juste au soi.

Sur le plan conventionnel, quotidien, il n'y a pas de problème, mais le Bouddha a mis l'accent sur l'attitude de saisie, de propriétaire que nous avons par rapport au corps.

Nous sommes invités à explorer, à investiguer la façon dont se crée le processus de moi et de mien, de fabrication, on pourrait dire de génération d'un moi et d'un mien et c'est ce que le Bouddha a déployé dans son enseignement.

C'est pourquoi on appelle cette démarche *anupassana*, c'est-à-dire voir prochement, voir à proximité, intimement, parce que lorsqu'on observe ainsi, on voit que l'on ne peut pas trouver une entité existante en elle-même. Cette position n'est pas tenable, parce qu'en cherchant ainsi on ne trouve rien. Tout ce que l'on pourra percevoir est un processus incessant d'évènements, de phénomènes du corps et de l'esprit, constamment reliés, à l'intérieur du corps, de l'esprit et de la relation entre les deux.

Une personne dans la confusion, dans les ténèbres de l'ignorance, est totalement impliquée dans ce processus qui se

La pratique de Satipatṭhāna - une invitation à s'éveiller

déroule continuellement. La personne qui aura développé une certaine sagesse, va prendre du recul par rapport à cela. Elle va se dire, « voyons voir une minute, il y a là un processus incessant de causes, de conditions qui se génèrent constamment, et donc avec leurs objets correspondants et puis il y a cette conscience qui perçoit, qui voit, qui reconnaît. Alors, qui suis-je ? »

Qu'est-ce qui est le plus juste, être identifié, emporté dans toutes ces activités incessantes ou bien être du côté de celui qui reconnaît, qui voit, qui perçoit ? La perspective que nous souhaitons développer durant cette retraite, est celle de l'observateur, du témoin, plutôt que celle d'être emporté par les évènements physiques et mentaux. Lorsqu'on met ceci en application, on commence à développer une certaine vision intérieure de tous les mécanismes à l'œuvre dans le fonctionnement de notre esprit.

Vipassana – Le développement de la vision profonde

Beaucoup d'entre vous connaissent le terme *vipassanā*. Ce terme est essentiel dans la voie bouddhiste ; à nouveau on retrouve le mot *passana*, qui consiste en une vision directe, et *vi* vient encore renforcer cette notion, en impliquant une vision qui est pénétrante, comme de voir au travers, ou en profondeur.

Cette faculté de voir, d'être dans une vision de plus en plus précise de tous les mécanismes qui nous animent peut ainsi au cours du temps nous amener à nous défaire des voiles de confusion qui recouvrent notre vision, plus précisément le voile de l'identification, qui fait que nous sommes constamment identifiés à nos expériences, par la compréhension que c'est cette identification elle-même qui nous maintient dans la souffrance, dans l'insatisfaction.

Toutes les différentes approches, toutes les instructions que nous recevons, n'ont qu'un but, qui est de nous défaire de cette identification. Nous pratiquons afin de nous défaire de ces obstacles, de ces voiles, de cette confusion et c'est ce qu'on appelle en pali *paññā*.

Il y a l'aspect *bhāvanā* qui concerne davantage l'enrichissement, le développement des qualités qui vont soutenir cette vision comme par exemple le chant de ce matin - les quatre illimités - *brahmavihāra*, qui sont le déploiement des quatre qualités, des quatre émotions positives.

La pratique de l'attention, de la pleine conscience qui est si importante et que nous tentons d'appliquer n'est pour l'instant pas très développée et il est nécessaire de la cultiver.

Un aspect également très important qui s'appelle *parinya*, consiste à regarder au travers, pénétrer en profondeur, ne pas s'arrêter à la surface des choses. Lorsque nous observons de cette manière, nous ne nous laissons plus prendre par les différents aspects de l'expérience, mais nous regardons en profondeur le fonctionnement de notre esprit, ainsi nous développons la sagesse.

C'est intentionnellement que je dis être sage, plutôt que devenir sage, parce que l'on ne pose pas les choses comme étant pour plus tard, même si c'est l'instant suivant, c'est déjà trop tard. C'est maintenant. Quand on parle de *parinya*, cette qualité implique l'attention vigilante, la présence en éveil, maintenant, immédiatement.

Cet ensemble d'instructions permet d'avoir une compréhension globale de ce que nous faisons, et nourrit notre compréhension au niveau intellectuel. Mais lorsque nous nous adonnons à la pratique, il s'agit de ne pas retourner « là-haut ».

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

Ce qui a été compris, retenu, est bon et suffisant en soi même, et surtout n'essayez pas de faire en sorte que votre expérience corresponde à l'une ou l'autre de ces catégories ou de ces aspects qui ont été mentionnés, parce que ce serait à nouveau créer une cause de souffrance ou d'insatisfaction.

Notre expérience, d'instant en instant, s'écoule, est complexe et constamment changeante et elle se transforme d'un moment à l'autre, c'est une dynamique. Cette attitude est particulièrement importante à mettre en avant dès le tout début d'une retraite.

J'aimerais poursuivre maintenant avec une méditation guidée afin d'établir un peu de stabilité, toujours en relation avec le domaine corporel.

Méditation - l'attention au souffle

Nous prenons une posture qui permet de demeurer à l'aise pour un certain temps. Nous commençons par établir la présence au niveau du corps, ceci soutient l'ouverture, la clarté. Je suggère que l'on établisse ce contact avec le corps dans sa présence ici et maintenant, de la façon la plus propice pour soi.

Prenez une posture qui favorise le ressenti de la présence et l'énergie, une position droite qui n'est pas rigide mais qui vous évite de tomber dans la torpeur.

Notez la qualité d'attention avec laquelle vous entrez en contact avec votre corps. Il y a une certaine qualité d'attention qui est propre à votre façon d'aborder le corps.

Je parle là de deux extrêmes, d'un côté une attention un peu trop tendue, et d'un autre côté, pour d'autres personnes l'attention est un peu trop relâchée et ne favorise pas cette vivacité, donc voyez si vous êtes dans l'un ou l'autre de ces cas.

Parfois cela demande un certain temps pour explorer et trouver le juste équilibre. Il se peut que nous passions de l'une à l'autre de ces attitudes jusqu'à trouver le juste milieu.

Un aspect important de la posture est la position de la tête. Prenons conscience que la tête est située au sommet de la colonne vertébrale. Basculez légèrement la tête de façon à la ressentir dans le prolongement de la colonne vertébrale. Trouvez la position juste qui permet de sentir cet alignement, de telle sorte que vous ne soyez pas aspirés vers l'avant.

Maintenant il y a probablement des mouvements dans votre corps, est-ce que vous pouvez percevoir ces mouvements ? En tout cas il y a probablement au moins un mouvement dans votre corps actuellement.

Déjà celui de la digestion du petit déjeuner, peut-être une sensation liée à la satiété si on a un peu trop mangé.

Mais ce que je voudrais surtout pointer, c'est le mouvement lié au va et vient du souffle, plus spécialement dans la zone de l'abdomen. Placez l'attention dans la zone de l'abdomen, lieu particulièrement propice pour ressentir le mouvement de va et vient du souffle. Voyez s'il y a des variations dans la perception de votre respiration, des sensations liées à la respiration. La qualité de ces sensations varie de jour en jour, mais également de moment en moment.

Nous pénétrons le ressenti de la respiration, ce n'est pas une contemplation, mais vraiment le ressenti du va et vient du souffle, sans chercher à intervenir, à changer quoi que ce soit, en étant simplement présent à ce qui est tel que c'est. Quelle que soit l'expérience, que ce soit une expérience de contraction, de tension, ou bien au contraire d'expansion, de plénitude, il s'agit de la percevoir, de l'accueillir telle qu'elle est.

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

Que l'expérience soit profonde ou bien superficielle n'a aucune importance. L'important n'est pas la nature de l'expérience ou la coloration de l'expérience mais la façon dont nous entrons en contact avec l'expérience quelle qu'elle soit.

Ceci implique une qualité d'attention, de présence très particulière. Ce n'est pas une qualité tranchante de l'attention qui pourrait couper un morceau de métal, il ne s'agit pas de cela. C'est une qualité d'attention beaucoup plus douce et pénétrante, et en même temps très reliée. Une qualité qui ne demeure pas à la surface des choses.

Vous seul connaissez votre expérience, la texture de votre respiration et le type d'attention que vous lui accordez. On peut éprouver du contentement, de la satisfaction quant à la pleine conscience d'une seule inspiration, d'une seule expiration. Ne pensez pas en termes de succès ou d'échec, mais développez une qualité douce et attentive.

La valeur de l'entraînement de l'attention à la respiration réside dans le fait de répéter, d'appliquer encore et encore l'attention. Ne vous sentez donc pas découragés trop vite si votre esprit n'obéit pas à une attention continue, mais essayez plutôt de développer beaucoup de patience à l'égard de vous-même. Voyez la tendance à placer la barre trop haut, et si vous remarquez cela redescendez-la un peu. Mais ne mesurez absolument pas votre expérience, ne l'évaluez pas. Accordez plutôt toute votre confiance à ce retour constant à l'attention sans cesse renouvelée.

Ajahn Kovida

Nous avons maintenant du temps voyons pour nous-même ce qui sera le meilleur soutien, la meilleure façon de mettre ce temps à profit. Parfois l'énergie est un peu ralentie ou bloquée et il peut être bon de bouger, de marcher, ou de faire un peu d'exercice. Parfois on ressent des tensions, alors il peut être bénéfique de s'allonger, de se détendre tout en gardant un état d'esprit méditatif. On peut également apprécier l'environnement, les belles qualités de cet environnement et ceci est un soutien pour poursuivre cette retraite.

Méditation

Maintenir la présence

Ce soir, je souhaite partager quelques réflexions quant aux points clés du *Satipaṭṭhāna sutta*.

Nous avons mentionné le terme *anupassi*. Ce terme est toujours joint à un autre terme dans ce sutta, le terme *atapi*. Parfois *atapi* est traduit par diligence. En fait il signifie notre capacité à demeurer présent, en contact avec ce qui est.

Peut-être avez-vous remarqué depuis une journée et demie que nous sommes ici, que votre esprit s'est un peu posé, vos voix intérieures se sont un peu apaisées, que votre capacité à être présent s'est accrue. Par exemple du fait d'être dans cette grande salle où il fait parfois un peu froid et de rester en contact avec cette situation, il s'est créé un peu d'espace autour de cette expérience.

Ceci est notre capacité à demeurer avec ce qui est tel que c'est.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

On peut se poser la question « est-ce que ceci peut être tel que c'est, est-ce que je peux laisser ceci tel quel ? Est-ce que je peux demeurer en contact avec ceci tel que c'est ? » Habituellement lorsque nous sommes en contact avec une situation désagréable, notre réponse est une réponse de tension, de contraction. Plutôt que de chercher à recouvrir ce rejet, cette aversion par l'attitude opposée qui consisterait à dire « je vais m'ouvrir complètement à cette sensation de froid, je vais l'accueillir », il s'agit de s'ouvrir avec douceur aux sensations et aux sentiments qui sont présents.

Dans le terme *anupassī*, il y a *anu*, qui fait référence à ce contact répété encore et encore, au fait de revenir sans cesse à l'expérience immédiate. Au cours de l'existence, ce que nous rencontrons, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur de nous-même est un flux constant. Un peu comme le flot d'une rivière qui charrie une multitude de choses. Et lorsque nous commençons à pratiquer tel que nous le faisons, nous ne sommes plus emportés par ce courant, nous nous tenons sur la rive, peut être les pieds dans l'eau, mais en tout cas nous sommes sur la rive.

Dans cette posture de recul, nous pouvons commencer à voir plus objectivement le courant qui défile. Nous pouvons voir ce qui meut, ce qui dirige notre esprit, ce qui aimante notre attention. Lorsque nous sommes concentrés, l'attention posée sur la respiration, l'esprit est alors focalisé sur un objet. La stabilité peut émerger de cette concentration en un point, de la focalisation sur la respiration.

Alors que nous commençons à ouvrir l'esprit à différents aspects de l'expérience on perçoit de nombreuses choses. Notre esprit se tourne vers ce qui est le plus présent dans l'instant. Ce peut être la fatigue, la joie, la peur ou le flot de pensées, quoi que ce soit qui anime l'esprit.

Pour revenir à l'exemple de la rivière, on pourrait comparer ceci au courant le plus puissant. Ainsi nous pouvons être témoin de ce qui s'élève et voir combien cela a le pouvoir de nous animer, de nous perturber. Dans l'expérience, on peut sentir quel type ou quel degré d'effort est nécessaire pour demeurer sur la terre ferme, afin de ne pas être emporté par le courant.

Je vais donner un exemple, cela peut nous aider dans notre pratique, un exemple qui permet de voir comment soutenir le contact avec une situation, une expérience. Habituellement je ne suis pas touchée par la douleur physique due à la posture de méditation, mais à une période où je pratiquais assez intensivement en Birmanie, j'ai commencé à éprouver des douleurs aux genoux. Durant la pratique je reconnaissais qu'il y avait effectivement une douleur aux genoux et en même temps je prenais note de ce qui se passait dans mon esprit. Ce que j'ai remarqué tout d'abord, c'est que mon attention était complètement attirée par cette douleur, elle était comme bloquée, coincée avec la douleur. Quand il y a une douleur la plupart du temps nous la considérons avec de l'aversion. J'ai donc décidé de travailler avec l'aversion elle-même et je me suis posé la question « à quel point est-ce que je veux que cette douleur diminue, disparaisse ? », reconnaissant ainsi la tendance habituelle que nous suivons la plupart du temps dans nos existences à vouloir éviter les sensations difficiles. J'ai pu constater que cet état mental d'aversion était encore plus insoutenable que la douleur elle-même. Bien sûr d'habitude on cherche à se défaire de tout cela et il y a cette peur, cette aversion quant à la douleur physique. Et je me suis posé la question « est-ce que je peux laisser tout ceci être là tel que c'est, la peur, l'aversion, est-ce que je peux les laisser être là ? », avec l'attitude de vraiment ressentir sans me contraindre, sans me forcer moi-même. Et parce j'étais en retraite depuis un certain temps,

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

l'esprit bien établi, paisible et stable, j'ai pu effectivement accepter les choses instant après instant, les phénomènes du corps et de l'esprit, tels qu'ils sont.

Alors que ce processus se déroulait, j'ai remarqué que la nature de la douleur avait changé. J'ai pu percevoir la dimension énergétique de la sensation de douleur sous forme de vibration, de pulsation et également la chaleur se dissiper. J'ai expérimenté directement la relation entre le corps et l'esprit.

Nous arrivons au troisième terme de ce groupe de mots, *anupassi*, demeurer proche, *atapi*, demeurer en contact et ensuite *sampajañña*, souvent traduit par claire compréhension ou reconnaissance directe. Avec cette qualité nous commençons à faire l'expérience directement, au-delà des suppositions que nous avons sur la réalité. Nous commençons à voir plus profondément la nature de la relation entre le corps et l'esprit au fur et à mesure que notre intérêt et notre curiosité grandissent.

J'ai pu voir directement combien mon attitude conditionnait ma douleur. Ceci est vraiment très puissant pour créer une brèche, ouvrir une porte vers la réalité présente.

Souvent nous faisons l'expérience d'un manque d'espace. La réaction est tellement intense et immédiate qu'il n'y a pas d'espace pour autre chose. La relation entre notre capacité à soutenir l'attention et la force du courant de ce qui se produit est très variable parce que lorsque le courant des événements devient très puissant, il se peut que notre capacité de présence à ce moment-là ne soit pas assez forte pour soutenir le contact avec ce qui est.

La capacité d'attention, la pleine conscience, quel que soit le nom qu'on lui donne, cette capacité à être présent est une qualité

conditionnée, dépendante de multiples facteurs et nous allons voir ce qui peut la soutenir.

La première est la reconnaissance. Lorsqu'il y a par exemple une grande fatigue ou bien des événements émotionnels puissants, il est difficile d'y répondre avec une grande présence. Prenons à nouveau l'exemple de la rivière, le courant est très puissant et notre attention est faible. Ce que l'on peut faire alors est tout simplement de reconnaître que notre attention est faible dans l'instant.

Une autre approche est de nommer l'expérience, par exemple s'il y a des doutes, des incertitudes, on peut simplement reconnaître que l'esprit est sous l'emprise du doute, qu'il y a de l'incertitude. On peut également reconnaître la résistance, à quel point on souhaite ne pas être en contact avec ce qui est.

Le fait de reconnaître l'état intérieur, de le nommer, de le définir, renforce la qualité du témoin, et par conséquent la relation que nous avons en tant que témoin avec l'expérience telle qu'elle est.

Le Bouddha a parlé de *sati*, l'attention, comme d'une qualité pénétrante, une qualité qui consiste à pénétrer les choses plutôt que de demeurer à leur surface. Le quatrième terme de cette séquence de mots, *satimā*, signifie la qualité pénétrante de la conscience. Dans ce *sutta*, le Bouddha a présenté ces différentes qualités pénétrantes de l'attention en relation avec quatre sphères ou quatre domaines qui sont le corps, les sensations, les sentiments et les états mentaux, les objets de l'esprit.

Ces quatre termes ne doivent pas être compris dans un processus linéaire, mais ils travaillent ensemble, ils sont totalement inter reliés.

Ces qualités de l'attention sont naturellement présentes,

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

disponibles en chacun de nous ; ce que nous pouvons faire, c'est réunir les conditions pour soutenir l'expression de ces qualités. Elles actualisent le potentiel qui va permettre de contacter un niveau plus profond de la réalité. L'entraînement à ces qualités requiert beaucoup de patience. Il nous faut placer notre confiance en ce potentiel inhérent à l'esprit plutôt que de continuer à donner crédit à nos réactions conditionnées. Je vais vous donner un autre court exemple parce que je crois vraiment que les exemples aident à comprendre.

Cela se passe en Birmanie où j'étais en retraite, le monastère est au bord d'un village et il y a constamment du bruit. Il y avait un mariage ce qui signifie vingt-quatre heures sur vingt-quatre ininterrompues de fête, de musique, de danse et de chants pendant plusieurs jours. La deuxième nuit, je commençais à me contracter, à être tendue et j'essayais de dormir ; ce genre de musique non seulement on l'entend, mais on la ressent, ça vibre. Je me suis rendue compte que j'étais en train d'essayer de faire quelque chose qu'il était impossible de faire, simplement de dormir. J'ai décidé alors de méditer, parce que je savais que le problème était au niveau de l'aversion, bien plus qu'au niveau du bruit. Il y avait cette tension, cette crispation dans l'esprit et dans le corps. Il y avait de l'irritation et de la colère. J'ai remarqué qu'en développant de telles pensées je me croyais dans mon droit et cela augmentait la crispation. J'ai pu remarquer comment de façon compulsive mon attention était encore et encore attirée par le bruit. Ce qu'il est intéressant de voir, c'est que fondamentalement, je ne voulais pas de ce bruit, je ne voulais pas être attirée par ce bruit et néanmoins mon esprit était comme pris par le bruit, comme pris à l'hameçon.

A nouveau j'ai appliqué la méthode qui consiste à investiguer jusqu'à quel point je voulais que ce bruit cesse. C'était un souhait

ardent, je voulais vraiment que cela s'arrête.

Le simple fait de prendre acte de cet état mental, a créé un peu d'espace autour de ce ressenti. Dans cet espace, dans cette petite brèche, je pouvais voir ce qui était vraiment à l'œuvre. J'ai alors pris conscience qu'il y avait cette posture de l'esprit qui pensait que si le bruit cessait, ma souffrance aussi cesserait. Cela a du sens n'est-ce pas ? Et en même temps j'ai compris, j'ai ressenti que ce ne serait pas une liberté absolue, inconditionnelle, parce que ce serait une libération de la souffrance dépendante de conditions. La liberté véritable, authentique est inconditionnelle. J'ai pu à ce moment-là contempler cette tendance de l'esprit à chercher la liberté au travers de conditions.

Nous faisons ceci continuellement lorsque nous suivons nos préférences. Nous renforçons notre dépendance lorsque nous agissons afin que les choses soient conformes à nos préférences. Ayant vu cela, mon esprit a pu accueillir cette situation et le bruit n'a plus été une telle contrainte. Par la suite je pouvais voir comment l'esprit à nouveau se faisait prendre dans la même attitude et à nouveau je permettais à un certain espace de prendre forme autour de cette contraction. Ce processus s'est répété encore et encore et, graduellement, mon attention au lieu d'être constamment attirée par le bruit, s'est peu à peu dégagée. Il y a eu ce désengagement de l'attention envers le bruit ; ainsi l'attention a pu revenir en son lieu propre, à la maison. Et voilà, il y avait le bruit et moi j'étais là, et c'était ok, il n'y avait plus de souffrance.

Je suis retournée de nombreuses fois en Birmanie, il y a toujours autant de bruit, la réactivité apparaît encore dans mon esprit mais à travers cette expérience, la capacité à demeurer en présence et laisser se dérouler le processus, j'ai appris beaucoup de choses.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

C'est exactement le même processus avec les choses qui nous attirent. Et lorsque ces choses s'élèvent alors explorez la situation, explorez votre capacité à déployer la présence et à pouvoir soutenir l'expérience.

Nous allons maintenant pratiquer une assise silencieuse pendant une demi-heure puis nous terminerons par une méditation marchée.

Troisième jour

Ajahn Khemasiri

Reconnaissance et acceptation-Metta

Nous voici arrivés aux heures matinales du troisième jour de notre retraite, et c'est le moment d'éveiller l'esprit, non seulement l'esprit mais également le corps. Tout d'abord il est nécessaire de prendre note de ce qui est en nous ce matin, ce avec quoi nous sommes présents. Tout comme on peut discerner le temps qu'il va faire, on peut aussi discerner notre climat intérieur ; il y a des habitudes, des schémas propres à chacun tôt le matin ; ainsi certaines personnes ont du mal à se mettre en activité alors que d'autres sortent du lit très facilement. Ce que nous nous sommes invités à faire cette semaine, c'est remarquer les schémas qui nous animent, plutôt que de sauter immédiatement dans une appréciation de ce qui est, une évaluation ; remarquer sur quels schémas nous fonctionnons.

Comme vous avez pu le constater cette faculté de reconnaissance, d'attention, de présence peut être appliquée à n'importe quel instant de la journée. Nous considérons cette faculté à être présent comme notre véritable refuge, de telle sorte que nous ne soyons plus autant perturbés par nos schémas habituels. Particulièrement les schémas, les habitudes qui nous maintiennent dans un état de souffrance, de douleur permanente. Nous les voyons et appliquons l'attention, mais de plus nous pouvons cultiver des modes de fonctionnement bénéfiques.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

En fait c'est un processus où les deux aspects fonctionnent de façon complémentaire. L'aspect qui consiste à reconnaître nos tendances habituelles, nos schémas et cette capacité à générer de nouveaux modes de fonctionnement sains et bénéfiques.

Et puis il y a deux aspects très importants que nous avons déjà mentionnés, *mettā* et *karuṇā*. Ces deux aspects sont applicables dans l'immédiat de notre expérience. Si l'on peut éprouver notre expérience sans jugement, sans évaluation c'est cela la compassion. Et plus spécialement en ce qui concerne les tendances qui nous défont, dont il est difficile de se défaire.

On peut parler de ces tendances comme de tendances immatures. L'attitude ici est comparable à celle qui consiste à prendre soin d'un jeune enfant. On ne va pas crier après l'enfant et lui rendre la vie dure, le critiquer ou l'écartier jusqu'à ce qu'il comprenne. Nous allons prendre soin de cet enfant et lui accorder tout le temps nécessaire jusqu'à ce qu'il puisse intégrer et comprendre ce qui est bon pour lui.

C'est ce que je veux signifier lorsque je dis sentir ce qui est difficile et peu à peu l'accepter. Ainsi voyez ce matin ce que vous ressentez comme difficile, désagréable et appliquez cette qualité. C'est quelque chose qui se produit au niveau du cœur, et non au niveau du mental, mais bien plutôt un mouvement du cœur.

C'est ce qui dans la voie bouddhiste est appelé *mettā*, cette dimension de bonté. *Mettā* a la qualité de tout inclure, de ne rien exclure, c'est une qualité tout embrassante. Cette qualité bienveillante n'a rien d'une gentillesse collante ou quelque chose de ce type, on ne cherche pas à ajouter quelque chose, une bonté, une bienveillance à notre expérience. Le point fondamental est d'être au minimum en non-réaction, de ne développer aucune aversion envers quelque type d'expérience qui s'élève. Et cette

courte formule « non-aversion », on peut s'en souvenir lorsque l'on est en train d'éprouver une aversion, un rejet, une résistance envers quelque chose. Cette non-aversion, c'est l'expression de *mettā*.

Il est assez classique qu'au troisième jour d'une retraite, le méditant se trouve imbriqué dans des nœuds intérieurs, des difficultés. Rappelez-vous alors d'appliquer cette attitude de non-aversion.

Ce matin nous allons utiliser un objet de méditation pour soutenir notre pratique, l'attention à la respiration. Si on applique la pleine conscience à un objet comme la respiration ou autre, et qu'on s'établit dès le départ dans une attitude bienveillante, ouverte telle que *mettā*, alors les conditions, les pré-conditions de la pratique sont d'autant meilleures.

Je vous invite à éprouver, ressentir la respiration et toutes les sensations que vous pouvez discerner. Soyez alertes, ouverts, dans une attitude de totale acceptation. Lorsqu'on se connecte à notre souffle, cette attitude est un soutien, parce que notre corps nous envoie des signaux, des messages qui nous indiquent ce qui se produit au niveau mental, au niveau émotionnel.

Donc, appliquons l'attention à notre objet de méditation avec, pourrait-on dire, une attitude aimante. Faisons le premier pas qui consiste à relâcher, à laisser aller ce qui en nous fait obstacle, ce qui obstrue cette pratique. Laisser aller, lâcher prise n'est pas quelque chose que l'on peut faire de par notre propre volonté. Il s'agit d'une attitude qui va simplement permettre de relâcher l'emprise.

Lâcher prise, relâcher l'étreinte consiste vraiment à nous défaire des lieux où nous nous cramponnons et naturellement à nous ouvrir et lâcher toutes les prises auxquelles nous avons

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

l'habitude de nous cramponner. Et c'est un résultat naturel, découlant du type d'attention que l'on s'accorde. Il n'y a aucune résistance, aucun effort pour contrôler, pour manipuler, mais une attention bienveillante.

C'est ainsi que nous commençons ce matin ; s'il vous plaît maintenez cette attention, cette attitude tout au long des activités de la journée que ce soit en allant dehors, en allant manger, en marchant. Maintenez la vigilance afin de reconnaître ce qui se passe, et lâchez.

Méditation

Chants

L'attention aux sensations

Bonjour. Ce matin j'aimerais aborder un autre aspect du développement de l'attention, en pali le terme est *vedanānupassanā*. Dans la structure du *Satipaṭṭhāna sutta*, *vedanā vipassanā* est la deuxième branche sur les quatre. Hier on a vu la première, le corps. *Vedanā* est traduit en général par sensation ou ressenti.

En anglais il y a le terme feeling qui recouvre l'idée de sensation, mais la racine du mot *vedanā* elle, recouvre la notion de ressentir et en même temps de connaître. C'est justement l'aspect de « connaître » qui nous importe ici parce qu'on souhaite ne pas être emporté par nos sensations, nos sentiments et dans la voie bouddhiste il est vraiment fait une distinction entre sentiment et émotion.

Dans la pièce de Goethe, Faust s'écrie à un moment, « la sensation c'est vraiment toute chose ». Mais la façon dont le Bouddha en parle est très différente. Le Bouddha a énoncé cette phrase essentielle à propos des ressentis, il a dit « toutes les choses sont rassemblées, ou convergent, au sein du ressenti ».

Bien sûr j'ai un peu exagéré, en mettant l'emphasis sur la façon dont Faust s'exprime mais on peut remarquer la différence de tonalité entre l'expression du docteur Faust et l'expression du Bouddha. Selon moi, avec le docteur Faust il y a une résonance émotionnelle alors que la parole du Bouddha résonne de façon beaucoup plus sobre.

Lorsque le Bouddha dit « toutes choses s'assemblent dans la sensation », il fait bien sûr référence à l'aspect de connaissance signifié par *vedanā*. Cette racine du mot *vedanā* a le sens de sentir et connaître conjointement. Donc dans le contexte du *Satipaṭṭhāna* et dans la pratique, l'accent est mis à ce stade sur les ressentis, tels qu'ils sont, sans que soit rajouté quoi que ce soit à ce qui est éprouvé.

Au premier abord cela peut sembler simple, comme une vérité évidente mais en fait ce n'est pas si facile que cela. On peut voir dans notre vie courante la confusion au niveau du langage entre sensation, sentiments, sensation affective et émotion. Il y a cette confusion des deux dans la vie courante. Si l'on veut vraiment connaître les sensations, il est nécessaire de diriger notre attention à la source, au moment où elles s'élèvent, où elles apparaissent à la conscience.

La totalité des sensations et sentiments est présentée dans le *Satipaṭṭhāna sutta*, en trois catégories : les sensations plaisantes, les sensations déplaisantes et les sensations neutres. Bien sûr nous connaissons tous cela, nous faisons l'expérience de ces trois

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

modes de sensation continuellement.

Quant aux sensations ou ressentis neutres, ils sont difficiles à repérer parce qu'ils ne sont pas aussi évidents que les sensations agréables ou désagréables. Les paroles du Bouddha ont souvent été mal comprises, dans le sens où on lui imputait l'intention d'enseigner que les sensations plaisantes n'étaient pas une bonne chose. Il faut savoir qu'à l'époque du Bouddha il y avait beaucoup d'écoles de pensée, beaucoup de voies spirituelles, et notamment des pratiques ascétiques, et nombreux étaient ces pratiquants et ces écoles de pensée qui établissaient comme principe que les sensations agréables, plaisantes étaient néfastes en elles-mêmes. Jusqu'aux pratiques ascétiques où les personnes s'infligent des traitements extrêmes.

En fait le Bouddha lui-même, avant de pratiquer en vue d'atteindre l'Eveil, a appliqué pendant un certain temps cette approche ascétique. C'était un changement radical, un style de vie totalement à l'opposé de ce qu'il avait connu au préalable, parce que comme vous le savez peut-être, il était prince et vivait dans un palais somptueux. Il a changé complètement de style de vie. Sur le plan historique on met en doute maintenant que le Bouddha était réellement un prince, mais quoi qu'il en soit il avait une vie extrêmement facile et agréable. A un moment, le Bouddha a réalisé que la paix et le bonheur véritables n'étaient pas présents dans son existence. Au sein de cette vie luxueuse, il n'avait pas accès au bonheur véritable, et il s'est dit que peut-être il devrait essayer la voie radicalement opposée.

Lorsqu'il eût pratiqué la voie ascétique un certain temps, il se rendit compte que ce chemin n'était pas non plus le bon chemin, qu'il ne menait pas à la paix et au bonheur véritables.

Il a découvert ensuite ce que l'on appelle en termes simples,

la voie du milieu. Et la voie du milieu n'est pas une voie tiède, une voie fade. La voie du milieu est basée sur la vision profonde, la sagesse. Je n'étais pas à cette époque autour du Bouddha, mais je pense que certainement le Bouddha a pratiqué la contemplation des sensations.

Pour nous tenir au plus proche de la nature des ressentis, il est nécessaire d'être présent, attentif au premier instant de perception lorsque le ressenti ou la sensation émerge. En fait on ne pourrait rien percevoir s'il n'y avait pas de ressenti.

De même au niveau mental, pour pouvoir être conscient de nos processus mentaux, de nos pensées, il est nécessaire qu'il y ait un ressenti, parce que s'il n'y en avait aucun, on ne pourrait pas percevoir qu'il y a des pensées. Cela se produirait simplement, sans qu'on s'en aperçoive. C'est ainsi que les ressentis et les perceptions vont de pair. Quant aux ressentis, aux sensations affectives qui s'élèvent dans l'instant, nous n'avons aucun pouvoir sur cela n'est-ce pas ? On ne peut pas se dire, « puissent mes ressentis être uniquement des ressentis plaisants et agréables ». J'ai essayé souvent, mais vraiment ça ne marche pas, il y a toujours des sensations déplaisantes. Et même après des années de vie monastique, il y a toujours et encore des ressentis déplaisants.

Lorsque j'ai commencé à pratiquer la méditation, j'étais convaincu qu'il n'y aurait plus de sensations désagréables, que j'en serais débarrassé rapidement. Je pensais que j'aurais tout de suite un état d'absorption profond, des stades de tranquillité très élevés, et tout d'un coup la libération ! Puis j'ai réalisé qu'en fait il y avait une certaine résistance en moi à investiguer la nature des sensations. Je basais ma pratique sur des souhaits, des ressentis à obtenir, plutôt que d'investiguer ce qui était présent.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Peu à peu j'ai réalisé que les ressentis s'élèvent à partir de conditions et qu'ils ne dépendent pas de nos propres souhaits, de notre propre volonté. On peut dire que les ressentis, les sensations sont conditionnés, qu'ils dépendent des conditions qui prévalent dans nos vies et pas seulement dans notre existence actuelle, mais dans nos vies au pluriel, parce qu'il est probable que nous ne naissons pas comme une feuille complètement blanche.

Comme vous le savez sans doute, faire face aux conditions qui prévalent dans nos sensations, faire face à la nature conditionnée de nos ressentis peut être vraiment difficile, parce qu'on peut voir qu'elles semblent complètement dirigées par un pilotage automatique. Mais cela ne signifie pas que nous devons nous sentir victime de nos ressentis, que nous devons nous soumettre. Bien que nos sensations puissent être conditionnées de façon puissante, nous pouvons néanmoins faire quelque chose. Ce que nous pouvons faire, c'est nous rendre suffisamment présent pour être conscient de l'instant où les sensations, sentiments se transforment en émotions.

Lorsque je parle d'émotion, je fais référence à ce qui est rajouté au premier instant de perception, la perception initiale du ressenti tel qu'il est lorsqu'il émerge. Ce rajout émotionnel semble lui aussi être automatique et on peut se sentir démuni. Le Bouddha dit que lorsque ces choses émergent elles réveillent en nous des tendances habituelles très profondes.

Les tendances habituelles sont catégorisées dans les Ecritures en trois groupes, le groupe du désir attachement, le groupe de l'aversion, et le groupe de l'ignorance. Pour simplifier encore on peut parler d'avidité, de haine et d'illusion.

Ensuite il y a la catégorie de ce que l'on appelle les vues. Il

ne faut pas comprendre que l'on n'a pas du tout à avoir de points de vue, ici l'idée est de ne pas avoir de vue figée, rigide, de ne pas se cramponner à des points de vue.

Puis vient le terme *bhava* qui signifie le devenir, et qui fait référence à notre tendance habituelle à toujours vouloir devenir quelque chose d'autre que ce que nous sommes.

Ensuite vient *mana*, la tendance à constamment construire un moi et un mien, la façon dont nous nous percevons nous-même, dont nous relatons aux choses, dont nous nous comparons aux autres. En fait c'est la base de l'identification, c'est une fabrique de personnalité.

Ce sont quelques points de référence, et on peut se rendre compte lorsqu'on parle de ces différents aspects que cela recouvre toute notre expérience précisément au niveau des tendances latentes ; et quand on parle de tendances latentes c'est évocateur car on voit bien qu'elles sont latentes, que ce n'est pas quelque chose de figé. On n'est pas coincé dans ces tendances mais bien plutôt qu'elles sont latentes et lorsque les conditions sont présentes pour les activer alors elles se manifestent.

Ces tendances latentes sont extrêmement fines, subtiles, je ne vous encourage pas à chercher à les repérer car c'est au-delà de nos capacités. Nous vivons en elles constamment, elles sont donc difficiles à détecter. Par contre on peut être conscient lorsqu'elles se manifestent, justement à travers nos ressentis. Et dans la pratique telle qu'elle est présentée dans la voie bouddhiste, nous partons du plus grossier, en nous dirigeant peu à peu vers ce qui est plus subtil.

Pour aujourd'hui je vous encourage à mettre plus spécialement la lumière sur cet aspect de votre expérience, toute la gamme des ressentis. Au sein de l'expérience, tous les aspects sont présents,

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

alors appliquez-vous à l'écoute des ressentis.

Pour cela il est nécessaire d'être ouvert à toute la variété de ressentis, donc dans l'acceptation, dans l'ouverture, plus spécialement lorsqu'il y a des défis, lorsque les choses sont difficiles.

On cherche toujours à repousser, à éviter les aspects désagréables, il faut donc être attentif à cela. De l'autre côté, il y a les sensations et sentiments agréables, plaisants. Là il nous faut aussi être prudent, car on a la tendance habituelle à être pris par les sensations agréables, à vouloir y demeurer, à vouloir les saisir et il faut donc pratiquer avec attention. On peut appliquer notre faculté de présence et notre faculté de sagesse pour investiguer la nature de ces sensations. Qu'est ce qui en nous, nous fait repousser, attirer, quelle est la nature de cette expérience, qu'est-ce qui fait qu'on se l'approprie, qu'on s'identifie, que l'on pense en être le propriétaire ? Investiguez tous les différents aspects du processus.

Souvent lorsque les personnes entendent cet enseignement elles comprennent que l'on ne devrait pas être attaché aux sensations plaisantes, ni aux sensations déplaisantes. A ce propos, j'aime bien citer Ajahn Chah qui disait : « c'est vrai, mais ce n'est pas certain, c'est certain, mais ce n'est pas forcément vrai ». Parce que lorsqu'on fonctionne avec des « je devrais, je ne devrais pas » alors il nous faut faire très attention. On n'est pas ici pour investiguer selon notre point de vue, sur comment les choses devraient être, comment les choses ne devraient pas être, mais bien comment les choses sont. Parce que nous savons tous de toute façon, comment les choses devraient être n'est-ce pas, dans notre monde idéal on sait comment les choses devraient être. Par contre il est beaucoup plus difficile pour nous de voir comment les choses sont. Il semblerait bien

qu'on ait beaucoup plus de difficulté avec cet aspect-là.

Plutôt que de penser qu'il nous faut être détaché de notre expérience, j'ai entendu une formule que j'ai trouvée très parlante. Cette formule parle d'intimité détachée, donc une attitude d'intimité mais avec détachement. Bien sûr on pourrait penser qu'il y a une contradiction entre le terme intimité et le terme détachement. Mais le mot intimité dans ce contexte met l'accent sur le fait que nous cherchons à être très proches de notre expérience, ce qui est vraiment éprouvé, et en même temps le mot détachement implique que tout en étant de plus en plus intime, on va être attentif à ne pas se laisser prendre par le contenu de l'expérience. Et c'est précisément cette attitude détachée dès le départ qui nous permet de nous approcher au plus près de l'expérience.

Parce que si nous ne sommes pas détachés dès le départ, si nous posons des conditions sur notre expérience, qu'elle soit différente, qu'elle dure plus longtemps ou moins longtemps, très rapidement nous serons en difficulté.

Je vous donne ceci comme travail du jour, comme une proposition pour la journée ; de voir par vous-même, comment vivre ce paradoxe, cette attitude d'intimité détachée.

Dans la voie japonaise bouddhiste zen, certaines écoles ont adopté des formules paradoxales qui sont appelées koan, qui défient l'esprit rationnel, parce qu'à ce niveau, on ne peut pas sortir du paradoxe.

C'est pourquoi il serait vain, voire inutile de chercher à résoudre ce paradoxe à partir de l'esprit rationnel. Je recommande plutôt de mettre l'esprit rationnel au repos et de laisser ce paradoxe être éclairé tout au long de la journée, lorsque nous allons nous asseoir, nous lever, marcher, nous tenir debout,

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

manger, nous déplacer, dans toutes nos activités ; nous ouvrant, nous permettant d'être touchés par ce qui se passe à chaque instant, essayant de repérer, de prendre conscience des impulsions, des tendances qui nous font saisir quelque chose, nous identifier à quelque chose, qui nous font sentir « ça c'est moi, je suis comme ça » ou « ceci est à moi », tous ces types de relation.

Et de toute façon nous ne pouvons pas être ce qui apparaît et demeure quelques brefs moments et disparaît, comment pourrait-il en être ainsi ?

Par contre, ce que nous pouvons reconnaître, c'est la faculté de percevoir, d'appréhender ce qui se passe, tous les événements qui apparaissent et disparaissent, non seulement les sensations, mais tous les mouvements de l'expérience intérieure.

Je vous incite donc pour la journée à être éveillés, curieux tout en étant respectueux, prudents, attentifs. Essayez de percevoir les impulsions de saisie, d'agrippement, les impulsions de rejet, de déni et tous ces mouvements de l'esprit.

Le commentateur

Nous sommes à nouveau ensemble pour quelques réflexions, suggestions, instructions ; je ne pense pas que nous vous ayons surchargé d'informations et de concepts et j'espère que vous avez eu le temps de vous poser, de les intégrer et de les vérifier par vous-mêmes ; comme il est dit dans les chants, c'est à chacun de voir et de faire l'expérience par soi-même.

J'avais mentionné précédemment que le troisième jour d'une retraite, que ce soit une retraite de dix jours, une retraite plus

courte ou une retraite plus longue, est souvent un jour un peu particulier où les personnes rencontrent soit beaucoup d'agitation, soit beaucoup d'ennui, parfois une agitation extrême ou un ennui profond, pour des raisons indéterminées ; et nous sommes au troisième jour.

Alors cette paix de l'esprit pour laquelle on est venu ou qu'on a espéré rencontrer, on dirait qu'elle s'éloigne de nous plutôt qu'elle ne se rapproche. Une des raisons peut-être est que l'on passe toute la journée dans une introspection qui peut, à certains égards, devenir excessive ; on est dans l'introspection et cela peut déborder sur une forme "obsessive".

Avez-vous remarqué qu'il y a plus ou moins continuellement un commentateur en nous, celui qui constamment fait ses commentaires. On dirait qu'il faut qu'il rajoute son grain de sel à tout ce qui apparaît à la conscience, quoiqu'il se manifeste il se doit d'intervenir. Il se peut qu'à ce stade on ait l'impression que les choses s'aggravent, que les choses empirent et on pourrait se dire : « est-ce que ce commentateur est de plus en plus volubile, actif, qu'est-ce qui se passe vraiment ? ». On peut se poser la question : « est-ce parce que je deviens plus conscient de la présence de ce commentateur, que je suis plus attentif, que cela paraît plus assourdissant, ou est-ce parce que le commentateur amplifie le son ? ». Mais quelle que soit la nature du doute sur l'activité du commentateur, sur le pourquoi de cette activité, les doutes quant à notre progrès ou à notre non progrès dans la pratique, ce qui est sûr, c'est qu'il y a cette activité incessante dans l'esprit. Parfois ce mouvement incessant est assez pénible à observer. On peut se sentir vraiment démuni, désespéré quant à notre apparente incapacité à développer un tant soit peu de paix.

Ajahn Sumedho a raconté qu'à un certain moment de sa pratique, il en avait tellement assez de ce processus incessant,

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

qu'il s'est mis à se parler à lui-même et plus spécialement à cet infatigable commentateur en lui disant : « je me demande si un jour tu vas la fermer ! ». Finalement Ajahn Sumedho a eu cette expérience un jour, littéralement, il l'a vécue sous forme d'entités qui quittaient son cerveau, son mental, l'entité qui était son père, celle qui était sa mère, celles qui étaient ses frères et ses sœurs, ses maîtres, toutes ces formes quittaient son esprit pour finalement laisser place à une vacuité ; vacuité non pas dans le sens de vide, mais d'une vacuité sereine. Ce qu'il faut comprendre ici c'est que tous les aspects conditionnants de son esprit à ce moment-là disparurent. Ceci se passait un matin, alors qu' Ajahn Sumedho demeurait dans une petite hutte, au nord de la Thaïlande, et lorsqu'il est sorti de cette hutte, le monde entier, tout ce qui se présentait à ses sens, avait cette qualité de brillance, cette qualité extraordinaire, même un simple petit morceau de plastique avait cette qualité brillante, radieuse.

Bien sûr ce n'est pas resté ainsi à tout jamais, ce n'était pas un état définitif, c'était une expérience, une révélation néanmoins, car cela lui montrait directement qu'il y a une autre facette, un autre aspect de l'esprit, un aspect qui n'est pas contaminé, qui est naturellement pur. Quand on entend de si belles histoires, on se dit : « j'aimerais bien que cela m'arrive, qu'un jour gris comme celui-ci je puisse sortir dehors et soudainement me retrouver devant un paysage brillant, magnifique ». Je ne vous raconte pas ce genre d'histoire pour éveiller en vous le désir de tels états, mais plutôt pour démontrer ou illustrer que cet état non-conditionné de l'esprit n'est pas si loin, il est vraiment à portée, très proche de nous-mêmes.

Maintenant, on peut ressentir par moments une pression extrême qui nous fait nous dire « je ne peux pas en supporter plus, je m'en vais, j'en ai assez, je rentre chez moi », à ce

moment-là on a l'impression qu'on est arrivé à nos limites. Il s'agit alors de ne pas penser qu'on s'écarte davantage du chemin.

Je ne sais pas si vous connaissez cet enseignant de méditation laïc, Eckhart Tolle, d'origine allemande. Il est venu au monastère, en Suisse. Quoiqu'il en soit cet homme est passé à un certain moment par un état intense de confusion, de désespoir, à tel point qu'il en était arrivé à penser au suicide. Alors qu'il était dans cet état totalement déprimé, en train de marcher dans un parc, avec des pensées obsédantes « je n'en peux plus » cette pensée a émergé : « je ne peux plus demeurer un instant avec moi-même de cette façon, je n'en peux plus ». Et à ce stade, plutôt que de penser comme les autres fois « je vais mettre fin à mes jours » une autre pensée s'est élevée, comme si deux personnes étaient en train de se parler, deux personnes en présence l'une de l'autre, c'est plutôt étrange n'est-ce pas?

Il réalisa à ce moment-là, c'est que de ces deux personnes l'une était totalement un être fabriqué, ce mental actif, ce commentateur, mais qu'en fait il n'existait pas, qu'il était fabriqué, construit par lui-même, qu'il n'avait aucune existence intrinsèque. Ce fut une brèche, un éclair de lucidité, un profond regard intérieur. D'un point de vue bouddhiste on ne peut pas parler évidemment d'éveil complet, loin de là, mais néanmoins c'était une vision profonde. Bien sûr il n'a plus jamais pensé mettre fin à ses jours, il y avait eu cette vision profonde qui a fait son chemin et c'en était fini du commentateur, cette prison du mental était défaite ; il n'eut plus à lutter contre cela.

Une autre histoire me vient à l'esprit qui concerne un de mes amis moine, lorsqu'il a commencé sa vie monastique, il y a une trentaine d'années en Thaïlande ; à ce moment-là il a eu beaucoup de doutes, de questionnements quant à sa vie, sa pratique, il est allé voir un maître connu à l'époque, Ajahn Tate.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Il n'était pas dans un état aussi extrême que l'était Eckhart Tolle mais néanmoins il avait beaucoup de doutes, d'incertitudes et beaucoup de difficultés intérieures.

Il est allé vers Ajahn Tate pour voir ce qu'il pouvait faire quant à sa pratique, quant à sa vie. Il avait tous ces obstacles, et probablement ils ont eu un dialogue assez long, mais quand les histoires sont ainsi colportées, souvent elles en arrivent à être condensées et cette forme condensée c'est qu' Ajahn Tate lui a dit : « il y a quelque chose que tu oublies quant à ton drame personnel, d'un côté tu ne prends pas en considération *citta*, la dimension du cœur, et de l'autre côté, les activités de *citta*. Tu n'as pas fait la distinction entre le cœur et les activités du cœur ». Il y a une expression thaïlandaise qui distingue clairement les deux, mais les maîtres de la tradition de la forêt en Thaïlande parlent constamment du cœur, de ce cœur qui connaît, et des activités du cœur, et ils font la distinction entre les deux.

Ce moine qui en était à sa troisième année de vie monastique, constamment ballotté par les doutes, commentaires, hésitations, l'agitation des activités de l'esprit, n'était pas en contact avec la source qui est le cœur-esprit lui-même. Ces paroles sont une indication très précieuse qui pointe, notamment quand c'est un maître qui nous le montre, précisément les conditions de l'esprit et les activités de l'esprit, donc ces différents aspects de « ce qui connaît » et de l'aspect conditionné de l'esprit. Et juste cela, reconnaître cela, peut transformer toute notre vie, pas seulement notre vie spirituelle mais vraiment toute la relation que nous établissons avec nous-mêmes.

Peut-être que certains d'entre vous sont en train de se dire : « comment puis-je avoir accès à cet aspect connaissant de *citta*, du cœur-esprit, être en lien avec cet aspect connaissant ? ». Ces choses semblent apparaître spontanément. L'un était peut-être en

train de méditer dans sa hutte et tout à coup il y a cette vision profonde, cette percée ; l'autre en train de marcher dans un parc, tranquillement, et une expérience de vision profonde émerge.

Mais ces choses ne sont pas apparues de nulle part. Bien sûr ces expériences n'étaient pas des fruits de la volonté, de l'effort, d'une manipulation quelconque, elles ont semblé se manifester spontanément. Mais l'on peut présumer que ce qui a permis à ces états de se manifester, ce sont les causes et conditions qui ont, tout au long du parcours précédent jusqu'à ce moment, abouti à ce moment d'ouverture. Quand le moment est mûr, les conditions sont réunies, alors le fruit apparaît, et on peut dire que la pomme tombe de l'arbre. On pourrait se demander pourquoi à ce moment précis ? Bien sûr quand une pomme tombe d'un arbre on n'en fait pas un problème, on va plutôt la ramasser et la manger ; quand un événement vital, spirituel, de cet ordre se produit, on peut être tenté de chercher la trace du déroulement, comment tout cela s'est produit, comment on en est arrivé finalement à éprouver un sentiment de paix, de bonheur, de luminosité aussi intense.

Les deux développements de la méditation

Ce que nous faisons actuellement, cette semaine, c'est travailler à deux niveaux, pourrait-on dire. D'un côté on cultive les qualités telles que l'ouverture, l'acceptation, la compassion, de façon à réduire les résistances, de façon à pouvoir intégrer tous les aspects de notre expérience, tout ce qui s'élève, afin que cela fasse partie du flot de notre conscience ; et d'un autre côté, on s'exerce à reconnaître la présence de *citta*, cette faculté de connaissance directe et qui est présente depuis toujours, qui n'est pas soumise au temps, qui n'est pas quelque chose qui va apparaître plus tard, en tant que fruit de causes et conditions.

La pratique de Satipatṭhāna - une invitation à s'éveiller

On s'exerce à la pleine conscience, à l'attention, afin de reconnaître cette qualité immuable de la faculté connaissante ; si on ne fait pas cela le danger c'est qu'on pourrait être emporté par tous les jeux de l'esprit, les concepts, ce qui se produit au niveau du contenu de *citta*. Il nous faut apprendre à reconnaître quand il est temps de cesser de nous impliquer dans les contenus, les objets de l'esprit. Ceci est valable également pour les états les plus sublimes de l'esprit, les belles expériences, car ce peut être un obstacle.

La question peut s'élever de discerner quel est le bon moment, quand il est judicieux de cesser de nous impliquer dans les contenus de l'esprit et de nous en remettre à cet autre aspect qui est la présence continuelle de cette connaissance directe, de cette conscience, de cette stabilité de *citta*. Lorsqu'on a cette pensée : « est-ce qu'il est bon de continuer à s'impliquer ou pas, quand est-il habile de s'arrêter », c'est une pensée de doute n'est-ce-pas ? Il faut savoir que ce discernement peut opérer à n'importe quel moment.

Et ceci c'est la conscience qui connaît, l'aspect connaissant de *citta*. Cet aspect connaissant de *citta*, du cœur-esprit, n'est pas un objet de l'esprit, ne sera jamais un objet de l'esprit, c'est la seule chose qu'on ne peut pas objectiver. Ce n'est même pas quelque chose, il est difficile de dire : « c'est cela ». Le problème c'est que nous avons tendance à l'objectiver : là il y a un objet, et un sujet ici. En tous les cas c'est ainsi que nous débutons, que nous commençons notre cheminement spirituel, en considérant qu'il y a là un objet et ici un sujet qui perçoit l'objet. C'est un bon début, mais à ce stade on est encore pris au piège. Alors plutôt que de continuer dans cette voie qui maintient la dualité d'un objet et d'un sujet, il convient d'emprunter un chemin qu'on pourrait appeler un chemin de pure subjectivité. Et plutôt que de parler

d'un connaisseur de l'objet on peut parler simplement de ce qui connaît.

Il peut nous paraître difficile de comprendre tout ceci, mais il est important de ne pas continuer à nous impliquer dans les détails du contenu.

Il pourrait être futile voire vain d'essayer d'appliquer ceci à notre fonctionnement ordinaire, dualiste, mais on peut néanmoins se mettre dans la position de cette conscience qui connaît. Pour que cela puisse se produire il est nécessaire de cesser de penser à nous-mêmes et à nos problèmes, et de plutôt placer notre intérêt dans la confiance en ce processus. C'est ainsi qu'on peut parler de prendre refuge en ce cœur qui connaît, et de s'en remettre, de s'abandonner à ce cœur qui connaît. Quand je parle de cet abandon, il ne s'agit pas de quelque chose de fantastique ou de dramatique, de spectaculaire, mais plutôt d'un mouvement intérieur, c'est un geste intérieur de lâcher-prise.

Chez la plupart des personnes c'est un développement graduel, parce que la confiance préalable est plutôt faible. C'est un peu comme quand on met le bout de l'orteil dans l'eau froide, en se disant : « bon, je vais voir si je peux sauter dans l'eau », c'est de cette nature. Pour certaines personnes, ça va être : « ok, c'est bon, je saute ! » D'autres feront deux ou trois pas dans l'eau froide et s'en retourneront aussitôt, se disant : « je ne sais pas si j'ai vraiment envie de ça aujourd'hui, je crois que ça n'est pas bon ». Quel que soit le cas, il n'y a pas une recette qui va pour tout le monde, c'est à chacun de voir pour soi-même.

Ces histoires, ces événements dont je vous ai parlé concernant ces personnes, ce sont des brèches, des sources d'encouragement pour passer au travers des résistances, des difficultés. Quand je relate ces histoires, ce n'est pas pour vous inciter à penser que

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

vous devriez avoir des expériences aussi intenses, car si vous attendez qu'elles vous arrivent, ce serait un désastre, parce que ce serait une attente erronée.

Donc observez soigneusement s'il y a quelque chose en vous de l'ordre d'une attente, d'une expectation, ou de l'ordre d'un souhait que quelque chose disparaisse. L'aspect connaissant, la conscience qui connaît n'attend rien. Par contre cette conscience sait lorsque nous attendons, elle connaît tous ces détails. Lorsque nous avons vraiment la foi, la confiance en cette qualité connaissante du cœur-esprit, alors on peut dire qu'on est en train de préparer le sentier ou le chemin qui permettra à la vision intérieure de se manifester.

Maintenant on ne peut pas savoir quand et comment va se manifester cette vision, cette brèche, mais en tout cas, ce sera parce que nous aurons encore et encore investigué nos illusions et nos fabrications égocentriques. Ceci peut être vraiment un défi, lorsqu'on désespère d'avoir cette vision pénétrante. Il nous faut observer attentivement d'où vient cette aspiration ou cette attente, de quel lieu cela provient en nous-même. Peut-être vous vous souvenez que le premier soir j'ai parlé du fait de générer une profonde intention d'éprouver la liberté inconditionnelle.

Cette aspiration devrait toujours venir d'un lieu en nous qui soit un lieu sobre, d'un aspect en nous qui est profond, tranquille, intelligent et qui est cette aspiration réfléchie pour une paix et un bonheur véritables. C'est très différent d'une aspiration provenant d'une réaction par rapport à l'expérience actuelle, qui pourrait être une expérience de rejet par rapport à des choses désagréables que nous sommes en train de vivre. C'est pourquoi la patience, on parle aussi de patience-endurance est souvent considérée comme une qualité suprême ; à nouveau il y a la notion de coexistence pacifique avec ce que nous souhaiterions

ne pas avoir à expérimenter, avec le fait d'être séparés de ce que nous voudrions expérimenter, donc avec toutes ces situations indésirables, le fait aussi de ne pas obtenir ce que nous aimerions : tout cela, c'est la réalité qui se présente à nous.

Et lorsque se manifestent des éclairs de compréhension, des expériences satisfaisantes, des moments agréables, nous cultivons l'intention de ne pas nous y agripper, de les accueillir, de les expérimenter puis de les laisser partir. Une des causes de la souffrance, de l'insatisfaction, est le désir de retrouver des expériences agréables qui ont eu lieu auparavant. On peut se rendre compte, quand on raisonne ainsi, qu'il n'y a aucune échappatoire. Il n'y a aucune échappatoire lorsqu'on est ainsi pris dans un étau avec, d'un côté le rejet de ce qui est déplaisant, de l'autre l'agrippement à ce qui est plaisant.

La possibilité de sortir de cette prison consiste à reconnaître ces tendances, à faire l'expérience consciente de ces tendances qui consistent à repousser et à s'agripper. Parfois cette vision directe peut se manifester de façon très spontanée, un peu comme quand on utilise une scie pour trancher quelque chose. A d'autres moments, nous avons encore et encore à recommencer l'exercice d'observer, de nous détacher, de tenir en considération toutes ces pensées et ces émotions récurrentes qui reviennent toujours, et de travailler ainsi.

Maintenant je souhaite vous encourager, quel que soit votre type de personnalité, quelle que soit votre façon de pratiquer. Si vous êtes le type de personne qui a plutôt tendance à être contente et joyeuse la plupart du temps, alors ne pensez pas que vous êtes avantagé par rapport à la personne qui est peut être assise à côté de vous et qui est en train de souffrir sous un monceau de peines et de difficultés.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Ajahn Chah était considéré comme un maître extrêmement sage et les personnes pensaient que c'était vraiment quelqu'un de très particulier, elles disaient : « mais quand vous étiez enfant, vous étiez déjà comme ça, vous deviez probablement être un sage parmi les autres enfants, leur donner des explications, des enseignements » ; Il disait « oui, oui, en tant qu'enfant quand j'avais environ six ans, j'aimais bien jouer au moine, j'aimais bien m'asseoir en hauteur sur une plateforme, et puis, je donnais des bonbons, des petits cadeaux aux enfants ». C'était sans doute des signes précurseurs de sa vocation, mais à ce stade, il ne donnait pas des exposés profonds sur le *Dhamma* ; par contre il eut beaucoup de souffrances dans sa vie, et plus spécialement au moment où il est devenu moine, et de ses souffrances il a beaucoup appris.

Voilà pourquoi la personne qui est assise avec une montagne de souffrances est peut-être dans la position la plus avantageuse. Parfois il suffit d'un simple déplacement, revirement, d'une simple touche pour que toute cette montagne se défasse complètement. Maintenant ceux qui se sentent concernés, n'attendez rien ! N'attendez pas qu'il en soit ainsi ! On ne connaît pas le moment, n'est-ce pas ? C'est pourquoi nous sommes encouragés à nous ouvrir au moment tel qu'il est, à ne pas nous impliquer dans le passé ou le futur. Il y a bien sûr des pensées qui ont trait au passé ou au futur, mais ceci peut être porté à la conscience. De cette façon, graduellement, peut-être lentement, nous nous entraînons à être présents à ce qui est, et cette qualité de connaissance directe s'établira peu à peu de telle sorte que nous nous sentirons "à la maison", en elle. En fait, cette qualité de connaissance, ce cœur-esprit qui perçoit, est vraiment notre demeure, notre véritable demeure.

Voilà quelques réflexions, j'espère que ce n'était pas trop,

prenez-les plutôt des paroles que vous pouvez laisser résonner en vous et non pas comme une présentation structurée et systématique bouddhiste. Il est bien plus important au contraire de voir l'impact, la résonance en nous, à tous les niveaux, au niveau de l'intellect, de l'émotion, du ressenti, au niveau corporel. Et quand cette résonance est positive, on s'en imprègne, on l'intègre avec éventuellement un effet bénéfique sur notre vie.

D'un autre côté, si on se sent dispersé, confus à propos de tout ceci, ce n'est pas grave, ce n'est pas important, laissons cela passer. On retourne à l'attitude proposée ici qui consiste à entrer en contact avec nous-mêmes dans cette proximité, en profitant de cette structure, de cette situation dans laquelle nous nous trouvons et qui est une aide réelle pour nous soutenir.

A nouveau, le troisième jour, est un jour qui peut être un défi, les énergies peuvent être perturbées, on peut expérimenter des doutes, de l'agitation, de l'ennui. Et lorsqu'on applique une structure à laquelle on n'est pas habitué, telle que celle du Noble Silence, l'effet est très bénéfique non seulement sur nous-mêmes, mais sur la totalité du groupe. Si vous rencontrez des difficultés, rappelez-vous que vous contribuez de façon bénéfique au groupe, aux autres donc, en restant avec vous-même. Rester avec soi-même est une contribution bénéfique pour le groupe. Donc, s'il y a des personnes qui éprouvent des difficultés, une pression intense, rappelez-vous que Ajahn Kovida et Ajahn Khemasiri sont là, disponibles, pour aider à ouvrir une brèche, relâcher la pression. C'est à eux qu'il faut s'adresser si vous avez des difficultés, ils sont là pour ça, plutôt que de parler à quelqu'un d'autre qui en sera peut-être perturbé.

Quatrième jour

Ajahn Kovida

Chants du matin.

Je conçois la conscience en éveil comme une qualité d'écoute. Une écoute vaste, qui inclut toutes choses. Lorsque nous regardons, nous avons tendance à focaliser notre attention, alors que dans l'écoute, nous ouvrons, nous élargissons notre attention, c'est une qualité particulière de l'état de conscience en éveil.

Accordez-vous l'espace de ressentir, d'être tel que vous êtes ce matin. Nous n'avons pas à être d'une certaine façon, mais simplement à accueillir ce qui est, ce que nous sommes, ce qui nous entoure tel que c'est.

L'aspect essentiel de la pratique est encore et toujours de nous connecter à nous-mêmes, tels que nous sommes. Il s'agit d'une réceptivité aux états de l'esprit. Parfois au cours d'une retraite, il peut y avoir des passages difficiles, comme ne pas très bien dormir et manquer de sommeil, connaître des conflits, des difficultés intérieures ; il nous faut néanmoins trouver le moyen de retrouver ce lieu de repos en nous-mêmes, comment revenir en nous-mêmes. C'est la qualité de compassion. C'est assez perturbant parce qu'inévitablement les choses se manifestent telles que nous ne souhaitons pas qu'elles se manifestent.

Maintenant nous arrivons à la pause du petit déjeuner.

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

Ressentez pour vous-mêmes quel est votre besoin, peut-être vous reposer et si vous vous sentez un peu tendus, alors il est possible de profiter de cette merveilleuse nature qui nous entoure et d'aller se promener.

Nous allons maintenant chanter l'hommage final pour clôturer cette session.

Chants

Lorsque je mentionne la conscience en éveil, l'attention ouverte, je fais souvent appel à une notion qui consiste à noter avec profondeur. Dans ce terme de noter, il y a une qualité neutre qui n'implique pas beaucoup d'activité, la qualité naturelle d'être tout simplement. Souvent, lorsque je débute une pratique assise ou marchée, je commence par prendre note de la tonalité du corps, de mon état intérieur sans écarter ce qui se passe dans le cœur et dans l'esprit. C'est un rappel à soi à travers le corps, dans le moment présent.

Il y a cette tonalité de douceur et d'ouverture, juste le fait de reconnaître comment le corps est assis maintenant. Si vous constatez que votre esprit est pris par des inquiétudes, des pensées, à nouveau revenez, connectez-vous au corps, à la simple présence du corps, sans jugement, sans aucune évaluation sur le corps, sur la qualité de présence, est-ce que c'est juste, est-ce que c'est faux, est-ce qu'on y arrive correctement ou pas, ceci n'entre pas en ligne de compte; juste ce corps assis dans cet espace, dans l'espace de cette pièce.

Vous pouvez noter si votre corps est tendu ou détendu, s'il y a une sensation d'espace ou au contraire de contraction du corps.

Si nous ne nous sentons pas assez posé, il est utile de développer une attitude de douceur, en ne nous abandonnant pas à la critique ou au jugement.

Nous allons demeurer maintenant en méditation silencieuse, ensemble, pendant environ une demi-heure.

Relacher l'emprise du moi

Les tendances habituelles de l'esprit se manifestent constamment et le fait de s'asseoir pour méditer ou de pratiquer la méditation en marchant, procure un contenant pour ces énergies. Assis les yeux fermés, se tenir debout immobile, marcher, sont des activités beaucoup plus simples que les activités complexes de notre vie habituelle. Ceci permet la rencontre avec nous-même d'une façon différente de celle dont nous avons l'habitude dans notre vie quotidienne. Cela offre du temps et de l'espace pour cette rencontre.

En accordant ainsi du temps à la fréquentation de soi-même, parfois certains moments sont difficiles, et quand on est face à ces turbulences ou ces difficultés, on peut en arriver à se poser la question : « est-ce que je m'applique correctement, est-ce que cela va me mener quelque part ? ».

Ce qui peut vraiment nous aider, c'est d'avoir une perspective sur ce que l'on appelle « la vue juste ». Quand on parle de la vue juste, on peut parfois mal comprendre et avoir l'impression, la notion d'une vue qui serait juste par rapport à une vue qui serait injuste, qu'il faudrait avoir cette vue, qu'il faut voir les choses comme cela. Il s'agit de ne pas le considérer ainsi, mais de le comprendre comme une approche différente, un point de vue, un angle de vue différent de ce dont on a l'habitude.

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

Plutôt que de continuer à fonctionner sur le mode qui, dans notre expérience, nous fait relater toute sensation, toute pensée, tout événement par rapport à un moi, un je, adoptez plutôt le point de vue ou l'angle de vue selon lequel tout cela est une manifestation de la nature, un processus naturel de causes et d'effets.

Lorsqu'on engage la méditation avec cette vue « personnelle », cela devient très vite comme un travail difficile, un devoir, en pensant « je suis là, c'est mon esprit, il n'est pas aussi calme que je le voudrais » et on va, d'une façon ou d'une autre, trouver des moyens, des stratégies pour produire le résultat que l'on escomptait, peut-être le calme, comme on pense que cela devrait être.

Nous avons l'habitude de fonctionner ainsi dans la vie, mais dans la pratique de la méditation cette attitude ne fonctionne pas. Même si nous n'en sommes pas à pouvoir vivre cette « vue juste », on peut au moins adopter ce point de vue et voir ce qui s'élève dans notre esprit, le voir tel que c'est, simplement voir le mouvement des phénomènes qui s'élèvent et même le fait de prendre ce mouvement comme étant personnel, ceci fait également partie de la nature.

Alors que l'on est présent à l'émergence de ce mouvement, on peut observer le déroulement, le mouvement qui s'élève, qui demeure quelques instants puis qui disparaît.

Un des enseignements le plus puissant et subtil que le Bouddha a donné dit ceci : « tout ce qui a la nature de paraître, a la nature de disparaître ».

Si nous vivons notre vie avec cette idée sous-jacente que ces phénomènes, ces mouvements, c'est nous même, nos sensations, notre corps, alors il y a le présupposé que nous avons à nous en

occuper, que nous en sommes les agents mais en fait cela n'est pas le cas. Si nous pensons que nous en sommes les agents, nous ne plaçons pas notre confiance en la nature. En s'ouvrant davantage, on se connecte à cela, on devient plus réceptif, la curiosité et l'ouverture se développent pour tout ce processus.

Méditation en marchant.

Nous allons avoir une période de méditation marchée et je voudrais mentionner quelques aspects la concernant. Lorsque l'on se tient debout avant de commencer la marche méditative, il est bon de se rassembler, de ressentir la totalité de la présence du corps et plus particulièrement la vision, comment est-elle, le regard est-il détendu. On peut poser le regard légèrement vers le bas deux ou trois mètres devant soi, et ainsi éprouver « comment on est dans l'instant, dans le corps, dans les yeux, dans l'esprit ».

Satipatthana - l'attention aux états de l'esprit et l'attention aux objets de l'esprit

Dans ma pratique de la méditation, la plupart du temps, j'examine ce qui se produit dans mon esprit ; pour le dire autrement je regarde quels sont les causes et les effets du fonctionnement et je regarde les causes qui vont permettre à l'esprit de conserver la stabilité ou au contraire, celles qui vont produire la dispersion. D'une certaine façon je pense que c'est ainsi que j'ai pratiqué ces trente dernières années.

Quand j'ai commencé à méditer, mon esprit était très instable. J'ai reçu énormément de soutien de la part des maîtres que j'ai rencontrés, mais ceci étant, mon esprit était très dispersé. J'ai toujours été le genre de personne à vouloir comprendre davantage, à vouloir connaître, dans le sens d'une curiosité, d'une

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

ouverture, et pratiquer la méditation de la vision profonde a vraiment éveillé ma curiosité, dans le sens « comment ça se passe ? » avec encore davantage l'envie de connaître.

Il y a longtemps, j'avais environ vingt-deux ans, c'était mes tous premiers contacts avec la voie spirituelle bouddhiste dans cette tradition du Theravada et ce fut une première rencontre avec mon maître. Il nous a guidés dans une méditation d'attention posée sur la respiration. Et alors qu'il guidait cette méditation, j'ai réalisé soudainement qu'il n'y avait plus de pensées, elles s'étaient éteintes, le mental s'était tu ! Ma réaction immédiate a été un choc, parce que c'était complètement en dehors de mon cadre habituel de relation à la réalité, je n'avais jamais rencontré une telle expérience.

J'ai réalisé que j'avais agi, mené ma vie, sur ce fondement des pensées, comme si ces pensées étaient réelles. Je me disais « est-ce que ces pensées sont réelles », mais bien sûr aucune réponse n'est apparue. Ce fut une brèche, une percée, ça a changé beaucoup de choses. Evidemment mon esprit est revenu au niveau des pensées, mais je crois que depuis ce temps je n'y ai plus accordé autant de validité, je n'ai plus cru à mes pensées de façon aussi solide qu'auparavant. Pour être honnête, il m'arrive d'être prise dans la croyance en la validité des pensées, la réalité des pensées, mais par l'entraînement à l'attention, à la pleine conscience, il y a cette instance qui est le témoin, qui est ce qui perçoit, et qui entre en jeu pour changer la situation.

J'ai réalisé que le fait de croire en mes pensées était douloureux. Beaucoup de nos pensées vont dans cette direction. Bien sûr que certaines pensées nous invitent à de belles choses, mais en général c'est plutôt des pensées liées à *dukkha*, à la souffrance, l'insatisfaction. Depuis j'ai une immense gratitude envers ce maître qui m'a permis d'aller au-delà de l'esprit pensant

et de commencer ce périple, cette exploration, et je poursuis ce cheminement. Il y a des personnes qui pensent que le bouddhisme, et plus particulièrement le Theravada est vraiment une expérience triste. Oui il y a des moments où on peut se sentir ainsi, mais après les choses peuvent changer, ce que nous faisons peut permettre à beaucoup de choses de changer. J'éprouve beaucoup de compassion pour ce que cela demande de maîtriser son esprit, parce que l'esprit n'est pas facile à maîtriser. Il est plein de volonté propre, de jugement, de prérogatives quant à son bon droit, à ses bonnes opinions : « il ne devrait pas faire comme ça, agir de cette manière, et moi j'ai tout à fait raison de penser comme cela ». Il est vrai que l'esprit peut aussi produire des pensées heureuses, bénéfiques, procurer de la joie, des états de bien être, voire des états d'exaltation.

Une chose que j'ai particulièrement aimée, appréciée dans le *Satipatthanasutta*, concernant les deux dernières sections, les deux derniers fondements de l'attention qui sont les états de l'esprit et les objets de l'esprit, c'est que le Bouddha les a exposés en les nommant, et donc les a rendus objectifs. J'ai pu alors voir ces états mentaux s'élever dans mon esprit, sans me sentir mal à ce propos, j'avais ainsi connaissance que ces objets sont valides pour la pratique, qu'ils font partie de la pratique.

Ce que nous faisons ici consiste à nous entraîner à générer une attitude d'attention ouverte, la plus continue possible. Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous mais pour moi il y a des états mentaux, des états de l'esprit qui sont assez forts, et cela requiert une certaine capacité pour pouvoir les appréhender, demeurer avec. Parfois tout simplement je n'ai pas envie de le faire, je n'ai pas envie de faire face à ce qui est difficile, de m'appliquer à l'attention, à la présence à cela, j'ai plutôt envie de m'en écarter. C'est vrai qu'il est parfois judicieux de prendre ce recul, de

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

s'autoriser cet espace car c'est ce qui va nous permettre de retrouver l'équilibre. C'est à chacun de voir jusqu'où maintenir la confiance en l'expérience qui se déroule et notre capacité à y faire face, et à quel moment il est utile de prendre du recul.

La façon dont le Bouddha expose la manière de pratiquer, c'est de contempler son esprit et de reconnaître : tel état d'esprit est présent, et en regardant cet état d'esprit on pourra peut-être percevoir ce qui l'a produit, donc l'instant précédent qui l'a produit. On peut voir les causes qui ont produit cet état et qui le maintiennent et c'est ce processus qui va créer les causes qui permettent d'aller dans le sens de la cessation de cet état d'esprit. Une image que le Bouddha a donnée pour illustrer l'esprit : l'esprit est comme le soleil recouvert par les nuages, il y a bien sûr des moments où le soleil brille, sans nuages, j'espère que vous connaissez de tels moments.

En tous cas dans ce troisième fondement de l'attention, les états mentaux, le Bouddha décrit aussi bien le soleil que les nuages. Il a énoncé une liste d'états mentaux, le premier étant l'esprit contaminé par le désir-attachement et l'esprit libre de désir-attachement. La deuxième paire, est l'esprit contaminé par la colère ou l'aversion et l'esprit libre de la colère ou de l'aversion. La troisième paire est l'esprit dans l'illusion et l'esprit libre de l'illusion. Ensuite l'esprit distrait, dispersé, agité. Puis viennent des caractéristiques plus positives, plus bénéfiques. Puis vient l'esprit non affligé par des états mentaux pénibles, ensuite l'esprit concentré et à l'opposé l'esprit non concentré. Puis un esprit libéré et un esprit qui ne l'est pas, un esprit étroit ou un esprit vaste. Ce sont des capacités ou des qualités de l'esprit qui sont souvent associées dans les Ecritures à des niveaux de concentration ou *jhana*.

Il y a des moments où les afflictions qui voilent l'esprit

relâchent un peu leur étreinte, alors on a un aperçu d'un état d'esprit beaucoup plus heureux, plus paisible. Mais bien sûr lorsque cet état concentré se dissipe, quelques minutes après ou quelques heures après, l'état affligé de l'esprit, les afflictions reprennent le dessus. Ceci est en lien avec ce qu' Ajahn Kemasiri disait hier : le moment où les sentiments se transforment en émotions. Par exemple si quelqu'un nous a dit quelque chose qui nous a ébranlés alors l'esprit est perturbé, et tout l'enchaînement se produit, les pensées et les états mentaux suite à cet événement ; on y croit, on est pris dedans. On peut dire qu'on est en feu. Ça brûle, ça nous brûle. Bien sûr je ne dis pas cela dans le sens d'un jugement, d'une évaluation, parce que c'est très douloureux.

Le Bouddha a proposé un véhicule, un moyen pour sortir de cet état, car on n'est pas obligé de rester dans la souffrance. Il y a ces vers très beaux dans le Dhammapada où le Bouddha dit : « ceci est la paix, ceci est la paix sublime, c'est l'apaisement de toutes les formations mentales, les *sankhara* ».

Dans une retraite comme celle-ci, nous sommes introduits à la compréhension des causes et des effets, telles causes produisant tels effets dans notre esprit. Et nous apprenons à discerner ce qui va soutenir le développement de la stabilité et de la paix. Et lorsqu'apparaît l'esprit avide, empli de désir, lorsqu'apparaît l'esprit contaminé par la colère ou l'aversion, lorsqu'apparaît l'esprit illusionné, nous avons la capacité de reconnaître ces états sans être emporté par eux. Alors que nous nous entraînons, nous voyons de plus en plus ce qui anime et dirige notre esprit, et nous avons davantage la capacité de reconnaître cela et de ne pas nous laisser emporter. Être présent aux états de l'esprit n'est pas facile, c'est un défi et j'aimerais terminer en présentant des aspects pratiques qui peuvent être une aide.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Lorsque nous sommes pris dans des trains de pensées, un cycle de pensées, il y a un état mental qui s'élève conjointement à cela. Par exemple lorsqu'on a des pensées de colère ou d'aversion, on pourrait parler d'une tonalité mentale liée à ces pensées. Si ce sont des pensées de doute, alors on peut parler de qualité énergétique et pratiquement on sent une sorte de ballotement dans l'esprit, on va par-ci et par-là, on choisit ceci, on choisit cela, et à chaque type de pensées correspond un état mental.

Etre conscient de nos pensées avant d'avoir été pris dedans est très difficile et requiert un bon degré de pratique et de stabilité mentale. L'aide que j'ai trouvée dans ma propre pratique, c'est, lorsque je me trouve embarquée dans un train de pensées, de déplacer mon attention sur l'état mental qui sous-tend ce train de pensées. Cela a pour effet de calmer l'esprit. Cela calme l'esprit d'être simplement présent à l'état mental, sans continuer à l'alimenter avec d'autres pensées. Et lorsque l'esprit est un peu calmé, alors on peut accorder de l'attention aux pensées elles-mêmes.

Je vais vous donner un exemple, en rapport avec le doute. Il y a un certain nombre d'années, je songeais à être nonne et à vivre dans un monastère, alors il y avait forcément un questionnement par rapport à cette décision. D'un côté il y avait cette aspiration à le faire mais en même temps ce doute s'élevait et me disait : « oui mais si je vais dans un monastère je vais perdre mon travail, que va-t-il se passer ? », et d'un autre côté il y avait une autre voix qui disait : « c'est vraiment mon aspiration, et il y a l'opportunité, l'occasion qui se présente », et j'étais ballotée entre ces deux états. Et plus j'essayais de résoudre ce dilemme, plus mon esprit était fatigué, confus, tirillé. C'est tellement pénible que parfois on saute sur une réponse, sur un choix, juste pour

sortir de cet état de ballotement et de tiraillement. Mais je souhaitais justement ne pas sauter sur un choix, ou dans un choix pour me sortir de ce dilemme, je souhaitais faire un choix délibéré, clair, conscient.

Alors j'ai cessé de tenter de trouver une réponse, j'ai lâché prise et suis simplement restée présente à l'énergie de cet état qui était : « je veux savoir que choisir, je souhaite connaître le bon choix et je ne sais pas que faire ». Je pouvais en même temps sentir, éprouver une tension, une contraction dans l'esprit. Et alors que je contemplais cet état mental, sans me laisser prendre dans ce tourbillon de pensées, l'esprit a commencé à s'apaiser et à laisser un peu d'espace. Et j'ai pu ressentir, à ce moment-là, ce qu'était la nature du doute.

Ce que j'ai perçu alors, c'est l'attachement pour le bon choix. Et j'ai réalisé qu'en étant ainsi je demandais l'impossible, parce que je me demandais à moi-même de connaître le futur. Et j'ai pensé : « est-ce que je peux accepter que ce soit ok, même si j'ai fait le mauvais choix, que ce soit ok pour moi ». Parce que la plupart du temps quand on se rend compte qu'on n'a peut-être pas fait le bon choix, on a tendance à se blâmer, on pense qu'on aurait dû faire autrement, choisir une autre option et cela nous fait souffrir. J'ai donc cessé de chercher le bon choix, le choix parfait, cessé de laisser toutes ces pensées proliférer, me disant que quel que soit le choix, ce serait le bon choix. De plus, j'ai remarqué que j'avais un présupposé, c'est que si je faisais le bon choix alors je ne souffrirais plus.

J'ai aussi réalisé que quel que soit le choix que j'allais faire, prendre l'ordination ou pas, il y aurait un bénéfice des deux côtés et, en tous cas, des sacrifices à faire des deux côtés, parce que les conditions, de par leur propre nature, ne peuvent être satisfaisantes à cent pour cent. Par exemple j'avais aussi la

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

pensée que si je quittais mon travail pour être ordonnée et que ça ne me convienne pas, j'aurais du mal à retrouver un autre travail, et c'était une supposition erronée, qui n'avait en fait aucun fondement. J'avais aussi ce présupposé que si je mettais un pied dans le monastère, si je m'engageais ainsi, je ne pourrais plus jamais revenir en arrière, et, à nouveau c'était un présupposé erroné ; finalement je me suis dit : « je peux quand même essayer une année ». Et puis il y avait quelque chose d'autre à abandonner, cette partie de soi-même qui ne veut pas abandonner les plaisirs de la vie. Alors je suis allée voir ma sœur qui vivait à Hambourg et j'ai décidé de m'en donner à cœur joie ! Vraiment de faire la fête, vivre les satisfactions pleinement ! Finalement pour me rendre compte que ce n'est pas satisfaisant.

Tout ce cheminement pour arriver à une certaine clarté sur le choix qui était le plus juste pour moi. Ceci est un exemple pour illustrer comment être présent à un état d'esprit et au contenu de cet état d'esprit. Et jusqu'à présent je n'ai jamais regretté cette décision. Par contre à d'autres moments, face au doute, j'ai choisi de faire un choix précipité et dans ces cas-là le doute revient. Plus on apprend à être présent aux différents aspects d'un état mental ou à la tonalité d'un état mental, même s'il y a des doutes, plus il y a de réponses possibles, plus on a une vue de différents choix possibles qui sont plus clairs.

Maintenant, je vais peut-être me rendre un peu impopulaire, je vais risquer quelques mots sur le Noble Silence ! Je ne veux pas être celle qui pointe du doigt, qui dit : « attention, si tu n'es pas sage... ». Il ne s'agit pas de cela, mais plutôt un encouragement à revenir au Noble Silence. C'est une opportunité rare et précieuse d'avoir ces conditions qui nous permettent d'être proches de nous-mêmes, et je vous encourage à en tirer le plus grand bénéfice

Maintenant nous allons continuer avec une période de méditation en marchant.

Cinquième jour

Ajahn Khemasiri

L'attention au souffle

Voici notre quatrième matinée dans cette église. Nous allons débiter cette journée avec quelques suggestions.

On ne commence pas la journée avec tous les bagages inutiles, ce qui s'est passé les jours précédents, on le laisse derrière soi et on aborde la journée comme une nouvelle journée toute neuve, ouvert à la présence, moment après moment, dans le sens de ce que nous appelons « être dans le présent ».

Le présent n'est pas un point, un moment que l'on peut pointer dans la ligne du temps mais bien plutôt la reconnaissance d'instant en instant de ce qui est perceptible, sensible, et c'est à nous même de voir comment développer l'habileté pour reconnaître cette immédiateté de l'instant.

Si notre esprit est soumis à la distraction, à l'éparpillement, c'est le signe qu'il est nécessaire d'accroître la stabilité. On peut imaginer que certains d'entre nous sont impatients parce que les choses ne progressent pas de la façon dont on pense qu'elles devraient progresser. Nous n'avons pas à imposer la stabilité il nous faut l'aborder avec patience.

Soyons donc vigilants si nous voyons pointer des pensées quand à ce que cela devrait être ou comment nous devrions être.

Un jour Ajahn Chah visita un moine qui était très malade, à

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

l'hôpital à Bangkok, et il lui demanda « comment allez-vous, comment ça se passe ? », et le moine répondit « je souffre beaucoup, je suis dans une douleur terrible, cela ne devrait pas être comme ça ! ». Ajahn Chah a alors montré son aspect féroce, courroucé et lui a dit « mais qu'est-ce que tu veux dire par ça ne devrait pas être comme ça ? Si c'est comme ça, c'est que ça doit être comme ça ! ». C'était une façon puissante de rappeler qu'il est absolument futile d'argumenter avec la réalité.

Quelle est votre réalité ce matin ? « Est-ce que je suis en coexistence pacifique avec la réalité qui se présente à moi ou bien est ce que je suis en train d'argumenter avec elle » ? Discernez quelles sont les méthodes appropriées à l'état intérieur, ces méthodes constamment disponibles.

Nous avons mis l'accent ces derniers jours sur l'attitude d'attention ouverte. Si c'est efficace et bénéfique pour vous, c'est excellent, continuez ainsi. Par contre si l'esprit est ballotté, éparpillé, oscille de-ci, de-là, c'est le signe qu'il est probablement nécessaire d'amener davantage de calme mental appelé *samatha*, de rassembler l'esprit par cette pratique.

C'est à chacun de voir quelle est la meilleure façon de travailler avec l'esprit, quelles sont les meilleures méthodes, ce qu'il est nécessaire d'introduire dans la pratique.

J'aimerais maintenant proposer une approche plus extensive de la pratique de l'attention à la respiration. J'avais suggéré il y a environ deux jours, de porter l'attention sur la totalité du corps, et sur le mouvement du souffle plus particulièrement au niveau de l'abdomen.

La première étape concernant l'attention au souffle consiste à en reconnaître la qualité, quel en est le ressenti. Ceci est un processus naturel, il n'y a rien à manipuler, rien à transformer.

Si vous vous sentez disposé ce matin, vous pouvez étendre l'attention à une autre partie du corps et sentir le passage du souffle dans cette partie du corps. Cela nécessite un état de présence alerte, parce que si vous vous sentez un peu endormi, ce n'est pas la bonne méthode car cela apporte beaucoup de calme et risque de renforcer cet état. Donc pratiquez ainsi si vous vous sentez déjà bien réveillé.

Tout d'abord établissez-vous bien dans la posture et ensuite nous pouvons parcourir les étapes. Pour ceux qui sont à l'aise en posant l'attention dans la région de l'abdomen, c'est parfait, demeurez ainsi, il n'est pas nécessaire que nous fassions tous la même chose au même moment.

La prochaine étape s'appelle l'entraînement à la conscience du souffle. Ici l'attitude consiste à étendre l'attention à tout le corps en train de respirer, et ceci inclut trois zones principalement, la zone de l'abdomen comme on l'a vu, mais également la zone du plexus solaire et la zone du thorax jusqu'en haut de la poitrine.

On peut ressentir les mouvements de toute cette partie du corps lors de l'expansion et de la contraction dues à l'inspiration et à l'expiration. Entraînez-vous à sentir tout ce mouvement en effectuant quelques respirations profondes et lentes sentant le mouvement qui part du haut de la poitrine, là où commence le mouvement, puis tout en suivant le mouvement jusqu'à son extension la plus importante. Ensuite il y a le mouvement de contraction, lorsque le souffle est expiré, et dans cette expiration, sentez le mouvement de lâcher-prise. Lâchez en sentant qu'il n'y a rien à faire, qu'il n'y a pas à manipuler quoi que ce soit, simplement expirez en lâchant prise.

Ce lâcher prise advient quand on ne fait absolument rien, tout en étant complètement attentifs, ce qui n'est pas du tout

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

contradictoire.

Ressentez cette qualité du souffle, profondément, et étendez l'attention à tout le corps qui respire, sentant le souffle se répandre dans la partie inférieure du corps jusqu'au bout des orteils.

On éprouve ce lâcher-prise jusqu'à l'extrémité des orteils durant l'expiration. On peut également visualiser l'inspiration qui part du bout des orteils et qui remplit tout le corps jusqu'au sommet de la tête. Probablement un sentiment de vitalité à travers tout le corps va apparaître. Cette vitalité n'est pas une qualité d'excitation, mais plutôt une vitalité calme qui emplit le corps.

A un moment, on peut ressentir qu'on a suffisamment pratiqué de cette façon, et on retourne à une respiration naturelle. L'important est de toujours être dans un état naturel et d'avoir confiance dans cet état naturel du corps et du souffle. En adoptant cette attitude, peut être que l'état mental, l'état émotionnel va prendre le même pli, on pourrait dire, va suivre ces traces.

S'il y a encore des tensions, des blocages, que ce soit au niveau du corps ou de l'esprit, des pensées liées à ce qu'on n'aime pas, à ce qu'on voudrait voir changer, le fameux « je voudrais que ce soit autrement », il faut se rappeler que la pratique de l'attention au souffle n'a pas pour objectif d'obtenir quelque chose mais bien plutôt de lâcher prise sur tous les phénomènes qu'ils soient intérieurs ou extérieurs.

Méditation

Les obstacles et l'esprit originel

J'aimerais continuer sur le thème de l'attention à l'esprit qu'Ajahn Kovida a commencé à développer hier soir.

Citta, le cœur-esprit, comporte un aspect dynamique. C'est ce qui en nous fait l'expérience, ressent, connaît. Ce n'est pas une entité fixe qui serait quelque part en nous-même, ou à l'extérieur de nous-même ou les deux à la fois, mais un flux dynamique, un flot continu d'événements, en réponse constante à ce qui se présente.

Citta répond aux circonstances extérieures comme par exemple le climat. S'il y a du soleil le matin, il se passe quelque chose, notre dynamique en est affectée. Il y a également bien sûr les réponses à ce qui se manifeste en soi. Si l'on est centré sur soi-même, vivant principalement dans son monde intérieur, alors notre perception de la réalité en est affectée et *citta* aura une certaine tonalité.

Parfois lorsque les personnes sont vraiment prises dans des flots de pensées négatives, elles en arrivent à ne même plus entendre le chant des oiseaux, à ne plus voir que le soleil brille et l'esprit ainsi fermé sur lui-même ne se laisse plus toucher par les éléments extérieurs. Il nous faut comprendre que ce avec quoi on nourrit l'esprit, les pensées, les impressions, a un effet sur notre esprit, sur *citta*.

On parle aussi de la nature véritable de *citta*. Cette nature de *citta* est souvent décrite comme étant pure, radieuse, lumineuse, sans limite. Tous les matins nous chantons les *brahmavihāra*, les quatre qualités incommensurables ou illimitées, ce qui figure la qualité illimitée de *citta*, de l'esprit. Ceci pointe la qualité illimitée de *citta* mais pour la plupart d'entre nous c'est un idéal parce qu' on n'a pas encore expérimenté cette qualité.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Néanmoins on peut en avoir une idée, s'orienter en ce sens, dans une perspective plus vaste que notre conscience ordinaire enfermée dans ses habitudes, ses conditionnements.

Maintenant une question s'élève : comment se fait-il que l'on n'ait pas accès à cette qualité illimitée et radieuse de *citta* ? Qu'est ce qui en bloque l'accès ?

Et bien sûr, il est fait référence à tous ces états mentaux et émotionnels qui obstruent l'esprit. Ce qui est important, c'est la façon dont on expérimente ces états mentaux négatifs, comment on établit une relation avec eux, comment on les rencontre.

Rappelons-nous que la nature véritable de *citta* est non fabriquée, on ne peut la créer.

La nature de *citta* lumineuse, pure, est la même pour tous. Elle est disponible, présente en chacun et n'a aucune caractéristique personnelle. On ne pourrait pas dire que telle nature de *citta* serait plus radieuse que celle d'un autre. Elle est identique, semblable pour tous les êtres, et est potentiellement accessible à chacun d'entre nous. On peut regarder lucidement en nous-même. Est-ce qu'on a accès à cette pureté originelle, et comment y accède-t-on ?

Mais certaines mécompréhensions peuvent se produire. Des personnes allaient voir Ajahn Chah et lui disaient : « la nature de *citta* est pure et naturellement présente, alors pourquoi se donner tant de mal, pourquoi s'asseoir pendant des heures à avoir mal aux genoux ? On pourrait simplement ne pas se tracasser autant et rester tranquille ». Parfois Ajahn Chah avait une façon vraiment crue, très imagée d'enseigner. Il avait grandi dans un univers où il y avait des buffles, des cochons, de la terre, tous ces éléments. Alors il prit un bol et il dit : « ce bol à l'origine est pur. Il pourrait être nettoyé mais à l'origine il est pur. Si un chien vient

par là et fait ses besoins dedans, on peut toujours dire que le bol est pur à l'origine mais il aura besoin d'être nettoyé, n'est-ce pas ? »

En langage bouddhiste, ces impuretés sont appelées les empêchements, les perturbations mentales et émotionnelles. Quand ce bol est plein d'impuretés, si on ne fait rien, si on dit « il est pur, il n'y a rien à faire », alors au bout d'un moment ça commence à dégager une mauvaise odeur. C'est un peu la même chose avec notre esprit, si on ne fait rien pour révéler cette pureté naturelle, au bout d'un moment, ça commence à être encombré.

Donc comme on l'a vu dans l'attention à l'esprit et aux objets de l'esprit, on va accorder notre attention à ce qui impacte nos esprits, aux états mentaux, à la façon dont on répond à ces contacts. Il nous faut avoir une attention précise quant au fonctionnement de l'esprit, et on pourra remarquer que bien souvent, lorsque des expériences difficiles surviennent, l'état mental va être celui de l'aversion, on va avoir envie de repousser. D'un autre côté, s'il y a des pensées de désir envers des objets plaisants, on aura tendance au contraire à les suivre, à vouloir se les approprier.

Il s'agit d'observer ces états mentaux avec précision tels qu'ils sont, et si on s'y applique continuellement, non seulement ici au sein de cette retraite, mais aussi dans le courant de notre vie, si on parvient ainsi à soutenir cette attention vigilante durant notre vie quotidienne, on s'apercevra alors qu'on est moins pris, moins ligoté par ces empêchements et ces distractions.

Alors probablement à certains moments la pureté naturelle de l'esprit va se révéler telle qu'elle est, comme aujourd'hui il y a du soleil et pourtant hier on aurait pu se dire qu'il n'y aurait plus jamais de soleil tellement le ciel était obstrué. On aurait pu même

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

dire qu'il n'y avait plus du tout de soleil, tellement la masse des nuages était opaque et dense, mais il suffit de s'élever de quelques dizaines, centaines de mètres dans un avion et là on voit la luminosité telle qu'elle est et telle qu'elle a toujours été. Que le ciel et les nuages soient impénétrables n'est qu'une apparence, parce qu'on est à ce niveau-là, sur terre.

On peut avoir la même impression avec nos nuages personnels, parfois c'est tellement dense, présent depuis si longtemps, qu'on a l'impression qu'on n'arrive pas à pénétrer, à passer au travers, cela paraît solide et impénétrable, et on peut être atteint par le découragement lorsque certains états mentaux reviennent souvent. Ce qui peut aider, c'est de nommer un état mental, de façon à ce qu'il soit plus facile de travailler avec.

Il y a une tradition dans le Theravada qui utilise cette méthode qui consiste à nommer les expériences. C'est une caractéristique importante de cette tradition. Ce que je suggère est d'appliquer cet étiquetage aux expériences très denses qui semblent impénétrables, avec lesquelles on n'arrive pas à entrer en relation de façon directe. Il ne s'agit pas de chercher le nom exact, précis, parfait pour nommer les expériences, ce qui va venir en premier sera le bon label. Ce peut être un terme assez général, de façon à identifier un ressenti de colère, de désir, de joie. On note ainsi brièvement l'état mental.

S'il y a conscience de l'objet, l'objet ne peut pas dominer la conscience. Par contre s'il n'y a pas conscience de l'objet, alors c'est l'objet qui domine la conscience, et entraîne toujours sur les mêmes rails.

Voici une petite histoire, l'histoire d'une princesse. Elle avait un problème cette princesse, mais je ne sais pas quelle était la nature de ses problèmes. Peut-être devait-elle transformer le foin

en or ! Au milieu de son désespoir, un petit gnome apparut dans sa chambre, « je peux t'aider, demande moi ce que tu veux » et la princesse dit « oh je suis très contente, mais qu'est-ce que tu voudrais en échange ? ». Le gnome lui dit : « je vais t'aider mais tu dois me faire une promesse, et la promesse c'est que tu me donnes ton premier enfant ». Elle était tellement dans le besoin qu'elle fut d'accord sans savoir ce qu'était le sentiment d'être mère. Le gnome exécuta la tâche pour elle. Ensuite elle fut enceinte et donna naissance à son premier enfant.

Le petit gnome vint à la porte de la princesse : « je suis là, je voudrais que tu me donnes ce que tu as promis ». La princesse était désespérée, « je ne peux pas, c'est mon seul enfant ! ». Le gnome insista, « tu as promis, tu dois me le donner ! ».

Il eut alors un peu de compassion (même les gnomes ont de la compassion !) et lui dit « je te donne une chance, si tu peux deviner mon nom, alors je te rends ton enfant ». Dans cette situation désespérée, la princesse fut d'accord. Comme bien souvent dans les histoires il y a trois chances.

Elle chercha dans le palais une aide pour deviner ces trois noms, mais personne ne pouvait l'aider. Elle est allée ensuite dans la forêt voir le gnome qui dit : « alors quel est mon nom ? ». Je ne me souviens plus exactement de la version allemande, elle a sorti des noms un peu bizarres comme Frankenstein, « non, c'est faux », puis un autre nom, « encore faux », ... Mais, la nuit précédente, elle était allée dans la forêt et avait vu un gnome qui dansait dans la clairière et qui disait plein de jubilation « oh, je suis tellement content que personne ne sache que mon nom est "bulle de fumée" », et elle l'a entendu. « Alors mon nom ? », elle lui a dit son vrai nom "bulle de fumée", et il a disparu !

Pourquoi je vous raconte une telle histoire ? Eh bien voilà, le

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

nom du gnome, pour nous c'est nommer les états. Quand on nomme un état, c'est un peu comme quand on marche avec des béquilles. Si on a besoin de béquilles, au bout d'un moment, on lâche les béquilles et on tient debout. Ces béquilles illustrent l'aide dont on peut avoir besoin pour reconnaître ce qui se passe en notre esprit, plutôt que de tourner en rond dedans. C'est le moyen d'accès à cette pureté de l'esprit qui est présente.

C'est ce que je souhaite vous recommander, cette qualité de discernement pour reconnaître et soutenir l'accès à la pureté de *citta*, spécialement quand vous serez dans votre pratique personnelle chez vous, reconnaître si vous avez besoin de moyens habiles et vous servir de ces moyens pour accéder à la pureté de l'esprit.

Il est très utile de se servir d'outils, de méthodes, plutôt que de se fier à des pensées certes sincères mais qui sont plutôt des souhaits que des moyens efficaces.

Pour clôturer cet exposé, je souhaite vous lire quelques phrases d'Ajahn Chah sur ce thème : « Il n'y a rien d'erroné ou de faux quant à notre esprit. En lui-même il est déjà paisible. S'il apparaît comme n'étant pas apaisé, c'est qu'il va à la poursuite de ses humeurs. L'esprit originel n'a rien à voir avec cela ». Lorsqu'on parle d'esprit originel, c'est une expression thaïe d'Ajahn Chah. Cela correspond à ce qu'on appelle l'esprit pur, ou la véritable nature de l'esprit. L'esprit originel est simplement un aspect de la nature.

Notre esprit est paisible ou bien au contraire agité selon les humeurs qui le traversent. L'esprit non entraîné est ignorant. Les impressions nous affectent et se manifestent sous forme de souffrance, de bonheur ou de tristesse. L'esprit originel n'a rien à voir avec tout cela. Le bonheur et le malheur ne sont pas

l'esprit, mais des humeurs qui nous trompent. L'esprit non entraîné va à la poursuite de ces états et s'oublie lui-même. C'est exactement ce qu'on appelle l'identification. On pense que nous sommes cette colère ou cette tristesse. Mais la réalité c'est que cet esprit est déjà paisible, vraiment paisible.

Une feuille sur un arbre est immobile aussi longtemps qu'il n'y a pas de vent. Quand le vent se lève la feuille bouge, elle bouge parce qu'il y a du vent. Les mouvements de l'esprit résultent des impressions sensorielles que l'esprit poursuit. S'il ne les poursuit pas, il ne bouge pas. Si on connaît la véritable nature des impressions sensorielles, on reste impassible. Il nous faut entraîner notre esprit pour voir au travers des impressions sensorielles et ne pas nous laisser emporter par elles. Entraîner l'esprit à demeurer paisible et stable est le but de tous les exercices que nous accomplissons. Finalement tous les entraînements consistent à révéler cette véritable nature paisible de l'esprit, l'esprit originel.

Ajahn Chah présente la relation à l'esprit de façon simple, très directe et profonde. Voyez comment cela résonne en vous. Prenez ceci à cœur et voyez quelles expériences vont émerger aujourd'hui en cette belle journée ensoleillée, dans l'ici et maintenant.

Le non-soi

Ce soir, pour un petit changement, j'ai pensé que je pourrais vous lire un poème, un poème qui n'est pas bouddhiste, mais qui a l'air bouddhiste. J'ai pensé que ce serait bien de changer ainsi l'atmosphère, car dans le bouddhisme, et peut-être plus spécialement dans le Theravada, on a tendance à être un peu dans la tête, dans le sens où les enseignements sont tellement bien

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

structurés, et on peut avoir l'impression que, parce qu'on comprend bien la structure et les enseignements alors on a compris. Bien sûr il n'y a rien de mauvais en soi à comprendre cette structure dans laquelle s'inscrit notre voie, la voie que nous pratiquons, mais ceci peut avoir un côté légèrement partial, on voit les choses toujours du même point de vue, ça peut avoir ce défaut-là, et du coup on peut être limité, conditionné par cela et ne percevoir que ce qui entre en résonance avec ce que l'on connaît déjà.

On peut entrer en relation directe avec une œuvre d'art, n'importe quelle expression artistique, poème, tableau ou autre, sans avoir à se poser la question : « mais qu'est-ce que ce peintre ou ce poète cherche à me dire ? ». C'est vrai qu'il y a des œuvres qui ont l'intention de délivrer un message. Ce poème, une fois que vous l'aurez entendu, si vous êtes sans voix et sans pensée, alors il aura touché son but. C'est un poème à propos du silence, non pas le Noble Silence mais juste le silence. Le titre est : Mon secret est le silence.

Les vagues de l'esprit ont besoin de tellement de silence,
Mais il ne répond pas
Ne donne ni réponses ni arguments
Il est l'auteur caché de chaque pensée
De chaque ressenti
De chaque moment.

Silence

Il dit simplement un mot
Et ce mot est cette existence même
Aucun nom que vous lui donnez
Ne le touche,
Ne le capture
Aucune compréhension ne peut l'étreindre

L'esprit plonge de lui-même dans le silence
Demandant à y demeurer
Mais aucun esprit ne peut pénétrer son obscurité lumineuse
Sa pure et souriante vacuité

L'esprit se jette dans des questions sacrées
Mais le silence demeure inébranlé
Par les accès de colère
Il ne demande rien

Rien
Mais cela, vous ne le lui donnerez pas
Parce que c'est la dernière pièce de monnaie
Dans votre poche.

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

C'est toujours risqué de lire un poème et d'avoir besoin de le traduire, mais on a pris le risque...

Je vais continuer à m'exprimer sur cette lancée, et peut-être maintenant vous pouvez comprendre pourquoi j'ai dit tout à l'heure que ça peut vous laisser sans voix et sans pensée, parce que le silence dont il est question ici, ce vide ou cette vacuité pure et souriante, qu'est-ce que ça peut bien être ? Ce qui est mis en avant dans les deux derniers vers, c'est qu'il semble qu'il y ait une grande résistance à lâcher prise. Peut-être lâche-t-on un peu de temps à autre, mais on est toujours dans une forme de négociation, un peu comme si on se disait : « qu'est-ce que je vais obtenir en lâchant prise ? » On lâche un petit peu et puis on voit : est-ce qu'on va en obtenir un peu de bonheur ? Quand on parle de vraiment lâcher prise, il s'agit de lâcher l'identification égocentrique.

Peut-être l'avez-vous remarqué au cours de ces journées, l'identification égocentrique a lieu constamment. Parfois cette expérience peut être étrange, difficile, voire décourageante, on peut se sentir frustré et même désespéré de cet état de chose. Et plus spécialement les états répétitifs qui semblent comme collés à notre esprit, alors qu'on voudrait vraiment lâcher prise, sincèrement, mais on n'y parvient pas. Probablement chacun voudrait lâcher la colère ou l'aversion, la peur, la jalousie, l'avidité, et quand on reconnaît l'un de ces états et qu'on le nomme, en même temps qu'on le reconnaît on a vraiment envie de s'en défaire.

Maintenant comme vous avez pu le voir, les lois qui régissent le fonctionnement de l'esprit, lorsque l'on veut se transformer ou se libérer de ce type d'émotions, cela ne dépend pas uniquement de nos souhaits et de nos intentions. Je ne dis pas que les bonnes intentions sont inutiles, loin de là, c'est une évidence qu'il est

nécessaire de développer de bonnes intentions, mais il faut voir ce qui vient juste après, toutes les qualités que nous voulons développer, donc investiguez tout ceci.

On peut parler de cette sorte de substance collante qui ne veut pas nous lâcher, dont on n'arrive pas à se défaire, donc l'investigation va porter sur ce qui semble ainsi coller à l'esprit et qu'on voudrait bien lâcher. Un des traits prédominants de cette colle c'est que l'on considère chaque expérience qui se produit en nous, comme étant personnelle. Bien sûr on pourrait rétorquer : « mais c'est bien à moi que cela arrive, c'est bien moi qui expérimente la colère, la peur, la jalousie, On a l'impression qu'il y a une entité, quelque chose de vraiment solide, existant, qui éprouve, fait l'expérience de ces différents états mentaux ; bien que cette entité soit insubstantielle, invisible, on fait toujours les expériences en s'identifiant à cette supposée entité, précisément ce qu'on appelle le soi, ou l'ego. Cette entité se proclame propriétaire des expériences. Le simple fait de dire un soi ou un ego donne déjà une apparence solide à cette entité.

Le Bouddha dans ses enseignements nous a encouragés à investiguer l'apparente solidité de ce soi, de cet ego. Il a parlé ainsi de la fabrication du moi, du mien, de ce que notre esprit crée à partir de cette apparente existence d'un soi. En enseignant, le Bouddha pointait non pas une chose mais bien un processus, une activité, une dynamique qui opère dans notre esprit. Et cette activité, ce processus, nous pouvons l'investiguer.

A l'époque du Bouddha, certains de ses contemporains pensaient qu'il enseignait qu'il n'y avait pas du tout de soi, ils avaient entendu, peut-être au travers de quelqu'un d'autre, que le Bouddha enseignait *anatta*, le non soi. Le mot *atta*, en pâli est l'opposé de *anatta*, c'est un mot qui fait simplement référence à soi-même : par exemple si je dis « moi Khemasiri », alors je dis

La pratique de Satipatṭhāna - une invitation à s'éveiller

« *atta* Khemasiri », c'est un mot usuel du langage. Si on prend radicalement le sens opposé, quand on parle *d'anatta*, cela impliquerait que *atta*, le soi, n'existe pas du tout, ce qui est un peu fou, n'est-ce pas ?

Il y a une fameuse histoire dans les Ecritures, qui relate la rencontre d'un ascète qui s'appelait Vaccagotta lors de sa rencontre avec le Bouddha. A cette époque en Inde il y avait une floraison de chercheurs de vérité, toutes sortes d'écoles de pensée, de points de vue, de confrontations, de grands débats sur ce qu'est la vérité et évidemment, le point le plus important : qui est éveillé, qui a réalisé cette vérité ? Donc Vaccagotta après avoir rendu hommage au Bouddha s'adressa à lui : « Vénérable Gotama j'ai entendu dire que vous enseignez qu'il n'y a pas quelque chose tel que le soi ». Le Bouddha a répondu par le silence. Alors Vaccagotta devant ce silence s'est dit : « je vais essayer de poser la question autrement », alors il demanda au Bouddha : « peut-être enseignez-vous qu'il existe une chose telle que le soi ? » A nouveau le Bouddha garda le silence. Alors Vaccagotta a secoué la tête, soulevé les épaules en se disant : « cet homme-là n'y connaît rien », il est parti pour aller voir quelqu'un d'autre.

Heureusement pour nous, à côté du Bouddha, se trouvait Ananda. Il fût également surpris par le silence du Bouddha et lui dit : « je ne comprends pas, quand il vous a demandé si le soi existe vous n'avez rien répondu, lorsqu'il vous a demandé si le soi n'existe pas vous n'avez pas répondu, qu'en est-il ? » Le Bouddha heureusement a parlé à ce moment-là, il a répondu à Ananda : « écoute Ananda, si j'avais répondu à Vaccagotta que le soi existe, alors je l'aurais soutenu dans sa vue d'une réalité de l'âme, ou de quelque chose qui existerait éternellement, donc une vue éternaliste. Et si je lui avais répondu que le soi n'existe pas,

j'aurais soutenu le point de vue nihiliste qui consiste à poser qu'il n'y a rien, qu'au moment de la mort les éléments corporels retournent à la nature et qu'il n'y a rien. J'aurais d'un côté comme de l'autre soutenu une vue extrême. Si j'avais encouragé Vaccagotta, si j'avais soutenu l'idée devant Vaccagotta qu'un soi existe, aurait-il pu ensuite percevoir que les phénomènes sont sans soi, sans entité ? D'un autre côté, si j'avais soutenu le point de vue qu'il n'y a pas de soi du tout qui existe, est-ce que je n'aurais pas laissé Vaccagotta dans un désarroi puisqu'il est venu avec l'idée qu'il existe quelque chose tel que le soi, n'aurait-il pas été désemparé en entendant ce point de vue qu'il n'existe rien de tel que le soi ? »

A partir de cet échange, on peut se rendre compte que le Bouddha était réticent à poser des affirmations métaphysiques face aux personnes qui venaient le voir. Mais le cœur de cet enseignement est que les phénomènes n'ont pas de soi, d'entité propre. Ananda avait déjà entendu le Bouddha exposer ce point de vue, ce n'était pas nouveau pour lui ; mais dans cette situation particulière le Bouddha avait dû se rendre compte que Vaccagotta voulait une réponse métaphysique certaine et définitive : est-ce qu'il existe quelque chose comme le soi ou pas. Ce n'était pas la façon que le Bouddha avait d'exposer les choses, il mettait beaucoup plus l'accent sur le fait d'encourager les personnes à réfléchir par elles-mêmes et lorsqu'il voyait qu'une personne souhaitait une réponse claire et nette, dans ce cas-là il préférait rester silencieux. C'est un des traits des maîtres bouddhistes, parfois, la réponse à certaines questions, c'est le silence. Heureusement pour nous pas seulement le silence !

Il y a aussi la tradition des *pratyekabuddha* qui sont des bouddhas qui n'enseignent pas. Je n'en ai jamais rencontré, ce doit être difficile de les rencontrer ! Je ne sais pas si quelqu'un a

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

rencontré un de ces bouddhas solitaires, mais ils font partie de la tradition. Le Bouddha, lui, a délivré son enseignement sur le non soi, et nous a encouragés à vérifier, à regarder par nous-mêmes, à voir comment cela se manifeste.

Et les enseignements essentiels notamment celui des Quatre Nobles Vérités, sont vraiment en rapport avec cela. Ces enseignements nous invitent à voir le mécanisme de l'insatisfaction, de la souffrance, comment cela se produit, et on peut être sûr qu'à chaque fois on est en train de s'identifier de façon égocentrique.

Ensuite nous sommes invités à voir l'origine de la souffrance, à voir comment nous sommes constamment en train d'essayer de manipuler notre expérience, comment nous ne sommes jamais au repos, satisfaits de ce qui est présent, que ce soit extérieurement ou intérieurement, mais toujours en train d'essayer de transformer, de changer quelque chose, à voir comment cette insatisfaction est générée et comment tout ce mécanisme se déclenche. Parfois il s'agit simplement de quelques mouvements de léger stress, mais il y a toujours quelque chose de cet ordre dans notre esprit.

Il arrive que des personnes soient vraiment interpellées ou étonnées, parce que la première Noble Vérité dit simplement: il y a la souffrance, l'insatisfaction ; et ces personnes peuvent se poser la question : « mais qu'y a-t'il de noble en ceci ? » Si c'était la seule vérité, alors ce serait tout à fait valide de poser cette question ; parfois il y a une mauvaise compréhension de cette première vérité et certaines personnes pensent que le bouddhisme est pessimiste, qu'il stipule qu'il n'y a que de la souffrance et qu'il faudrait juste sortir de cette existence. Et de plus, ce genre d'enseignement ne les inspire pas du tout. Ce qu'elles veulent dans une voie spirituelle, c'est l'amour, la

compassion, la joie, l'équanimité, mais alors la souffrance, réfléchir à la souffrance, ça vraiment, ça ne leur dit rien !

Heureusement il y a trois autres Nobles Vérités, et la seconde Noble Vérité pointe ou nous révèle la cause de *dukkha*. Si on ne se met pas en accord au minimum avec la première Noble Vérité, si on ne l'accepte pas, on ne fera pas le pas suivant vers la deuxième Noble Vérité qui est de rechercher l'origine de cette insatisfaction permanente, cela suppose que l'on adhère au moins à la première Noble Vérité. Cette insatisfaction il s'agit de la reconnaître pour ce qu'elle est.

Le Bouddha l'a énoncé en ces termes : « ne pas obtenir ce que l'on souhaite, c'est *dukkha*, être uni à ce que l'on n'aime pas, c'est *dukkha* », ensuite il parle de cinq facteurs qui génèrent *dukkha* : référence aux cinq *khandha*, la forme, la sensation, la perception, les formations mentales et les consciences. Ces cinq facteurs sont, d'une façon condensée, ce qui forme notre personnalité. On passe sans arrêt de façon très rapide du désir à l'aversion puis à l'opacité mentale. On est constamment balloté d'un état à l'autre.

Ce mouvement constant, en terme bouddhiste s'appelle *taṇhā*, ce qui signifie le désir, le fait de vouloir. A nouveau on est dans la structure propre à l'enseignement bouddhiste, et en ce qui concerne *taṇhā*, la soif, le désir, il est présenté sous trois formes : la première *kāmatāṇhā*, le désir sensoriel, le désir des sens, à travers nos facultés sensorielles, ensuite *bhavataṇhā* qui est le désir de devenir et enfin *vibhavataṇhā* qui est le désir de se défaire, de rejeter, de repousser, désir de non-existence.

Quand certaines personnes entendent ce qui est posé quant à *kāmatāṇhā*, désir des sens, elles comprennent : est-ce que le bouddhisme propose qu'il ne faut avoir aucun désir, car en fait pour simplement vivre notre vie, on a besoin d'avoir des désirs,

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

ne serait-ce que celui du petit déjeuner. Bien sûr, ne plus avoir de désir n'est pas du tout ce qui est proposé parce que de toute façon nous sommes des créatures constituées de facultés sensorielles, nous recevons des impressions sans cesse auxquelles nous devons répondre, nous avons des pulsions vitales, sexuelles, toutes sortes de choses qui font qu'on est des êtres vivants. Ce qui est plutôt pointé ici, c'est l'aspect d'être constamment à la recherche de quelque chose qui pourrait enfin nous satisfaire complètement, si seulement on avait la bonne situation, la bonne personne avec qui être en compagnie....

On cherche toujours quelque chose de particulier, et cet aspect du désir est remis en question. Bien sûr il ne faut pas comprendre qu'il faille devenir neutre comme un robot sans désir ! Certaines personnes pratiquent de cette façon, en tout cas pour un temps, car on ne peut pas tenir longtemps. Elles s'efforcent de n'avoir aucun désir, mais ce n'est pas de la sagesse, c'est plutôt de la stupidité ! De toute façon cela aussi est souffrance, essayer de n'avoir aucun désir est une cause de souffrance.

Le deuxième aspect, *bhavataṇhā*, le désir de devenir, expose qu'on est constamment en train de projeter ou de fabriquer à partir de ce qui est, un autre état mental ; dans l'esprit il y a le déroulement de ce processus où on est déjà en train de devenir quelque chose d'autre, on est toujours à la recherche d'un autre état, ou alors on voudrait devenir une personne meilleure, avec plus de compassion ou ceci ou cela, il y a constamment ce mouvement dans l'esprit, plutôt que de simplement être avec ce qui est, dans l'instant, tel que c'est. Cela correspond toujours à des images, des images mentales, des images de nous-mêmes.

Le troisième registre de *taṇhā*, *vibhavataṇhā*, c'est l'opposé de *bhava*, c'est le fait de vouloir toujours changer quelque chose dans le sens de se défaire de quelque chose que l'on n'aime pas.

Par exemple si j'ai l'image de moi-même comme étant l'image d'un moine plein de compassion, si tout à coup une pensée d'aversion ou de colère s'élève dans mon esprit telle que : « je n'aime vraiment pas ce gars, j'aimerais lui mettre un bon coup de poing dans la figure » alors vient tout de suite l'envie, le souhait, de me défaire de cette pensée qui ne colle pas avec l'image de compassion que j'ai de moi-même. Et pourquoi cette réaction de rejet ? Parce que cette pensée néfaste, peu plaisante, est dangereuse pour l'image de moi comme étant un moine parfait, et comme cela me fait peur, alors je veux m'en défaire. J'ai essayé, honnêtement, j'ai essayé au début d'être un très bon moine, mais cela crée beaucoup de souffrances.

C'était même encouragé par l'institution, d'être un bon moine : tout est très codifié dans *l'Abhidhamma*, au niveau théorique en tout cas, il y a toutes ces recommandations : comment on doit marcher, s'habiller, s'asseoir, manger, de quel côté s'allonger pour se reposer etc.... On a deux cent vingt-sept règles qui font de nous un bon moine. Sister Kovida, elle a un peu moins de vœux d'observance ! Mais quand même elle en a un peu plus de cent. Cela peut être très douloureux parce qu'on est toujours confronté à l'image idéale que l'on a de soi-même, ou à l'image que l'on voudrait donner aux autres. C'est pour cette raison qu'on a souvent la tentation de nous défaire des états mentaux négatifs, parce qu'ils viennent salir cette image parfaite de nous-mêmes, on a donc envie qu'ils disparaissent, et j'ai réalisé que c'est vraiment une cause de souffrance, d'insatisfaction, de *dukkha*.

Cela ne veut pas dire qu'on sous-estime le code de discipline monastique, on a bien sûr des règles éthiques à respecter mais on ne s'y agrippe pas de façon tendue, c'est plus facile d'avoir une relation détendue avec ce code. Tout ceci a bien sûr à voir avec les images que l'on se fait de soi-même, je pense que chacun

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

d'entre nous a sa propre image personnelle, et c'est vraiment un défi de travailler avec cela, d'accepter, de ne pas chercher à repousser ce qui se met à l'opposé de ces images. C'est pourquoi on s'entraîne ici de façon à apaiser l'esprit, le rendre assez calme pour qu'il puisse voir directement tous les processus quant à ce que nous souhaitons saisir ou repousser.

Maintenant, la troisième Noble Vérité, *nirodha*, la cessation, c'est la cessation complète de l'insatisfaction et de la souffrance. Cette cessation est le résultat d'avoir maintenu la présence, d'avoir investigué, d'avoir vu clairement que nous créons nous-mêmes notre propre misère, d'avoir vu le mécanisme de vouloir prendre, de vouloir repousser.

Lorsque ceci a été clairement reconnu et compris, alors naturellement advient la cessation de toute souffrance. Et la quatrième Noble Vérité fait référence au Sentier Octuple. Ce sentier à huit branches consiste tout d'abord en la Vue Juste, la vue des choses de façon correcte, qu'on peut aussi mettre sous le vocable « d'orientation juste », puis trois branches qui ont trait à l'éthique : l'Action Juste, la Parole Juste et les Moyens d'Existence Juste.

Ensuite viennent des branches en lien avec l'esprit, l'Attention Juste, l'Effort Juste et la Concentration Juste. Vous pouvez si vous le souhaitez trouver plus d'instructions quant à ce Noble Octuple Sentier dans les livres, mais ce n'est pas vraiment indispensable car cela concerne notre expérience de la vie quotidienne.

Avoir une compréhension complexe de tout cela n'est pas forcément nécessaire, mais maintenant que j'en ai parlé, probablement demain j'y reviendrai. Mon intention est de vous offrir non pas de belles théories philosophiques bouddhistes mais

plutôt quelque chose qui soit praticable dans votre vie quotidienne, que vous pouvez emporter avec vous et mettre en application dans la durée. Parce que finalement on a tous le même souhait, le souhait de développer des qualités, des aspects bénéfiques, et d'abandonner ce qui est néfaste, inutile, et finalement d'opérer une transformation complète de l'esprit.

Voilà ce que je voulais vous offrir ce soir et je suggère que nous ayons une méditation en marchant.

Sixième jour

Ajahn Kovida

Il est bon de se rappeler que, tout ce qui s'élève en nous est une expression de la nature. Ceci permet d'expérimenter ce qui se présente, comme étant neuf à chaque fois. Et voir comment on se sent après presque une semaine en retraite. Que ressentait-on au début, qu'est-ce que l'on éprouve maintenant qu'on arrive doucement vers la fin de la retraite ? On pourrait avoir l'impression que l'on est une personne avec un passé, un futur ; alors il est bon de se rappeler que toute chose est l'expression de la nature et que ceci se manifeste dans l'instant immédiat. Notez ce qui s'élève, juste tel que c'est, avec douceur, compassion et sans jugement.

Gong

On peut s'ouvrir à cette dimension du temps, au niveau relatif, le temps que nous passons ensemble. On peut ressentir ce qui est éprouvé après quelques jours passés ainsi en retraite. Peut-être le corps est-il un peu plus douloureux. Je vous encourage encore à demeurer présents à vous-mêmes, à rester dans la pratique durant cette pause et à ressentir ce qui est bénéfique pour vous, peut-être quelques exercices pour soulager les douleurs du corps.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Il est plus facile pour certains de comprendre que la tranquillité est plus bénéfique que de se laisser emporter par l'activité et le stress. Maintenant il nous faut distinguer entre ce que nous ressentons comme plaisant et déplaisant et que nous pourrions considérer comme bon ou mauvais, ce sont deux registres différents. C'est la façon dont nous sommes conditionnés. Nous sommes conditionnés de façon à considérer le plaisant comme bon et le déplaisant comme mauvais. Et parfois nous avons la même attitude envers notre pratique de la méditation, nous considérons que c'était une bonne méditation ou à l'opposé, que c'était vraiment une session terrible, une mauvaise méditation ; ou alors une vue d'ensemble, c'était une bonne retraite ou bien : « je ne crois pas que je vais y retourner encore une fois ! ».

Ce que je veux vraiment pointer là c'est que, lorsque nous rajoutons une évaluation telle que « ça c'est bon », « ça ce n'est pas bon », ou « ça c'est juste » cela a un certain effet sur notre esprit. C'est vraiment une aide de repérer ces pensées, ces attitudes. Quand vous remarquez que vous portez un jugement envers vous-même, voyez comment cela vous affecte. On ne peut aller au-delà du jugement que si l'on rencontre réellement ce qui est présent en nous. On ne peut aller au-delà en supprimant ce qui est là, mais en le rencontrant et en faisant le constat : « il y a du jugement dans l'esprit » ou alors nous établissons des comparaisons qui vont nous amener à penser : « c'était comme ça et c'est comme ça maintenant »... toutes pensées qui nous amènent à évaluer l'expérience.

Ces quelques mots se veulent un soutien, un support, pour ce que vous rencontrez dans vos vies, et le cadre que nous avons ici est très propice pour développer une telle attitude, parce qu'ici nous n'avons pas à être quelqu'un en particulier, nous n'avons pas

de rôle à jouer, nous n'avons pas de responsabilité à endosser. Bien sûr notre personnalité, les rôles que nous avons à soutenir dans nos vies, au travail, la place que nous avons dans notre famille, tout ceci se situe au niveau de la réalité conventionnelle. Mais peut-être aurez-vous pu percevoir dans le cadre de la retraite vos modes de fonctionnement intimes, vos schémas, ce qui constitue votre personnalité de façon plus profonde, et cette vision pourra, éventuellement se diffuser dans votre vie.

Ce qui aide pour passer d'un état d'intériorité tel que celui d'une retraite vers le monde extérieur, c'est d'être présent à chaque étape de la transition. Ainsi ce matin j'ai fait mon sac, j'ai rangé toutes les choses dedans, de la même façon que lorsque je suis arrivée ici, j'ai ouvert mon sac et sorti toutes les choses. Je sais que vous ne partez pas aujourd'hui mais demain ; moi je pars aujourd'hui, on passera par le même processus. Voilà les perceptions, les pensées, alors que j'étais en train de faire mon sac, et j'étais présente à ces mouvements, à ces gestes et à ces pensées, avec une légère tristesse, en même temps que de la paix, de la satisfaction, du contentement, de l'appréciation. Juste ressentant ce qui était présent à ce moment-là en moi.

Lorsque l'on rencontre, ou que l'on prend contact d'une façon réelle avec ce qui présent en nous quelque chose se dépose. Passer le portail pour aller vers l'extérieur n'est pas la même chose, n'est pas ressenti de la même manière que de passer le portail pour pénétrer à l'intérieur. Ce que j'ai pu percevoir lorsque cela se déroule de cette manière c'est que la paix ne demeure pas ici, j'en emmène une partie avec moi.

Il y a deux ou trois ans j'étais en retraite en Birmanie et une compréhension intuitive a surgi : j'ai ressenti qu'avoir confiance en la pratique est le plus important, le plus essentiel ; on peut avoir beaucoup de connaissances quant au *Dhamma*, mais

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

l'essentiel est que tout converge vers ce point de confiance en la pratique. Précédemment j'avais passé neuf à dix années au monastère, à Amaravati en Angleterre où résidait Ajahn Sumedho. Il donnait des exposés très fréquemment, et répétait inlassablement la même chose, il semblait que c'était le même thème qui revenait toujours, et je trouvais cela un peu ennuyeux parfois, mais après j'ai compris pourquoi il répétait toujours la même chose.

Ce dont il parlait était relativement simple, mais le fait qu'il le répète encore et encore permettait que l'on en ait une compréhension de plus en plus profonde. Une chose qu'il disait souvent était : « C'est la façon dont cela est ». Et quand je n'avais pas envie de l'accepter, je trouvais cela vraiment ennuyeux parce que je n'avais pas envie que les choses soient telles qu'elles sont. Je voulais que mes résistances soient reconnues, soient considérées. Et puis j'ai réalisé que même cela est tel que c'est ! C'était une façon d'aborder les choses sans rien supprimer mais de rencontrer encore et encore ce qui est là, tel que c'est. Un des enseignements qu'il donnait fréquemment était : « Maintenant est l'instant de connaissance ». Les idées sur le futur, les mémoires quant au passé se produisent dans l'instant présent. Et, sans être sûre des mots exacts, il disait aussi : « la seule chose que nous ayons, c'est maintenant, c'est le moment présent ».

Donc j'espère que le bus sera à l'heure pour que je ne rate pas mon avion, parce que je dois être demain à ma place pour prendre mes responsabilités. Et alors que ces pensées s'élèvent je réalise que je n'ai pas de contrôle sur tout cela, et que même si je n'étais pas dans l'avion prévu, est-ce que malgré tout je pourrais considérer cela comme étant ok ? Ainsi on se permet de faire un plan tout en étant disponible pour accueillir l'inconnu. Ce que je trouve très utile, lorsqu'il y a dans ma vie des phases d'activité,

c'est de faire fréquemment de petites pauses. Et particulièrement, lorsqu'on a été en retraite et que l'on retourne à l'activité, on peut encore sentir cette qualité de calme mental, de stabilité, de tranquillité, et il importe d'essayer de rester en contact avec cette qualité, c'est une grande aide.

Nous allons prendre le temps d'une assise.

Gong

Ajahn Khemasiri

C'est la dernière soirée de notre retraite. J'ai pensé que ce serait bien de parler du but de la pratique car la question s'est présentée à plusieurs reprises pendant les entretiens. C'est un sujet délicat, car pour ceux qui ont déjà l'habitude de pratiquer, on voit bien que lorsqu'on a un objectif cela a tendance à nous écarter de ce qui est là, présent. C'est donc délicat d'aborder ce sujet, mais en même temps lorsqu'on est sur le chemin, on ne peut s'empêcher de se demander où cette pratique nous mène, est-ce que cela nous rapproche du but.

Vers la fin du *Satipaṭṭhāna sutta*, il y a cette phrase : « si un être pratique la pleine conscience pendant sept années, s'il pratique la pleine conscience pendant sept mois, voire s'il pratique la pleine conscience pendant sept semaines, voire pendant sept jours alors il obtiendra deux résultats. Le premier sera la libération, l'éveil complet et immédiat. Cependant s'il restait un résidu de saisie, d'identité propre, un tel être renaîtrait dans la plus haute sphère des *devas*, les *anāgāmi*, c'est à dire ceux qui ne retourneront pas en arrière, c'est la voie qui conduit à l'état

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

d'Arhat ».

La précision par rapport au monde divin c'est parce qu'autrement on peut retomber dans les mondes inférieurs, alors que les sphères dont il est question ici, quand on les quitte, c'est uniquement pour aller vers l'éveil.

La séquence de ces phrases m'impressionne et je ne vous encourage pas à la prendre au premier degré. Ce que j'ai oublié de préciser auparavant c'est qu'il s'agit de sept jours continuellement, sans interruption. Si on parvient à maintenir cette attention instant après instant, à voir les phénomènes s'élever et disparaître alors le cœur se libère à chaque fois.

Quand on lit des passages comme cela dans les Ecritures, on peut avoir l'impression que la libération ou l'éveil n'ont rien à voir avec nous, qui sommes assis là, en train de regarder notre esprit, notre colère, notre ennui. C'est pourquoi j'apprécie les enseignements qui pointent la capacité que nous avons dans l'immédiat de réaliser notre potentiel d'éveil plutôt que les enseignements qui placent l'éveil trop loin.

Cependant ces enseignements qui pointent l'immédiateté de l'expérience de l'éveil, ont l'air trop simples, disant qu'en un instant l'éveil se produit, cela paraît presque trop facile. Quand on contemple les biographies ou les histoires de ceux qui ont atteint cet état d'éveil, que ce soit les grands êtres du passé ou des contemporains, des maîtres, des moines en Thaïlande ou d'autres pays, la plupart du temps c'est un processus graduel.

Il y a même cette parole du Bouddha qui dit : « un tel être qui pratique la pleine conscience continue, même s'il n'a pas demandé : « puis-je atteindre le plein éveil ? », il ne pourra pas faire autrement que d'atteindre le plein éveil. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'il a développé le chemin, la voie, et qu'a-t-il

développé ? ». Ensuite il y a la longue liste de ce qu'il a développé.

Il y a *Satipaṭṭhāna*, les quatre fondements de l'attention. Il y a les quatre grands efforts : premièrement développer ce qui est sain, bénéfique et si ce qui est bénéfique n'est pas apparu le faire apparaître et si c'est déjà apparu le faire grandir. Si des états mentaux malsains sont apparus les faire décroître et éviter qu'ils réapparaissent. Il y a les quatre pouvoirs, et *indriya*, les cinq forces, les cinq facultés spirituelles : la première des facultés spirituelles est *saddhā* que l'on peut traduire par foi ou confiance irréversible, *vīriya*, l'énergie, l'enthousiasme, l'application à l'effort, puis *sati*, la pleine conscience, l'attention vigilante, *samādhi* la pratique de la méditation dans son aspect concentration, et enfin *paññā*, la sagesse.

Chacune de ces facultés, de ces facteurs d'éveil, quand ils sont arrivés à maturité deviennent les cinq forces.

Maintenant il y a *bojjhaṅga*, les sept facteurs d'éveil : le premier est *dharmavicaya*, l'investigation des phénomènes, *vīriya* la persévérance, l'énergie, *pīti* la joie, *sati* l'attention, *passaddhi* l'apaisement, la tranquillité, *samādhi* la concentration et *upekkhā* l'équanimité. Ensuite il y a l'Octuple Sentier.

Quand on a tous ces différents secteurs de facultés, cela fait trente-sept facteurs d'éveil. On a les sept facteurs d'éveil et les trente-sept ailes pour aller vers l'éveil.

Voilà une nouvelle liste, on ne veut pas se laisser coincer dans les listes mais c'est utile de les lire car elles ont toutes un lien avec la pratique. Le défi consiste à trouver notre chemin personnel parce qu'il semblerait qu'il y ait une myriade de voies d'accès pour cheminer. Il nous faut trouver notre propre chemin.

Je vais vous raconter une histoire qui parle des Ecritures.

La pratique de Satipatthāna - une invitation à s'éveiller

C'est une histoire qui parle du cœur humain à la recherche de l'Eveil. C'est l'histoire de Bahiya, un de ces ascètes qui se couvraient de feuilles d'arbres. C'était un ascète connu qui habitait dans la région de Calcutta. Il était renommé. A cette époque il n'était pas disciple du Bouddha mais il avait atteint un certain degré de réalisation. Il se dit : « je me demande si dans ce monde avec les dieux, les brahmanes, les humains, il y a un être qui est vraiment près de l'éveil ou si je peux être celui-là ». Comme souvent dans ces histoires, un *deva* a entendu la pensée de Bahiya et lui dit : « tu n'es pas sur le chemin de l'éveil, tu ne pratiques même pas le chemin de l'éveil ». Il fut choqué par cette annonce et demanda au *deva* s'il existait un être éveillé. Oui lui dit le *deva*, il vit à Savatthi au nord de l'Inde. Son nom est Gautama le Bouddha, c'est un être totalement éveillé, tu peux aller le voir. Il vivait à cent kilomètres et arriva rapidement à Savatthi.

Il se rendit au monastère du Bouddha, où de nombreux moines pratiquaient la méditation. Il dit qu'il voulait rencontrer le Bouddha. Le Bouddha faisait sa tournée d'aumône et on lui dit de l'attendre. Mais Bahiya dit qu'il ne pouvait attendre et qu'il devait rencontrer le Bouddha. Les moines lui indiquèrent où était le Bouddha et quand il fut près de lui, il demanda : « Seigneur enseignez- moi le *Dhamma* ». Le Bouddha lui dit : « Bahiya ce n'est pas le moment, nous sommes dans la tournée d'aumônes, viens plus tard ». Mais Bahiya insista et dit : « Seigneur, on ne sait pas ce qui peut arriver, j'ai besoin d'entendre le *Dhamma* maintenant ». Le Bouddha lui dit à nouveau de revenir plus tard, mais Bahiya reformula sa requête une troisième fois : « Seigneur, nous ne savons pas ce qui peut arriver, la mort peut venir à n'importe quel moment, enseignez moi maintenant le *Dhamma* ».

Les Bouddha lorsqu'ils sont exhortés à enseigner, quand on leur fait la requête trois fois, c'est un principe dans la loi des Bouddhas, ils donnent l'Enseignement.

Alors le Bouddha lui donna un enseignement extrêmement condensé. « Bahiya il faudra t'entraîner ainsi : dans le voir qu'il n'y ait que la vue, dans l'audition qu'il n'y ait que le son, dans les sensations qu'il n'y ait que le ressenti, dans le connu qu'il n'y ait que la cognition. C'est comme cela qu'il faudra t'entraîner. Quand pour toi il n'y aura que l'objet vu comme vision, seulement le son comme audition, seulement la sensation comme ressenti, seulement ce qui est connu comme cognition, alors Bahiya il n'y aura pas de « je » entre toi et l'objet. Quand il n'y a pas de soi, de « je » en relation avec l'objet alors il n'y a personne. Juste cela, c'est la fin de la souffrance ».

C'était l'enseignement condensé du Bouddha. Bahiya fut éveillé à l'instant même.

Le Bouddha continua sa tournée et Bahiya s'en alla et au coin de la rue, une vache l'a encorné et il mourut. La nouvelle fut rapportée au Bouddha. On comprit l'intuition de Bahiya.

Les moines demandèrent que faire du corps de Bahiya. Le Bouddha demanda qu'on emmène son corps au lieu de crémation et que ses cendres soient mises dans un reliquaire. Les moines demandèrent encore au Bouddha quel était le devenir de la conscience de Bahiya. Le Bouddha répondit : « moines, Bahiya vêtu d'écorces était un sage. Il a pratiqué le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma*, il ne s'est pas encombré d'objectifs avec la pratique du *Dhamma*. Bahiya vêtu d'écorces est complètement délivré ».

Le Bouddha s'exclama sous une forme poétique : « là où la terre, l'eau, l'air, le feu, n'ont aucune base, là où les étoiles ne

La pratique de Satipatṭhāna - une invitation à s'éveiller

brillent pas, là où le soleil n'est pas visible, où la lune n'apparaît pas, où les ténèbres ne sont pas, quand un sage, un brahmane doué de sagacité a réalisé cela pour lui-même, alors de la forme et du non forme, de la félicité et de la douleur, il est libre ».

Je trouve cette pensée du Bouddha très poétique, c'est ce qu'il appelle « la non mort ».

Là où il n'y a pas d'étoile, de soleil, de lune, on pourrait penser que c'est sombre, mais il n'y a pas non plus de ténèbres.

Ceci nous amène au-delà de nos conceptions, de nos images habituelles, de nos représentations, en un lieu où il n'y a plus de saisie. Ce sont des paroles extrêmement précieuses qui nous inspirent sur le chemin vers l'éveil. Lorsqu'on prête attention à ce discours condensé que le Bouddha donna à Bahiya, on se rend compte que ce qu'il expose, c'est ce qu'on essaie de développer ici.

Quand le son est juste reconnu comme audition, quand la forme est juste reconnue comme la vue, quand la formation mentale est juste reconnue comme la cognition, c'est précisément ce qu'on essaie de faire quand on fait l'expérience de ne pas saisir, de ne pas rejeter, de ne pas être inconscient.

Lorsqu'on s'efforce de maintenir ceci continuellement, on réduit les tendances à nous identifier à nos expériences. Elles vont perdre de leur force, de leur intensité et nous aurons peu à peu la capacité immédiate à demeurer dans une attitude détachée.

On pourrait se demander comment Bahiya, juste en écoutant quelques mots du Bouddha, a été libéré, et pourquoi pour nous, c'est si compliqué, pourquoi cela prend beaucoup de temps, d'effort, de patience ; mais Bahiya n'était pas un débutant, il

avait déjà beaucoup pratiqué, le sol était prêt. Bahiya était célèbre, il recevait des offrandes mais néanmoins il n'était pas satisfait, il aspirait à l'éveil, à la libération et quand on est près de l'éveil, les louanges et les offrandes ne pèsent pas lourd. A ce stade si proche de l'éveil, il avait absolument besoin de cet enseignement qui allait le libérer totalement. Maintenant d'après l'histoire, peut-être avait-il l'intuition de ce qui allait arriver et c'est pour cela qu'il avait adopté cette façon inhabituelle d'approcher le Bouddha.

Ceci peut être une source d'inspiration, même si on vit dans une société différente, on n'est pas des ascètes, on ne se revêt pas d'écorces, mais cet enseignement est une source d'inspiration parce qu'il représente l'immédiateté d'un condensé d'enseignement. Lorsqu'il y a cet état d'intense aspiration irréversible, si proche de l'éveil, plus rien ne nous arrête pour trouver celui qui nous aidera à franchir la dernière étape.

Même si cette histoire date de deux mille cinq cent ans, elle a quelque chose à nous dire.

Hier j'ai parlé du Noble Octuple Sentier, et cela à beaucoup à voir avec ce condensé d'enseignement du Bouddha car quand il parle du Noble Octuple Sentier, il faut prêter attention aux premières branches en lien avec l'aspect de sagesse. Si les deux premiers aspects qui concernent la sagesse sont mis en œuvre, ils vont nous mettre dans la bonne voie. Tous les aspects suivants qui concernent la pleine attention, la pleine conscience iront dans la bonne direction.

Le premier facteur dans le Noble Octuple Sentier est la vue juste ou compréhension juste. Concernant l'aspect mondain et supra mondain : l'aspect mondain concerne la compréhension de la loi du *kamma*, -ce qui nous met en chemin. Ensuite vient la

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

compréhension théorique des Quatre Nobles Vérités dont on a parlé hier soir. Ceci a trait à l'aspect insatisfaisant, non abouti de notre expérience, quelque chose d'incomplet qui est douloureux et difficile. Lorsque ces compréhensions sont pleinement développées, on parle de vues supra mondaines, cela signifie que nous avons compris les causes de nos insatisfactions, de nos sentiments d'incomplétude et que nous les avons éliminées.

Le deuxième facteur parle de pensée juste mais je préfère dire orientation juste, la façon dont on s'oriente dans la vie, la compassion, la bienveillance, le renoncement.

Les deux premiers parlent d'eux-mêmes. Ils concernent la relation que nous établissons avec nous-mêmes et le monde, et nous orientons notre vie dans cette direction. Comme je l'ai dit au début de la retraite, nous ne pratiquons pas uniquement pour nous-mêmes mais vraiment pour tous les êtres. Ce qui n'est pas évident car du fait que nous avons des corps différents, il y a une apparente séparation, ce qui est une complète illusion, et au fur et à mesure que la sagesse s'approfondit, on s'aperçoit que cette illusion de séparation est due à toutes sortes de pensées négatives. Lorsque nous comprenons que tous les phénomènes ne sont pas le soi et n'ont pas d'entité, sont *anattā*, nous pouvons voir que cette séparation a été fabriquée par nous-mêmes.

Une personne a mis cela en mots d'une façon très belle : « lorsque je regarde à l'intérieur, je vois qu'il n'y a personne. Lorsque je regarde à l'extérieur, je vois que je suis toute chose et entre ces deux ma vie s'écoule ».

Ainsi quand le cœur-esprit est libre de ces deux polarités, il se voit comme étant un tout. Il est bon de considérer simultanément ces deux niveaux de réalité, relative et ultime. Ces déclarations sur la réalité ultime peuvent être une source d'inspiration pour

nous et en même temps, il nous faut être conscient de là où nous en sommes au niveau du développement de la compassion et de la bienveillance. Il suffit de commencer dans la condition humaine qui est la nôtre au jour le jour.

On peut ainsi voir où on en est, quand on rencontre une personne dans la souffrance, en difficulté, quel est notre élan pour aller vers elle, on peut voir l'orientation de notre esprit, de notre cœur, s'il y a de la bonté, que ce soit dans la relation avec soi-même ou avec les autres. L'expérience de notre relation au monde change alors. Cette attitude réduit le sens de séparation que nous ressentons avec les autres, et les compartiments que nous avons à l'intérieur de nous-même, pour faire place à un sentiment de connexion.

Maintenant vient le troisième élément, le renoncement. Le sens du mot renoncement consiste à abandonner quelque chose. A nouveau il y a les niveaux mondain et supra mondain. Ceci s'applique tant au niveau grossier du quotidien, au niveau mondain, qu'au niveau le plus subtil de notre expérience. Certaines personnes font une séparation entre leur vie spirituelle et leur vie mondaine. Elles pensent que ce sont deux sphères qui n'ont aucune relation entre elles, alors elles essaient de pratiquer le lâcher prise mais sur le plan matériel, elles ne peuvent lâcher la plus petite chose, dépendantes de leur confort, de leurs habitudes de consommation et du matérialisme, mais faisant des retraites, des pratiques spirituelles, elles essaient d'atteindre une sorte d'éveil et ça c'est la maladie du matérialisme spirituel. On prend les valeurs matérielles et on les met dans la sphère spirituelle. Si c'est le cas, il faut regarder quelle est la place de la voie spirituelle dans notre vie. Je suis convaincu que si vous ne pouvez lâcher prise sur le plan matériel, vous ne pouvez le faire au niveau spirituel. On peut utiliser les conditions de notre vie

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

pour opérer ce lâcher prise et appliquer ainsi le renoncement. Cela ne veut pas dire qu'on doit vivre dans une petite cabane.

Un jour une personne demanda si avant toute chose il faut lâcher le possesseur ; on pourrait travestir cette phrase et dire « je garde toutes mes affaires et je lâche le possesseur » mais ça ne marche pas. Les valeurs matérielles et spirituelles doivent être alignées et en harmonie, en tout cas on ne peut pas les opposer.

Pour le formuler de façon positive, pratiquer la générosité est plus inspirant, alors que le renoncement peut paraître plus négatif. Dans la notion de générosité il y a la démarche de réduire notre avidité au profit d'un élan vers l'autre.

C'est ce qu'on appelle *bhāvanā*, cultiver les qualités. Le Bouddha avait catégorisé les qualités spirituelles en trois groupes : *dāna*, la générosité, *sīla*, le comportement éthique, *bhāvanā*, cultiver les qualités spirituelles.

On peut éprouver un sentiment de bien-être lorsqu'on reçoit la générosité, mais lorsqu'on manifeste de la générosité envers les autres, le résultat karmique est immédiat, on ressent un bien être parce que l'intérêt qu'on ressent pour soi est réduit et qu'on est tourné vers les autres. On peut le voir en Thaïlande où la générosité est manifeste dans la vie de tous les jours, non seulement avec les moines et les nonnes, mais envers tous, c'est vraiment touchant. Ne me comprenez pas mal, cette générosité n'est pas seulement vivante dans les pays bouddhistes.

Cela me rappelle un de nos amis, moine, alors qu'il avait dix-huit ans dans les années soixante. Il est allé en Inde et c'était un vrai défi pour lui. Quand il a voulu revenir, il n'avait plus d'argent et il est revenu en stop. Arrivé à Téhéran, après deux semaines de voyage, maigre, sale, dans un piteux état, il cherchait un endroit pour être en sécurité et avait très faim. Une femme âgée

vint vers lui et d'un geste autoritaire lui fit signe de la suivre. Elle l'emmena chez elle, alla dans la cuisine et lui prépara un bon repas. Après le repas, elle lui pointa la direction de la salle de bain et lui donna des vêtements propres appartenant à son fils. C'était une histoire sans paroles, juste avec des gestes et des regards. Elle l'a ensuite raccompagné à l'endroit où elle l'avait trouvé et lui a dit au-revoir. Des larmes se sont mises à couler car il comprit alors l'acte de générosité de cette femme. Il sut qu'il n'oublierait jamais cette histoire. Cela montre que la générosité touche et émeut le cœur.

Puis il est arrivé en Turquie, il avait perdu son passeport, il est retourné en Iran, a travaillé un peu et est retourné en Inde. Il pratiqua avec un hindouiste. Il vivait au bas d'une montagne et s'asseyait chaque après-midi au pied d'un arbre et se souvenait de cette femme iranienne. Il se demanda pourquoi il se sentait si touché par cet événement. Il pensa alors à ses parents et plus spécialement à sa mère parce que cette femme lui avait donné trois heures de son temps et de sa générosité, mais sa mère lui en avait donné depuis sa naissance, depuis la conception, et avait enduré des difficultés multiples. En considérant tout cela, une grande vague de gratitude s'est élevée pour sa mère. Il avait à peine dix-neuf ans et ce n'est pas si fréquent chez des jeunes de cet âge. Il est retourné en Angleterre, a rencontré Ajahn Chah, devint moine sous son autorité et l'est encore à l'heure actuelle.

C'était un détour inattendu dans mon exposé mais cette histoire illustre bien la valeur de la gratitude non seulement envers nos parents mais envers tous les êtres. Lorsqu'on éprouve de la gratitude, on se libère de notre étroitesse d'esprit, de l'égoïsme. Les qualités de bonté et de compassion nous font ressentir naturellement une ouverture et cela nous libère de notre sens étriqué et du repli sur nous-même.

La pratique de Satipaṭṭhāna - une invitation à s'éveiller

Pour en revenir aux facteurs de l'Octuple Sentier comme l'orientation juste, on peut voir que ce ne sont pas que des mots et des listes, mais quand on pénètre le sens profond de ces mots et de ces listes, on voit qu'ils sont riches de qualités qui vont toucher et éveiller le cœur et cela nous permet d'être en communication avec le monde. C'est pourquoi on parle d'orientation juste.

Septième jour

Ajahn Khemasiri

Chants du matin

Voilà, nous sommes au dernier matin de notre retraite et comme les jours précédents, nous nous rendons présents à ce qui est en nous. Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais cela a été pointé dans les échanges et les dialogues, pour certains le temps semble passer très vite, pour d'autres le temps semble s'écouler très lentement. Et parfois, lorsqu'on est dans cette disposition intérieure particulière, la notion de temps semble disparaître complètement.

Ainsi sur le plan de la réalité conventionnelle, il peut y avoir la pensée : ceci est le dernier matin de la retraite, et les pensées vont ensuite dériver vers ce qui se passera après. Si c'est le cas, nous pouvons prendre conscience de cette tendance à projeter une certitude, une supposée certitude quant au futur, peut-être même la perception d'une sécurité, mais en réalité on ne sait pas de quoi le futur sera fait. C'est pourquoi dans notre pratique nous retournons encore et encore à ce qui est présent.

Et lorsque comme tous les soirs on chante la section concernant le *Dhamma*, il est dit dans cette section : le *Dhamma* est apparent, visible ici et maintenant. Dans ce maintenant il y a cette qualité intemporelle ; cette notion *akaliko*, d'intemporel, nous permet de voir en nous-mêmes si nous sommes continuellement ballotés par le passé ou le futur, ligotés par cette

notion de temps, ou si au contraire, nous sommes à même de revenir constamment ou de nous établir dans l'instant présent.

Il est tout à fait dans nos capacités de pratiquer ainsi. Nous pouvons en éprouver les résultats et cela nous guide vers l'intérieur. Nous avons besoin de nous tourner vers l'intériorité afin de prendre contact avec les mécanismes de notre cœur, ainsi cela nous permettra de progresser de plus en plus profondément.

Temps de silence

Gong

Pour la dernière fois durant cette retraite, nous allons chanter ensemble les quatre qualités incommensurables, les quatre *brahmavihara*.

Gong

Hommage final au Triple Joyau.

Table des matières

Premier jour.....	7
<i>Ajahn Khemasiri</i>	7
<i>Ajahn Kovida</i>	15
<i>Ajahn Kovida</i>	23
Deuxième jour.....	31
<i>Ajahn Khemasiri</i>	31
<i>Ajahn Kovida</i>	45
Troisième jour	53
<i>Ajahn Khemasiri</i>	53
<i>Ajahn Kovida</i>	77
Cinquième jour.....	91
<i>Ajahn Khemasiri</i>	91
Sixième jour	115
<i>Ajahn Kovida</i>	115
<i>Ajahn Khemasiri</i>	119
Septième jour	131
<i>Ajahn Khemasiri</i>	131

Enseignements du Refuge n°15

La pratique de Satipaṭṭhāna

Une invitation à s'éveiller

Ajahn Khemasiri

Ajahn Kovida

Les Livrets du Refuge
proposent deux collections :

Enseignements du Refuge

Transcriptions et traductions d'enseignements donnés
au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

Textes choisis

Sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement
de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

Le Refuge

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : lerefugebouddhique@gmail.com

www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-020-3