

Face à la douleur

Ajahn Mahā Boowa

Traduit par Jeanne schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Extrait du livre intitulé *Arahattamagga*, « la Voie de l'Arahant ».

Ce texte est la suite de la première partie du livre que nous avons intitulée : « Réapprendre à méditer ».

A partir de là, j'accélérai mes efforts. C'est à cette époque que je commençai à rester assis en méditation toute la nuit, du crépuscule jusqu'à l'aube. Une nuit, alors que je tournais mon attention vers l'intérieur, comme d'habitude, le *citta*, ayant déjà développé une ferme base de stabilité, entra facilement en *samādhi*. Tant qu'il se reposa là, calmement, il resta inconscient des sensations corporelles extérieures mais quand, plusieurs heures plus tard, je sortis du *samādhi*, je commençai à les ressentir pleinement. Au bout d'un moment, mon corps fut harcelé par une douleur si atroce qu'elle était à peine supportable. Le *citta* fut soudain ébranlé et sa base de stabilité s'effondra complètement. Le corps tout entier était rempli d'une douleur si extrême qu'il en tremblait.

C'est ainsi que commença le combat au corps à corps qui me rapporta la vision pénétrante d'une importante technique de méditation. Jusqu'à l'apparition, cette nuit-là, de cette terrible douleur, je n'avais pas pensé à essayer de méditer assis toute la nuit, je n'avais pas pris de résolution dans ce sens. Je pratiquais simplement la méditation, comme je le faisais normalement mais, quand la douleur commença à me submerger, je me dis : « Hé ! Que se passe-t-il là ? Je dois faire mon possible pour comprendre cette douleur dès ce soir. » Je pris donc le vœu solennel de ne pas me lever jusqu'au lendemain à l'aube, adviene que pourra. J'étais déterminé à investiguer la nature de la douleur jusqu'à la comprendre clairement et distinctement. Il faudrait que je creuse en profondeur mais j'étais prêt à mourir, s'il le fallait, pour découvrir la vérité sur la douleur.

La sagesse commença à aborder ce problème sérieusement. Avant de me retrouver coincé dans cette impasse, je n'avais jamais imaginé que la sagesse pouvait être aussi tranchante et incisive. Elle s'attela à la tâche, tournant sans cesse autour de la source de la douleur tout en l'explorant avec la détermination d'un guerrier qui n'accepte ni le retrait ni la défaite. Cette expérience me convainquit que, dans les moments de véritable crise, la sagesse apparaît pour relever les défis. Nous ne sommes pas condamnés à demeurer ignorants à jamais ; quand nous sommes vraiment acculés, nous trouvons nécessairement un moyen de nous en sortir. C'est ce qui m'arriva cette nuit-là. Alors que j'étais riveté et submergé par une atroce douleur, l'attention et la sagesse allèrent tout simplement creuser dans les sensations douloureuses.

La douleur commença comme des flammes sur le dos de mes mains et de mes pieds mais c'était encore supportable. Quand elle atteignit son apogée, le corps tout entier se consumait de douleur. Tous les os et toutes les articulations qui les relient étaient comme de l'huile sur le feu qui embrasait

mon corps. J'avais l'impression que tous mes os se désintégraient, que mon cou allait sauter et ma tête tomber par terre. Quand toutes les parties du corps font mal en même temps, la douleur est si intense que l'on ne sait pas comment trouver un espace assez long pour respirer.

Cette crise ne laissa pas d'autre alternative à l'attention et la sagesse que de creuser dans la douleur à la recherche de l'endroit précis où elle était la plus sensible. L'attention et la sagesse cherchèrent et investiguèrent jusqu'à trouver le point où la douleur était la plus intense, essayant de l'isoler pour le voir plus clairement. « D'où vient cette douleur ? Qui ressent cette douleur ? » Elles posèrent la question en passant en revue chaque partie du corps et constatèrent que chacune restait en accord avec sa propre nature intrinsèque : la peau était peau, la chair était chair, les tendons étaient tendons, et ainsi de suite. Ils étaient tous conformes à ce qu'ils avaient été depuis le jour de ma naissance. Par contre, la douleur est quelque chose qui va et vient avec le temps ; elle n'est pas toujours là à la manière de la peau et de la chair. D'ordinaire, la douleur et le corps semblent être complètement imbriqués l'un dans l'autre mais le sont-ils vraiment ?

En me concentrant sur l'intérieur, je pouvais constater que chaque partie du corps était une réalité physique. Ce qui est réel demeure réel. Tandis que je recherchais la masse de douleur physique, je vis qu'un point était plus douloureux que tous les autres. Si la douleur et le corps ne font qu'un et si toutes les parties du corps ont la même réalité, pourquoi la douleur était-elle plus forte à un point qu'à un autre ? J'essayai donc de séparer et d'isoler chaque aspect. A ce stade de l'investigation, l'attention et la sagesse étaient indispensables. Elles devaient balayer les zones douloureuses puis tourner autour des plus intenses, sans cesser de séparer la sensation du corps. Ayant observé le corps, elles reportaient aussitôt leur attention à la douleur puis au *citta*. Ces trois éléments – le corps, la douleur et le *citta* – sont les principes majeurs de cette exploration.

Bien que la douleur physique fût, évidemment, très forte, je pouvais constater que le *citta* demeurait calme et n'en était pas affecté. Quel que fût le degré de malaise dont souffrait le corps, le *citta* n'en était ni affligé ni perturbé. Cela m'intrigua. Normalement, les *kilesa* se joignent à la douleur et cette alliance fait que le *citta* est perturbé par la souffrance du corps. Cette constatation encouragea la sagesse à chercher à comprendre la nature du corps, la nature de la douleur et la nature du *citta* jusqu'à ce que les trois soient clairement perçus comme des réalités séparées, chacun vrai dans sa propre sphère naturelle.

Je vis clairement que c'était le *citta* qui définissait la sensation comme étant douloureuse et déplaisante. Sans cela, la douleur n'était qu'un phénomène naturel qui se produisait. Elle n'était pas une partie intégrante du corps et elle n'était pas non plus intrinsèque au *citta*. Lorsque ce principe me fut absolument clair, la douleur disparut en un clin d'œil. A cet instant, le corps était simplement le corps, une réalité nettement séparée ; la douleur était simplement une sensation et, en un éclair, cette sensation avait disparu dans le *citta* ; et dès que la douleur eut disparu dans le *citta*, celui-ci fut conscient que la douleur avait disparu. Elle disparut simplement, sans laisser la moindre trace.

En plus de cela, le corps tout entier disparut de la conscience. A ce moment-là, je n'avais aucune conscience claire du corps. Il ne restait qu'une conscience simple et harmonieuse, toute seule. C'est tout. Le *citta* était si incroyablement affiné qu'il en était indescriptible. Il savait, c'est tout. Un état intérieur de conscience profondément subtil était omniprésent. Le corps avait complètement disparu. Bien que ma forme physique fût encore assise en méditation, j'en étais complètement inconscient. La douleur, elle aussi, avait disparu. Il ne restait absolument aucune sensation physique. Seule la nature connaissante essentielle du *citta* demeurait. Toute pensée s'était arrêtée ; l'esprit ne

formulait pas la moindre pensée. Quand la pensée cesse, pas le moindre mouvement ne dérange la tranquillité intérieure. Immobile, le *citta* reste parfaitement établi dans sa solitude.

Du fait de la puissance de l'attention et de la sagesse, la douleur brûlante qui avait ravagé mon corps avait complètement disparu. Mon corps lui-même avait disparu de ma conscience. Seule existait cette présence connaissante qui semblait suspendue dans les airs. Elle était totalement vide mais, en même temps, elle vibrait de conscience. Du fait que les éléments physiques n'agissaient plus sur le *citta*, celui-ci n'avait plus conscience de l'existence du corps. Cette présence connaissante était une conscience pure et solitaire qui n'était liée à rien du tout. Elle était merveilleuse, majestueuse, véritablement éblouissante.

Ce fut une expérience incroyable, stupéfiante. La douleur avait complètement disparu. Le corps avait disparu. La seule chose qui n'avait pas disparu était une conscience si fine et subtile que je ne puis la décrire. Elle était apparue, c'est tout ce que je peux dire. C'était un état d'être intérieur vraiment extraordinaire. Dans le *citta*, il n'y avait aucun mouvement, pas la moindre petite vague. Il resta totalement absorbé pendant un certain temps puis il bougea un peu en commençant à se retirer du *samādhi*. Il y eut quelques petites vagues et puis il retrouva tout son calme.

Ces petites vagues arrivent naturellement d'elles-mêmes, ce n'est pas un acte délibéré car toute intention ramènerait aussitôt le *citta* à son état normal de conscience. Quand le *citta* a été suffisamment absorbé dans la tranquillité, il commence à bouger. Il a conscience qu'une petite vague l'agite puis cesse. Quelques instants plus tard, il s'agite encore légèrement et cela s'arrête aussitôt. Mais peu à peu, les mouvements sont de plus en plus fréquents. Il me fut évident alors que, lorsque le *citta* s'unit à la base même du *samādhi*, il ne se retire pas d'un seul coup. Le *citta* ne bougea que très légèrement d'abord, ce qui signifie qu'un *sankhāra* s'était brièvement formé mais avait disparu avant de devenir intelligible. Il avait légèrement ébranlé la stabilité du *citta* mais avait ensuite disparu. Cela se produisit plusieurs fois et de plus en plus fréquemment, jusqu'à ce que le *citta* finisse par revenir à une conscience ordinaire. Je repris alors conscience de ma présence physique mais la douleur était absente. Au début, je ne ressentis rien mais, peu à peu, la douleur commença à réapparaître.

Cette expérience renforça la solide base spirituelle de mon cœur d'une certitude inébranlable. J'avais réalisé quelque chose de primordial concernant la douleur : la douleur, le corps et le *citta* sont tous des phénomènes séparés et distincts. Mais, à cause de cet obscurcissement mental que sont les concepts erronés, nous en faisons un amalgame. Cette ignorance obscurcit le *citta* comme un poison insidieux, contamine nos perceptions et déforme la vérité. La douleur est simplement un phénomène naturel qui se produit de lui-même. Mais quand nous nous en saisissons et en faisons un brûlant mal-être, elle devient immédiatement brûlante du fait que nous la percevons nous-mêmes ainsi.

Au bout d'un moment, la douleur réapparut. Je dus donc y faire face à nouveau – pas question de battre en retraite. J'explorai les sensations douloureuses en profondeur, les étudiant comme je l'avais fait auparavant. Mais cette fois, je ne pus utiliser les mêmes techniques d'investigation qui avaient donné de si bons résultats. Les techniques employées dans le passé n'étaient plus adaptées à l'instant présent. Pour faire face aux événements intérieurs au fur et à mesure qu'ils se présentaient, j'avais besoin de nouvelles tactiques que l'attention et la sagesse devaient déployer et tailler sur mesure pour les circonstances présentes. La nature de la douleur était toujours la même mais la tactique devait s'adapter à la nouvelle situation. Même si je les avais utilisées avec succès auparavant, je ne pouvais pas remédier à la situation présente en m'attachant à des techniques

d'investigation dépassées. Il fallait des techniques fraîches et innovantes, à découvrir dans le feu de l'action pour répondre aux circonstances de l'instant présent. L'attention et la sagesse se remirent au travail et, en peu de temps, le *citta* s'unit une fois de plus à la base même du *samādhi*.

Au cours de cette nuit-là, cette union se produisit trois fois mais, à chaque fois, je dus engager un véritable combat au corps à corps. Après la troisième fois, l'aube se leva et mit fin à cette bataille décisive. Le *citta* en émergea fort, exalté et libéré de toute peur. La peur de la mort disparut cette nuit-là.

Les sensations douloureuses sont des phénomènes qui apparaissent naturellement et dont l'intensité varie constamment. Tant que nous n'en faisons pas un problème personnel, elles ne dérangent pas particulièrement le *citta* ; en elle-même, la douleur ne signifie rien, de sorte que le *citta* n'en est pas affecté. Le corps physique non plus ne signifie rien en lui-même et il ne confère aucune signification aux sensations ni à soi – à moins, bien sûr, que le *citta* ne lui accorde une signification erronée et utilise la souffrance qui en découle pour se brûler lui-même. Les conditions extérieures ne sont pas réellement responsables de notre souffrance, seul le *citta* peut la créer.

En me levant, ce matin-là, je me sentis incroyablement intrépide et audacieux. Je m'émerveillai de la nature extraordinaire de mon expérience. Rien de comparable ne s'était jamais produit dans ma méditation auparavant. Le *citta* avait complètement coupé ses liens avec tous les objets d'attention, s'unifiant à l'intérieur avec un véritable courage. Il s'était unifié en cette tranquillité majestueuse du fait de mes investigations approfondies et laborieuses. Quand il s'en était retiré, il était encore plein d'une bravoure pleine d'audace qui ignorait la peur de la mort. Désormais, je connaissais les bonnes techniques d'investigation ; j'étais donc certain de ne pas avoir peur la prochaine fois que la douleur apparaîtrait. Après tout, ce ne serait qu'une douleur présentant les mêmes caractéristiques ; le corps physique serait le même corps qui m'avait accompagné jusque-là ; et la sagesse serait la même faculté que celle utilisée auparavant. C'est pour cette raison que je me sentais ouvertement téméraire, ne craignant ni la douleur ni la mort.

Une fois que la sagesse avait pris conscience de la véritable nature de ce qui meurt et de ce qui ne meurt pas, la mort était devenue quelque chose de très ordinaire. Une fois que les cheveux, les ongles, les dents, la peau, la chair et les os sont réduits à leur forme élémentaire, ils sont simplement l'élément terre. Depuis quand l'élément terre meurt-il ? Quand ils se décomposent et se désintègrent, que deviennent-ils ? Toutes les parties du corps retournent à leurs propriétés d'origine, comme le font les éléments air et feu. Rien n'est annihilé. Ces éléments se sont simplement regroupés pour former une forme dans laquelle s'est installé le *citta*. Celui-ci, grand maître de l'illusion, entre dans cette forme et l'anime puis en porte tout le poids en s'identifiant à elle : « C'est moi, je suis ce corps, il m'appartient. » Portant seul tout ce poids, le *citta* accumule des sommes infinies de douleur et de souffrance, se brûlant à ses propres images erronées.

C'est le *citta* qui est le véritable coupable, pas l'amalgame des éléments physiques. Le corps n'est pas une entité hostile dont les constantes fluctuations menaceraient notre bien-être. C'est une réalité séparée qui change naturellement en fonction des conditions qui lui sont inhérentes. Ce n'est que lorsque nous nous faisons de fausses idées à son sujet qu'il devient un poids que nous devons porter. C'est exactement pour cela que nous souffrons de la douleur physique et de l'inconfort. Le corps physique ne nous crée aucune souffrance, c'est nous qui nous la créons. C'est ainsi que je découvris clairement qu'aucune condition extérieure ne peut nous causer de souffrance. C'est nous qui ne

comprenons pas bien les choses et cette mauvaise compréhension allume le feu de la douleur qui brûle notre cœur et notre esprit.

Je compris clairement que rien ne meurt. Il est certain que le *citta* ne meurt pas ; en fait, il devient plus accentué. Plus nous étudions les quatre éléments et nous les subdivisons en leurs propriétés originelles, plus le *citta* apparaît clair et distinct. Alors où peut-on trouver la mort ? Et qu'est-ce qui meurt ? Les quatre éléments – la terre, l'eau, le feu et l'air – ne meurent pas. Quant au *citta*, comment pourrait-il mourir ? Il devient au contraire plus évident, plus conscient et plus clairvoyant. Cette nature connaissante essentielle ne meurt jamais, alors pourquoi a-t-elle si peur de la mort ? Parce qu'elle s'abuse elle-même. Depuis une éternité elle se trompe elle-même en croyant à la mort alors qu'en réalité rien ne meurt.

Alors, quand la douleur apparaît dans le corps, nous devons prendre conscience qu'il ne s'agit que d'une sensation et de rien d'autre. Ne la définissez pas en termes personnels, ne croyez pas que c'est quelque chose qui vous arrive. La douleur a assailli votre corps depuis le jour de votre naissance. La douleur que vous avez ressentie en sortant du ventre de votre mère a été terrible ; ce n'est qu'en survivant à un tel tourment que les êtres humains naissent. La douleur a toujours été là depuis le début et elle n'est pas prête à faire demi-tour ni à changer de nature. La douleur physique a toujours les mêmes caractéristiques de base : elle apparaît, dure un certain temps et puis disparaît. Apparition, durée, disparition – rien de plus.

Observez de près les sensations douloureuses qui apparaissent dans le corps de façon à les voir clairement pour ce qu'elles sont. Le corps lui-même n'est qu'une forme physique, la réalité physique que vous connaissez depuis votre naissance. Mais quand vous croyez que vous êtes votre corps et que votre corps a mal, vous ressentez de la douleur. En mettant sur le même plan le corps, la douleur et la conscience qui les perçoit, ces trois choses s'amalgament en une : votre corps douloureux. La douleur physique apparaît à cause d'un dysfonctionnement corporel. Elle apparaît en lien avec un aspect du corps mais elle n'est pas elle-même un phénomène physique. La prise de conscience du corps et des sensations dépend du *citta*, c'est lui qui peut les reconnaître. Mais quand celui qui peut les reconnaître les voit de manière erronée, l'inquiétude à propos de la cause physique de la douleur et de son intensité apparente fait que la douleur émotionnelle apparaît. Non seulement la douleur fait mal mais elle indique aussi qu'il y a quelque chose qui ne va pas en vous – votre corps. A moins de bien faire la distinction entre ces trois réalités séparées, la douleur physique causera toujours une détresse émotionnelle.

Le corps est simplement un phénomène physique. Nous pouvons croire ce que nous voulons à son propos mais cela ne changera rien aux principes fondamentaux de vérité. L'existence physique est l'une de ces vérités fondamentales. Quatre propriétés élémentaires – la terre, l'eau, le feu et l'air – s'amalgament dans une certaine configuration pour former ce que l'on appelle « une personne ». Cette présence physique peut être identifiée comme un homme ou une femme, on peut lui donner un nom et un statut social mais, en essence, ce n'est qu'un *rūpa khandha* : un agrégat physique. Regroupées ensemble, toutes les parties constituent un corps humain, une réalité physique distincte, et chaque partie séparée fait partie intégrante de cette unique réalité fondamentale. Les quatre éléments se regroupent de nombreuses façons différentes. Dans le corps humain, nous parlons de la peau, de la chair, des tendons, des os, etc. mais ne faites pas l'erreur de prendre ces parties pour des réalités séparées simplement parce qu'elles ont des noms différents. Voyez-les toutes comme une réalité essentielle : l'agrégat physique.

Quant aux sensations, elles forment aussi un agrégat et existent dans leur propre sphère. Elles ne font pas partie du corps physique pas plus que le corps n'est sensation ; il ne joue pas un rôle direct dans la douleur physique. Ces deux *khandha* – corps et sensations – sont plus prééminents que les *khandha* de la mémoire, de la pensée et de la conscience sensorielle. En effet, comme ces derniers disparaissent à peine apparus, ils sont beaucoup plus difficiles à voir. Les sensations, par contre, durent un certain temps avant de disparaître. De ce fait, elles ressortent, ce qui les rend plus faciles à isoler pendant la méditation.

Concentrez-vous directement sur les sensations douloureuses quand elles apparaissent et efforcez-vous de comprendre leur véritable nature. Affrontez le défi courageusement. N'essayez pas d'éviter la douleur en posant votre attention ailleurs et résistez à la tentation de souhaiter que la douleur disparaisse. Le but de l'investigation doit être la recherche d'une véritable compréhension. Neutraliser la douleur n'est qu'un sous-produit de la claire compréhension des principes de vérité. On ne peut considérer cela comme le but premier de l'investigation, sinon on créera les conditions pour qu'apparaisse une tension émotionnelle encore plus grande quand le soulagement que l'on espère ne se matérialisera pas. Une endurance stoïque face à la douleur n'apportera aucun résultat non plus, pas plus que se concentrer uniquement sur la douleur à l'exclusion du corps et du *citta*. Pour obtenir les justes résultats, l'investigation doit inclure les trois facteurs et cette investigation doit toujours être directe et clairement orientée vers son objectif.

Le Bouddha nous a appris à étudier les choses en profondeur de façon à voir que toute douleur n'est qu'un phénomène qui apparaît, dure un peu et puis disparaît. Ne vous y attachez pas ! Ne considérez pas la douleur en termes personnels, comme une partie inséparable de qui vous êtes, car cela irait à l'encontre de la véritable nature de la douleur. Cela nuirait aussi aux techniques utilisées pour mieux comprendre la douleur, empêchant la sagesse de prendre conscience de la réalité des sensations. Ne vous créez pas de problèmes là où il n'y en a pas. Voyez la vérité quand elle apparaît à chaque instant de douleur, observez-la tandis qu'elle dure un peu et puis disparaît. Voilà à quoi se résume la douleur.

Quand vous avez utilisé l'attention et la sagesse pour isoler la sensation douloureuse, tournez votre attention vers le *citta* et comparez la sensation à ce qui est conscient de cette sensation pour voir si les deux sont réellement inséparables. Ensuite tournez votre attention et comparez le *citta* et le corps physique de la même manière : sont-ils identiques en quoi que ce soit ? Concentrez bien votre attention sur chacun d'eux et ne lui permettez pas de s'évader de l'objet d'investigation en cours ; maintenez-la fermement fixée dessus. Par exemple, focalisez toute votre attention sur la douleur et analysez-la jusqu'à comprendre toutes ses caractéristiques particulières. Ensuite, tournez votre attention sur le *citta* et efforcez-vous de voir distinctement sa nature connaissante. Les deux sont-ils identiques ? Comparez-les. Les sensations et ce qui est conscient des sensations sont-ils un ? Y a-t-il la moindre chance qu'ils le soient ? Et le corps ? A-t-il des caractéristiques communes avec le *citta* ? Ressemble-t-il aux sensations ? Ces trois objets d'observation ont-ils suffisamment de choses en commun pour être assimilés à une seule et même chose ?

Le corps est une matière physique – comment pourrait-il être comparé au *citta* ? Le *citta* est un phénomène mental, une conscience qui sait, qui connaît. Les éléments physiques qui constituent le corps n'ont aucune conscience intrinsèque, ils ne sont absolument pas capables de connaître quoi que ce soit. Les éléments que sont la terre, l'eau, le feu et l'air ne connaissent rien ; seul l'élément

mental – le *manodhātu* – a la connaissance. Dans ce cas, comment pourrions-nous mettre sur le même plan la nature connaissante essentielle du *citta* et les éléments physiques du corps ? De toute évidence, ce sont des réalités distinctes.

Les mêmes principes sont valables pour la douleur. Elle n'a aucune conscience intrinsèque, aucune capacité de connaître. La douleur est un phénomène naturel qui apparaît en liaison avec le corps mais elle n'a aucune conscience de l'existence du corps ni d'elle-même. Les sensations douloureuses ont pour base physique le corps – sans le corps, elles ne pourraient pas se produire – mais elles n'ont aucune réalité physique propre. Les sensations qui apparaissent en lien avec le corps sont interprétées de telle sorte qu'il devient impossible de les distinguer de la zone du corps qui est touchée. Ainsi, corps et douleur sont amalgamés et il semble que ce soit le corps lui-même qui souffre. Nous devons remédier à cette réaction instinctive en examinant de près d'une part, les caractéristiques de la douleur en tant que phénomène sensoriel et, d'autre part, les caractéristiques purement physiques de la partie du corps où cette douleur est ressentie intensément. L'objectif est de clairement déterminer si oui ou non l'endroit physique – l'articulation du genou, par exemple – montre les caractéristiques qui sont associées à la douleur. Quelle forme et quelle position ont-elles ? Les sensations n'ont ni forme ni position ; elles sont simplement ressenties ; le corps, par contre, a une forme, une couleur, un teint et les sensations ressenties ne l'affectent pas en cela. Il demeure comme il était avant que la douleur ne l'ait agressé. La substance physique n'est pas altérée par la douleur parce que la douleur, étant une réalité séparée, n'a pas d'action directe sur lui.

Par exemple, quand un genou ou un muscle fait mal, le genou et le muscle ne sont que ligaments, os et chair. En eux-mêmes, ils ne sont pas douleur. Bien que la douleur y loge, ils gardent leurs caractéristiques spécifiques. Le *citta* sait bien cela mais parce que la clarté de sa connaissance est obscurcie par l'ignorance, il conclut automatiquement que la douleur ne fait qu'un avec les os, les ligaments et les muscles qui constituent l'articulation du genou. Du fait de cette même ignorance fondamentale, le *citta* considère que le corps dans tous ses aspects fait partie intégrante de son être. Ainsi la douleur se confond maintenant avec le sentiment d'être. « Mon genou me fait mal. Je souffre. Mais je ne veux pas de cette douleur. Je veux qu'elle disparaisse. » Ce désir de se libérer de la douleur est un *kilesa* qui augmente le niveau de malaise en transformant la sensation physique douloureuse en une souffrance émotionnelle. Plus la douleur est forte, plus le désir de s'en débarrasser grandit, ce qui conduit à une plus grande détresse émotionnelle. Ces facteurs se nourrissent les uns des autres. C'est ainsi qu'à cause de notre ignorance nous permettons à *dukkha* de nous écraser de son poids.

Pour pouvoir distinguer que la douleur, le corps et le *citta* sont trois réalités séparées, nous devons les remettre chacun dans une juste perspective, une perspective qui leur permette de flotter librement au lieu de les amalgamer. Tant qu'ils sont liés entre eux comme faisant partie de nous, il n'y a pas de perspective indépendante et, par conséquent, aucune possibilité de les séparer. Tant que nous insisterons pour considérer la douleur en termes personnels, il sera impossible de sortir de cette impasse. Quand les *khandha* et le *citta* sont amalgamés, il n'y a plus d'espace de manœuvre. Mais quand nous les étudions en profondeur au moyen de l'attention et de la sagesse, que nous allons de l'un à l'autre, que nous les analysons et comparons leurs caractéristiques particulières, nous remarquons des différences bien nettes entre eux. Nous sommes alors en mesure de voir clairement leur véritable nature : chacun existe par lui-même en tant que réalité séparée. Il s'agit là d'un principe universel.

Tandis que la profondeur de cette réalisation pénètre dans notre cœur, la douleur commence à

diminuer et finit par disparaître. En même temps, nous prenons conscience du lien fondamental qui existe entre la sensation de douleur et le « moi » qui s'en saisit. Ce lien est établi depuis l'intérieur du *citta* puis s'étend vers l'extérieur pour inclure la douleur et le corps. Le ressenti même de la douleur émane du *citta* et de son profond attachement au moi, lequel entraîne l'apparition d'une douleur émotionnelle en réponse à la douleur physique. Si nous demeurons pleinement conscients tout au long de notre investigation, nous pouvons suivre la sensation de douleur vers l'intérieur jusqu'à sa source. Tandis que nous concentrons dessus toute notre attention, la douleur que nous étudions commence à se rétracter et à se retirer progressivement vers le cœur. Une fois que nous avons définitivement compris que c'est en réalité l'attachement créé par le cœur qui fait que nous ressentons la douleur comme un problème personnel, la douleur disparaît. Elle peut disparaître complètement, ne laissant derrière elle que la nature connaissante essentielle du *citta*. Il se peut aussi que la manifestation externe de la douleur reste présente mais, comme l'attachement émotionnel a été neutralisé, on ne la ressent plus comme douloureuse. C'est un ordre de réalité différent du *citta* et les deux ne sont pas amalgamés. Puisque, à ce moment-là, le *citta* a cessé de s'attacher à la douleur, toute connexion a été coupée. Ce qui reste, c'est l'essence du *citta*, sa nature connaissante, sereine et paisible, au milieu de la douleur des *khandha*.

Quelle que soit l'intensité de la douleur à ce moment-là, elle ne pourra absolument pas affecter la sérénité du *citta*. Une fois que la sagesse a réalisé clairement que le *citta* et la douleur étaient tous deux réels mais réels à leur manière différente, les deux choses n'ont plus d'impact l'une sur l'autre. Le corps est simplement un agrégat de matière physique. Le corps qui était là quand la douleur faisait rage est le même que celui qui est là quand la douleur s'est apaisée ; la douleur n'affecte pas la nature du corps et le corps n'affecte pas la nature de la douleur. Quant au *citta*, c'est la nature qui sait que la douleur apparaît, dure un peu et puis cesse ; mais le *citta*, la véritable essence connaissante, n'apparaît pas et ne disparaît pas comme le font le corps et les sensations. La présence connaissante du *citta* est l'unique constante stable.

De ce fait, la douleur – quelle que soit son intensité – n'a aucun impact sur le *citta*. On peut même sourire quand la douleur fait rage parce que le *citta* est distinct. A tout moment, il sait ce qui est ressenti mais il n'interfère pas avec les sensations, de sorte qu'il ne souffre pas.

Ce niveau est atteint grâce à une application intensive de l'attention et de la sagesse à la sensation première de douleur. C'est une étape où la sagesse développe le *samādhi*. Du fait que le *citta* a complètement examiné tous les aspects jusqu'à les comprendre parfaitement, il atteint toute la puissance du *samādhi* à ce moment. Il s'unit à lui avec une audace et une subtilité si profondes qu'elles défient toute description. Cette clarté de conscience extraordinaire est le fruit de l'analyse complète et exhaustive qui a été menée et puis du fait de s'en être retiré. D'ordinaire, quand le *citta* s'appuie sur la force de la méditation du *samādhi* pour se fondre dans un état de calme concentré, il devient calme et tranquille. Mais cet état de *samādhi* n'a rien à voir avec la subtilité et la profondeur que l'on atteint quand on fait usage de la puissance de la sagesse. A chaque fois que l'attention et la sagesse s'engagent dans un corps-à-corps contre les *kilesa* et triomphent, la nature du calme atteint est absolument spectaculaire.

Telle est la voie de ceux qui pratiquent la méditation dans le but de pénétrer jusqu'à la vérité des cinq *khandha* en utilisant la douleur physique comme objet premier d'observation. Cette pratique constitua la base de mon intrépidité dans la méditation. Je vis, avec une clarté indiscutable, que la nature connaissante essentielle du *citta* ne pourrait jamais être annihilée. Même si tout le reste devait être complètement détruit, le *citta* demeurerait parfaitement détaché. J'avais réalisé cette

vérité avec une absolue clarté quand l'essence connaissante du *citta* était restée seule, complètement dégagée de tout le reste. Il n'y avait plus que cette présence connaissante qui ressortait et m'émerveillait de sa splendeur. Le *citta* lâche le corps, les sensations, les souvenirs, les pensées et la conscience sensorielle et pénètre dans un calme pur qui lui est propre et qui n'a aucun lien avec les *khandha*. A ce moment-là, les cinq *khandha* ne fonctionnent absolument pas en lien avec le *citta*. En d'autres termes, le *citta* et les *khandha* existent indépendamment les uns des autres parce qu'ils ont été complètement séparés grâce aux efforts persévérants de la méditation.

Ce résultat crée un sentiment d'émerveillement et de stupéfaction qui ne peut se comparer à rien de ce que nous avons vécu jusqu'alors. Le *citta* reste suspendu dans une paix sereine pendant un long moment avant de revenir à une conscience normale. De retour, il se relie aux *khandha* comme avant mais demeure absolument convaincu qu'il vient d'atteindre un état de calme extraordinaire, complètement isolé des cinq *khandha*. Il sait qu'il a vécu un état spirituel tout à fait extraordinaire **et cela ne s'effacera jamais**.

Du fait de cette conviction inébranlable qui s'inscrit dans mon cœur suite à mon expérience, conviction qu'aucun doute ne pouvait plus atteindre, je repris ma pratique de la méditation *samādhi* avec sérieux. Cette fois ma détermination était encore plus forte et j'avais l'impression que la certitude de mon cœur m'attirait comme par un aimant vers l'absorption profonde. Le *citta* n'était pas long à s'unir dans le calme et la concentration du *samādhi* comme avant. Bien qu'il ne me fût pas encore possible de libérer complètement le *citta* de l'invasion des cinq *khandha*, mes efforts et ma persévérance pour atteindre les niveaux les plus hauts du Dhamma avaient décuplé.