

# TROUVER REFUGE DANS L'ÉVEIL



**Ajahn Lee Dhammadaro**

Traduction française de Jeanne Schut  
Titre original anglais : *A refuge in awakening*  
Photo de couverture : Lever de soleil en montagne.

**Le Dhamma de la Forêt**  
<http://www.dhammadelaforet.org>

**Pour diffusion non commerciale exclusivement**



*Le Vénérable Ajahn Lee Dhammadaro est né le 31 janvier 1907 dans un petit village du nord-est de la Thaïlande. Il se fit ordonner moine à l'âge de 20 ans et devint l'un des maîtres les plus respectés de la Tradition de la Forêt thaïlandaise.*

*La vie d' Ajahn Lee fut brève mais pleine. Il fut rendu célèbre par ses dons d'enseignant ainsi que par sa maîtrise de nombreux pouvoirs extrasensoriels. Il fut le premier à faire connaître le renouveau de la Tradition de la Forêt, jusque-là confinée au nord-est de la Thaïlande, au reste du pays et jusqu'au cœur même de la société thaïlandaise.*

*Une maladie l'emporta en avril 1961, à l'âge de 54 ans. Vers la fin de son séjour à l'hôpital, avant de retourner mourir à son monastère, il dicta cet enseignement sur le Dhamma.*

Vers la fin de sa vie, en 1961, Ajahn Lee a dicté cet enseignement, ses dernières paroles enregistrées.

Comme le Bouddha, peu de temps avant sa mort, il nous encourage à prendre le Dhamma et nous-mêmes pour refuge en pratiquant les quatre Fondements de l'Attention.

# TROUVER REFUGE DANS L'ÉVEIL

*« Ceux qui ont pris le Bouddha comme refuge  
ne finiront pas dans des mondes de désolation.  
Quand ils quitteront leur corps humain,  
ils trouveront la compagnie des dieux. »*

Je vais expliquer ces paroles pour que vous puissiez pratiquer de la manière qui permet d'atteindre l'Éveil suprême capable d'éliminer toutes vos souffrances et vos peurs, d'atteindre le refuge de la paix.

Nous arrivons dans ce monde sans refuge matériel. Rien, en dehors du Bouddha, du Dhamma et du Sangha, ne nous suivra dans la vie future. Ces trois choses sont les seules dans lesquelles nous pouvons prendre refuge, tant dans cette vie que dans celles à venir.

Il y a deux niveaux où les gens prennent refuge dans le Triple Joyau. Certains prennent refuge au niveau des individus, tandis que d'autres prennent refuge au niveau des vertus intérieures, en développant les étapes de la pratique en eux-mêmes.

## 1. PRENDRE REFUGE AU NIVEAU DES INDIVIDUS

**A. Le Bouddha.** Les Bouddhas sont des êtres qui ont atteint la pureté du cœur. Ils sont de quatre types :

1. Les Bouddhas qui ont trouvé l'Éveil par eux-mêmes, sans l'aide d'un maître, et qui ont instauré une religion.
2. Les Bouddhas discrets qui ont atteint l'Éveil sans instaurer de religion. Après avoir atteint leur but, ils ont vécu en solitaires.
3. Les Bouddhas disciples qui ont pratiqué selon les enseignements reçus d'un Bouddha jusqu'à trouver l'Éveil à leur tour.
4. Les Bouddhas érudits qui ont étudié les enseignements avec précision, les ont suivis et ont atteint leur but.

Ces quatre types d'Éveillés sont tous des individus, de sorte que prendre refuge en eux, c'est prendre refuge au niveau des individus. Ils ne peuvent offrir qu'un refuge superficiel et pas très substantiel. Même si prendre refuge à ce niveau peut nous être bénéfique, cela ne nous aide que sur le plan du monde, des affaires humaines ; la protection contre la chute dans les mondes de désolation n'est que temporaire. Si nous perdons confiance dans ces individus, notre esprit risque de changer pour le pire – or tous les individus subissent les lois de toutes les choses conditionnées : ils sont inconstants et changeants, sujets à la souffrance et impersonnels – autrement dit, ils ne peuvent empêcher leur propre mort.

Par conséquent, si vous allez vers un Bouddha pour prendre refuge en lui au niveau des individus, vous ne pourrez obtenir que deux sortes de résultats : d'abord la joie et ensuite la tristesse quand le moment sera venu de vous séparer, car il est dans la nature de tous les individus du monde d'apparaître puis de vieillir, de tomber malade et de mourir. Les plus grands sages et les gens les plus ordinaires sont égaux en cela.

**B. Le Dhamma.** Pour beaucoup d'entre nous, les enseignements dans lesquels nous prenons refuge sont aussi au niveau des individus. Pourquoi ? Parce que nous les considérons comme des paroles prononcées par des individus.

Les sages du passé ont divisé les enseignements du Canon bouddhiste en quatre :

1. Les discours du Bouddha lui-même.
2. Les discours de ses disciples éveillés.
3. Les discours d'êtres célestes : en effet, il y a eu des occasions où des êtres célestes venus rendre hommage au Bouddha ont prononcé des vérités qui méritaient d'être retenues.
4. Les discours des sages : certains ermites et yogis ont prononcé des vérités qui peuvent être mises à profit par les bouddhistes.

Tous ces discours ont été regroupés en trois parties dans le Canon bouddhiste : les enseignements, la discipline et les commentaires. Si nous prenons refuge dans le Dhamma à ce niveau-là, c'est simplement un objet, quelque chose que nous pouvons mémoriser.

Mais la mémoire est inconstante et ne peut nous garantir un refuge sûr. Au mieux, cela peut seulement nous aider sur le plan des affaires du monde parce que nous avons pris refuge dans des individus et des objets.

**C. Le Sangha.** Il y a deux sortes de Sangha.

**1. Le Sangha conventionnel :** Ce sont des gens ordinaires qui ont été ordonnés et ont choisi une vie d'errance. Ce type de Sangha se compose de quatre sortes de personnes.

*Upajivika* : ceux qui ont fait ce choix en considérant que c'est une façon confortable de passer leur vie. Ils s'attendent à ce que d'autres pourvoient à leurs besoins, deviennent prétentieux, se gargarisent de leur statut religieux, et ne cherchent aucune autre forme de bien ou d'amélioration.

b. *Upadusika* : ceux qui, en se faisant ordonner dans le bouddhisme, détruisent les enseignements du Bouddha de par leur conduite : ils n'abandonnent pas ce qu'ils devraient abandonner, ne font pas ce qu'ils devraient faire ; ils gâchent leur potentiel de bien et celui des autres en étant destructeurs et en s'éloignant complètement des enseignements du Bouddha.

c. *Upamuyhika* : ceux qui, en se faisant ordonner dans le bouddhisme, se rendent aveugles et ignorants ; qui ne cherchent pas de moyens d'harmoniser leur conduite avec les enseignements du Bouddha. Ils ne font pas l'effort de sortir de leur négligence et demeurent dans l'ignorance.

d. *Upanisaranika* : ceux qui, en se faisant ordonner dans le bouddhisme, sont déterminés à étudier et à pratiquer en suivant ce qu'ils ont appris, qui essaient de trouver un refuge sûr, et qui ne s'autorisent pas à devenir négligents ou trop satisfaits. Si le Bouddha a dit que telle ou telle chose était bien, ils agissent en conséquence. Qu'ils atteignent ou pas leur but, ils persévèrent dans ce sens.

Ces quatre groupes sont considérés comme un seul type de Sangha sur le plan des individus.

**2. Le Noble Sangha :** Celui-ci a quatre niveaux. Ceux qui ont pratiqué les enseignements du Bouddha 1) jusqu'à être « entrés dans le courant » ; 2) jusqu'à ne revenir que pour une seule vie ; 3) jusqu'à ne plus avoir à renaître dans ce monde ; ou 4) jusqu'à l'Éveil complet.

Ces Nobles êtres sont encore au niveau des individus parce que ce sont des personnes qui ont atteint la transcendance dans leur cœur. Imaginons, par exemple, qu'Annakondanna soit entré dans le courant, que Sariputta ne doive revenir qu'une fois, que Moggallana ne revienne plus et qu'Ananda soit un Arahant (complètement éveillé). Tous les quatre sont encore des individus de nom et de corps. Prendre refuge en eux, c'est prendre refuge au niveau des individus et, en tant qu'individus, ils sont inconstants et changeants. Leur corps, leurs facultés sensorielles et leurs pensées doivent, par nature, vieillir, faiblir et mourir. En d'autres termes, ils sont *anicca* (im permanents et changeants), *dukkha* (sujets aux tensions et à la souffrance) et *anattā* (ils ne peuvent empêcher la nature des phénomènes conditionnés de suivre son cours, même pour ce qui les concerne).

De plus, quiconque essaiera de prendre refuge en eux est également sujet au changement. Nous ne pouvons donc dépendre d'eux que pendant un temps mais ils ne peuvent nous offrir aucun refuge véritable. Ils ne peuvent pas nous empêcher de tomber dans les mondes de désolation. Au mieux, prendre refuge en eux peut nous être bénéfique sur le plan des affaires du monde – mais ce plan change tout le temps.

Ceci met fin à la discussion sur le Triple Refuge au niveau des individus.



## **2. PRENDRE REFUGE AU NIVEAU DES VERTUS INTERIEURES**

Prendre refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha au niveau des vertus intérieures signifie atteindre le Triple Joyau avec son cœur à travers la pratique.

Pour atteindre le Bouddha au niveau des vertus intérieures, il faut d'abord connaître les vertus du Bouddha. Elles sont de deux sortes : causes et résultats. Les causes de son Eveil sont l'attention et la présence consciente. Le résultat de son Eveil est la transcendance, la disparition de tout ce qui obscurcit l'esprit, de tous les poisons du mental.

Nous devons donc développer ces vertus en nous. *Bouddha-sati*, une qualité d'attention semblable à celle du Bouddha, est ce qui nous réveille. La pleine présence consciente est ce qui nous rend justement conscients du lien de cause à effet. Le moyen de développer ces qualités est de pratiquer selon les Quatre Fondements de l'Attention. Ceci nous permettra d'atteindre le Bouddha au niveau des vertus intérieures.

### **A. Contemplation du corps en tant que Fondement de l'Attention.**

Cela signifie porter une attention soutenue au corps, utiliser l'attention pour éveiller le corps et l'esprit, de jour comme de nuit, que l'on soit assis, couché, debout ou en train de marcher. Nous utilisons l'attention et la présence consciente pour avoir une claire conscience de tout le corps. C'est cela qui est la cause permettant d'atteindre le Bouddha au niveau des vertus intérieures, c'est-à-dire atteindre le Bouddha par soi-même et en soi, sans dépendre de quelqu'un d'autre. C'est quand vous dépendez de vous-même que vous êtes sur la bonne voie.

Avant de porter l'attention sur le corps de façon à se réveiller, il faut savoir qu'il y a deux façons d'observer le corps.

**1. *L'ensemble du corps*** : c'est-à-dire les quatre éléments physiques regroupés en un objet physique : la terre ou les facteurs solides ; l'eau ou les facteurs liquides, le feu ou les facteurs de température ;

et le vent ou l'air comme le souffle. Quand ces quatre éléments sont en harmonie, ils se mêlent et forment un agrégat ou objet que nous appelons « l'ensemble du corps ».

**2. Le corps en lui-même** : c'est-à-dire n'importe lequel des facteurs de ces quatre éléments. Prenons, par exemple, l'élément air. On concentre son attention et toute sa présence consciente uniquement sur l'élément air et on la maintient là. Inutile de se préoccuper des autres éléments. Cela s'appelle contempler « le corps en lui-même ».

A partir de là, vous pouvez contempler l'élément air en lui-même. Il y a six aspects dans l'élément air :

- l'énergie du souffle qui s'écoule depuis le sommet du crâne et sort par les espaces situés entre les doigts et les orteils ;
- l'énergie du souffle qui part de l'espace entre les doigts et les orteils et remonte vers le sommet du crâne ;
- les forces du souffle dans l'estomac ;
- les forces du souffle dans les intestins ;
- le va-et-vient du souffle.

Ces six aspects sont les composants de l'élément air dans le corps.

Quand vous vous concentrez sur l'élément air en lui-même, veillez à ne suivre que l'un de ces aspects à la fois – par exemple le va-et-vient du souffle – sans vous préoccuper des autres aspects de l'énergie du souffle. C'est alors que cela s'appelle vraiment « se concentrer sur l'élément air en lui-même ». Le même principe s'applique à la terre en elle-même, l'eau en elle-même et le feu en lui-même.

Quand votre attention et votre présence consciente sont établies dans le corps de façon soutenue, que ce soit dans le corps en lui-même ou dans l'un des éléments en lui-même – selon ce qui vous sera le plus facile et le plus confortable –, maintenez cette attention autant que possible. Par voie de conséquence, le corps s'éveillera parce que vous ne le laisserez pas simplement suivre son cours naturel. Porter votre attention sur le corps vous permettra de le maintenir éveillé. Plus vous en serez conscient, plus votre corps se sentira léger. C'est la présence consciente qui nous permet d'être conscients de l'ensemble du corps. Quand ces deux vertus mentales pénètrent dans le corps, celui-ci est ressenti comme souple, détendu et léger. En pāli, on appelle cela *kaya-lahuta*. L'esprit aussi sera éveillé et la

connaissance apparaîtra d'elle-même. C'est la pratique de *sanditthiko* : la personne qui suit la pratique en voit les résultats par elle-même, ici et maintenant.

Quand une personne sort du sommeil, elle retrouve la faculté de voir ce qui l'entoure et d'en être consciente. Il en va de même pour ceux qui pratiquent la contemplation du corps en tant que Fondement de l'Attention. Ils ne peuvent pas manquer de voir la véritable nature de leur corps. Or voir les choses et les connaître avec cette profondeur, c'est atteindre le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Ces trois-là diffèrent en nom mais, en essence, ils ne font qu'un.

Quant à ceux qui ne pratiquent pas ainsi, ils sont endormis, aussi bien dans leur corps que dans leur esprit. Une personne endormie ne voit pas et ne sait rien ; c'est pourquoi nous pouvons dire que de telles personnes sont encore loin d'avoir atteint le Bouddha au niveau des vertus intérieures.

## **B. Contemplation des sensations en tant que Fondements de l'Attention.**

Soyez attentif aux sensations au moment où elles apparaissent en vous. Les sensations sont le résultat de vos actions passées et présentes. Elles sont de trois sortes :

1. les sensations agréables ou de plaisir
2. les sensations désagréables ou de douleur
3. les sensations neutres.

Pour pratiquer « la contemplation des sensations », soyez attentif à chaque type de sensation qui apparaît dans le corps et dans l'esprit. Par exemple, il peut arriver qu'une sensation soit physiquement agréable mais cause un problème dans l'esprit, ou qu'une douleur physique apporte un plaisir mental. D'autres fois, le corps et l'esprit seront réjouis tous les deux ou malheureux tous les deux. Soyez donc attentifs aux sensations là où elles se produisent, dès leur apparition. Examinez-les de près. Voilà ce qu'est la contemplation des sensations.

Quant à pratiquer « la contemplation des sensations en elles-mêmes », cela signifie se concentrer sur un seul type de sensation.

Par exemple, dès que le plaisir apparaît, apportez-lui toute votre attention. Que l'esprit se concentre dessus et s'y maintienne fermement. A ce moment-là, inutile de vous préoccuper des sensations désagréables ou neutres. Si votre pratique consiste à vous concentrer sur les sensations agréables, fixer votre esprit uniquement là-dessus. De même, si vous préférez vous concentrer sur les sensations neutres, ne vous préoccupez pas des sensations agréables ou désagréables. Ne laissez pas l'esprit suivre toutes les différentes sensations qui se présentent sinon la concentration sera sans cesse perturbée. Poursuivez votre observation soutenue de la sensation que vous avez choisie jusqu'à en connaître la véritable nature grâce à la qualité de votre attention.

Choisissez la sensation sur laquelle il vous est le plus facile de vous concentrer puis maintenez votre attention et votre présence consciente dessus, dans toute la mesure du possible. C'est cela qui vous permettra de vous réveiller, de chasser les sensations qui vous maintiennent endormi comme on chasse les miasmes du sommeil. On dit de celui qui agit ainsi qu'il a développé la vertu intérieure de « Bouddha », c'est-à-dire qu'il a créé la cause qui engendre l'Eveil.

### **C. Contemplation de l'esprit en tant que Fondement de l'Attention.**

Soyez attentif à l'état de votre propre esprit de façon à pouvoir l'éveiller, le sortir du sommeil de l'illusion. Quand votre esprit s'éveillera, il sera en mesure de voir et de connaître vraiment tout ce qui se produit dans le présent. Cela lui permettra d'être fermement centré dans les facteurs de concentration et les *jhana* ou absorptions méditatives et, de là, il aura accès à la sagesse, l'attention juste et la Libération.

Il y a trois états d'esprit de base sur lesquels vous pouvez concentrer votre attention :

**1. Le désir.** L'esprit est attiré par les objets des sens et les états d'esprit sensuels qui l'envahissent ainsi, qui le rendent dépendant et oublieux du reste. Cela l'empêche de ressentir des états plus lumineux et plus sereins.

**2. L'aversion.** Il arrive à l'esprit d'être irrité et coléreux ; dès lors, toute bonté intérieure qu'il peut avoir se détériore. L'aversion est donc une façon qu'a l'esprit de s'auto-détruire.

**3. L'ignorance.** Le manque d'attention, l'inconséquence, l'obscurité mentale, la mauvaise compréhension font partie de la façon erronée de concevoir les choses.

Ces états d'esprit apparaissent quand nous nous laissons accaparer par ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. Si vous pouvez veiller sur votre esprit avec attention à chaque instant, cela lui permettra de s'éveiller et de s'épanouir, de connaître la vérité par lui-même.

A chaque fois que le désir apparaît dans l'esprit, concentrez votre attention sur l'esprit en lui-même et pas sur l'objet du désir. Soyez seulement attentif au présent et le désir s'évanouira. Si vous préférez, vous pouvez utiliser d'autres méthodes pour vous aider ; vous pouvez contempler l'objet du désir d'une certaine manière. Par exemple, vous pouvez contempler l'aspect repoussant du corps en vous concentrant d'abord sur l'intérieur de votre propre corps et en regardant tout ce qui peut y paraître sale et dégoûtant. Votre esprit pourra alors se libérer du désir dans lequel il était plongé et devenir plus épanoui et plus lumineux.

Quand l'aversion apparaît, concentrez votre attention exclusivement sur l'état présent de votre esprit. Ne vous attachez pas à l'objet extérieur ou à la personne qui a causé la colère ou l'aversion. La colère est comme un incendie dans l'esprit. Si vous n'êtes pas conscient et attentif à l'état de votre propre esprit, et que vous vous concentrez au contraire sur l'objet ou la personne qui a causé la colère, c'est comme allumer vous-même un incendie en vous. Tout ce que vous pourrez espérer, c'est être dévoré par les flammes. Par conséquent, vous ne devez pas vous laisser accaparer par l'objet extérieur mais, au contraire, concentrer votre attention pour être pleinement conscient de l'état d'aversion qui a envahi l'esprit. Quand l'attention sera à son maximum, l'état d'aversion s'envolera aussitôt.

L'aversion et la colère sont comme une couverture sur un feu : le feu donne de la chaleur mais aucune lumière. Si nous retirons la

couverture en retirant l'aversion, la lumière du feu peut illuminer l'esprit. La « lumière » ici, c'est la connaissance et l'attention juste.

En réalité, il n'y a qu'en notre propre esprit que nous pouvons espérer trouver ce qui est juste et bon. C'est ainsi que nous serons en mesure d'obtenir la libération de la souffrance et de l'insatisfaction, *citta-vimutti* – la libération du cœur et de l'esprit –, un esprit qui ne se laisse plus atteindre par les préoccupations. C'est une façon de trouver le Bouddha, le Dhamma et le Sangha au niveau des vertus intérieures.

Pour ce qui concerne les états d'ignorance dans lesquels l'esprit a tendance à être inattentif et distrait, ils apparaissent du fait que de nombreux objets embarrassent l'esprit. Quand cela se produit, nous devons centrer l'esprit sur une unique préoccupation qui nous permettra de renforcer notre attention et notre présence consciente de la même manière que l'on regroupe plusieurs rayons de lumière pour les concentrer en un seul faisceau : la force de la lumière ne pourra qu'être plus intense. De même, quand nous sommes constamment attentifs à l'esprit, que nous ne le laissons pas suivre toutes les perceptions et distractions extérieures, cette vigilance engendrera une puissante lumière : la pleine conscience. Quand la pleine conscience s'éveillera en nous, notre esprit s'illuminera de plus en plus et nous finirons par nous éveiller du sommeil du manque d'attention. Nous aurons atteint un refuge sûr dans notre cœur. Nous saurons et verrons par nous-mêmes, et c'est ce qui nous permettra d'atteindre les noble vertus transcendantes.

#### **D. Contemplation des conditions mentales en tant que Fondements de l'Attention.**

Veillez à concentrer votre attention sur les conditions mentales qui habitent votre esprit à chaque instant. A la base, les conditions mentales sont de deux sortes : bonnes et mauvaises.

**1. Les mauvaises conditions mentales**, celles qui empêchent l'esprit d'atteindre un niveau plus élevé de vertu, sont appelées les Obstacles (*nivarana*) et elles sont au nombre de cinq :

a. *Le désir sensoriel* : désirer des objets des sens – que l'on peut voir, entendre, sentir, goûter, toucher ou penser –, des objets que l'on aime et qui nous attirent. Egalement le désir d'avoir des états d'esprit comme la passion, la colère, l'aversion et l'ignorance (croire que ce qui est bien est mauvais, que ce qui est mauvais est bien, que ce qui est juste est erroné et que ce qui est erroné est juste). Le désir de l'une de ces choses est classé comme « désir sensoriel ».

b. *La négativité* : méchanceté envers des gens ou des objets, espérer qu'ils seront détruits ou que quelque chose de mal leur arrivera.

c. *Léthargie et paresse* : somnolence, laisser-aller, lassitude et dépression.

d. *Inquiétude et manque de maîtrise* : être furieux quand on n'atteint pas ses objectifs, manquer de l'attention nécessaire pour mettre un frein à ses inquiétudes et à ses soucis.

e. *Incertitude* : indécision ; doute quant aux choses ou aux vertus que l'on essaie de développer dans la pratique.

Ces Cinq Obstacles sont de mauvaises conditions mentales. Si vous tombez dans n'importe laquelle, vous tombez dans le noir comme une personne au fond d'un puits qui n'arrive pas à voir la surface de la terre, ne peut pas bouger comme elle le voudrait, ne peut pas entendre ce que disent les gens en haut du puits, et ne peut pas voir la lumière du soleil et de la lune qui illumine la terre. De même, les obstacles nous empêchent de développer la vertu de très nombreuses manières ; ils ferment nos oreilles et nos yeux, nous laissent dans le noir et nous endorment.

2. *Les bonnes conditions mentales.* C'est pourquoi nous devons faire l'effort de développer les bonnes conditions mentales qui nous réveilleront du sommeil de l'inattention. Par exemple, nous devrions développer les quatre niveaux de *jhana* ou absorptions méditatives qui sont les outils nécessaires pour supprimer ou éliminer les Obstacles.

a. *Le premier niveau de jhana* a cinq facteurs :

- La pensée dirigée : il s'agit de penser à un objet de méditation qui existe en soi, comme le va-et-vient du souffle.
- La concentration en un point unique : on centre l'esprit sur un seul point, on le fixe sur l'objet en question et on ne le laisse s'évader nulle part.
- L'évaluation : on observe attentivement l'objet de sa méditation jusqu'à en voir la vérité. Quand on en arrive à être profondément conscient de cet objet, les résultats apparaissent à l'intérieur.
- La joie euphorique.
- Le contentement ou bien-être paisible qui emplit le corps et l'esprit.

Quand l'attention emplit le corps de cette manière, celui-ci en est saturé. C'est comme une terre saturée d'eau : tout ce que l'on y plante reste vert et frais, les arbres s'épanouissent, les oiseaux et autres animaux de la forêt recherchent leur ombre et, quand la pluie tombe, la terre la retient au lieu de la laisser s'écouler. Celui qui maîtrise le premier niveau de jhana est comme un bastion de bienveillance pour les êtres humains et célestes parce que le jhana et la concentration peuvent avoir une influence apaisante, non seulement sur soi mais aussi sur les autres.

Quand l'attention et la présence consciente sont pleinement éveillées dans l'esprit, celui-ci est saturé et plein d'un bien-être sans mélange à tout moment. Quant à la joie euphorique qui arrive au premier niveau de jhana, elle donne un sentiment de liberté, on ne ressent plus aucun souci ni aucune inquiétude pour rien ni pour personne. C'est comme quelqu'un qui aurait accumulé assez de richesses pour ne plus avoir à s'inquiéter de sa survie et pourrait se détendre en paix.

Quand vous atteignez le bien-être et le contentement paisible qui résultent du premier niveau de jhana, vous êtes libéré des obstacles de l'indécision, de l'inquiétude et du manque de maîtrise. Vous devez donc travailler à développer ces facteurs dans votre esprit jusqu'à ce que celui-ci puisse demeurer en jhana de façon soutenue. Votre cœur s'épanouira et s'illuminera, laissant apparaître la lumière de la connaissance, de la vision pénétrante libératrice. Et si vous



avez suffisamment développé ces facultés, en atteignant le premier niveau de jhana vous pourrez pénétrer le transcendant. Cependant certaines personnes ont besoin, pour cela, d'arriver au second niveau de jhana.

b. *Le second niveau de jhana* a trois facteurs : la joie, le contentement et la concentration sur un point unique. Comme la force de l'esprit grandit progressivement, essayez de garder votre esprit dans cet état simplement en vous concentrant et en maintenant l'attention fermement établie là. L'esprit n'en sera que plus fort et ceci vous mènera au troisième niveau de jhana.

c. *Le troisième niveau de jhana* a deux facteurs : le contentement et la concentration en un point unique. Continuez à vous concentrer grâce au pouvoir de l'attention et de la présence consciente, et vous serez en mesure de laisser aller le facteur de contentement et de pénétrer le quatrième niveau de jhana.

d. *Le quatrième niveau de jhana* a deux facteurs : l'équanimité et la concentration en un point unique. A ce niveau de jhana, l'esprit a une grande force, laquelle est basée sur sa ferme concentration accompagnée d'attention et de présence consciente. L'esprit est ferme et stable, tellement imperméable au passé et au futur qu'il les laisse aller tous les deux. Il ne reste en contact qu'avec le présent, ferme et imperturbable comme la lumière d'une lanterne par une nuit sans vent. Quand l'esprit atteint le quatrième niveau de jhana, il engendre une grande lumière : celle de la connaissance et de la vision pénétrante libératrice. C'est ce qui lui permet d'obtenir la compréhension des Quatre Nobles Vérités et de poursuivre ainsi vers le transcendant, le refuge véritablement sûr.

Ceux qui ont suivi cette voie des jhana ne ressentent rien d'autre que de la lumière intérieure et du bonheur dans le cœur car ils demeurent en présence de la condition mentale qu'ils ont eux-mêmes éveillée en eux. Ils atteignent le Bouddha, le Dhamma et le Sangha au plus haut niveau, le niveau de la Libération ou du but ultime. C'est une condition mentale libre de tout parasite, de tout poison mental.

Ceux qui entraînent ainsi leur cœur et leur esprit ont atteint le Bouddha, le Dhamma et le Sangha au niveau des vertus intérieures. En d'autres termes, ils ont atteint un refuge dans leur propre cœur. Ils

ont définitivement fermé la route menant aux mondes de désolation. Ils sont destinés, au minimum, à se diriger vers les plus hauts mondes de félicité après leur mort. Au mieux, ils atteindront le *nibbāna*. Tous sont sûrs d'atteindre le *nibbāna* dans un maximum de sept vies car ils sont parvenus à une condition intérieure qui est stable et sûre. Ils ne tomberont dans rien de bas. Tous ceux qui n'ont pas atteint ce niveau, par contre, ont encore un avenir très incertain.

En conséquence, si nous souhaitons la paix et la sécurité qu'offre le Bouddhisme, nous devrions tous essayer de nous trouver un refuge sur lequel compter. Si vous prenez refuge au niveau d'un individu, trouvez quelqu'un de valeur pour que votre confiance en lui vous mène à des mondes de félicité. Quant au refuge au niveau des vertus intérieures, qui vous sera véritablement utile, pratiquez de façon à donner naissance à ces conditions en vous.

En résumé : au niveau des vertus intérieures, le Bouddha, le Dhamma et le Sangha sont tous une seule et même chose. Ils ne diffèrent qu'en nom.

Vous devez donc *opanyiko* : apporter ces vertus dans votre cœur ; *sanditthiko* : quand vous pratiquerez, vous les verrez par vous-même ; et *paccattam* : vous les connaîtrez par vous-même. Les choses que les autres connaissent ne nous apportent aucune certitude.

Si vous voulez la paix et un refuge qui soit substantiel et sûr, vous devez les faire naître dans votre cœur. Le résultat sera *nibbāna*, la libération de tous les poisons mentaux, la libération de toute future naissance, vieillesse et mort dans ce monde et dans les mondes à venir.

*Nibbanam paramam sukham*

« *Nibbāna* est le bonheur suprême.  
Il n'y a pas de bonheur plus grand. »

Voilà ce qu'est « le Bouddha » au niveau des résultats : la libération du sommeil, l'Eveil total.

Ceci met fin à notre discussion sur le verset ayant pour objet « le refuge ».