

Les Livrets du Refuge



## Clarté et Espace

Ajahn Sucitto

Enseignements du Refuge n° 10



# Clarté et Espace

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste 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](http://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 Sucitto Bhikkhu



Ajahn Sucitto est né à Londres en 1949. Sa première rencontre avec le bouddhisme se produit à travers la littérature japonaise. La recherche d'un sens à la vie lui fait entreprendre un long périple vers l'Orient. Il passe quelque temps en Inde puis, en 1975, il arrive en Thaïlande dans la région de Chiangmai. Très rapidement, il décide de s'engager dans la vie monastique et passe trois années dans ce pays, où il rencontre Ajahn Sumedho, qu'il retrouve en rentrant en Grande-Bretagne en 1978. Il décide alors de rester auprès de lui, assumant la responsabilité de l'édition et la publication de ses enseignements ainsi que d'autres publications du *Saṅgha*. Lui-même publie de nombreux ouvrages disponibles pour une distribution gratuite ([www.forestsangha.org/sucitto.htm](http://www.forestsangha.org/sucitto.htm)).

Ajahn Sucitto fait partie de ceux qui ont fondé Cittaviveka, le monastère de Chithurst, en 1979. Il a aussi aidé en 1981 à établir un *vihāra* dans le Northumberland, Aruna Ratanagiri. En 1984, il participe à la création du monastère bouddhiste Amaravati au nord-ouest de Londres, devenu le grand Centre du Forest Sangha.

Cela fait une trentaine d'années qu'Ajahn Sucitto Bhikkhu enseigne et dirige des retraites en Europe, États-Unis, Afrique du Sud, Australie. Depuis 1992, il assume la responsabilité du monastère de Chithurst.



Les Livrets du Refuge

## **Clarté et Espace**

**Ajahn Sucitto Bhikkhu**

Retraite du 23 octobre au 1er novembre 2009  
au Domaine des Auquiers à Mirabeau

Traduit de l'anglais par Anna Roizenberg  
Interprète durant la retraite Geneviève Hamelet

Enseignements du Refuge n° 10





## Premier jour

23 octobre

Nous allons commencer par des chants en hommage aux Trois Joyaux, le Bouddha, le *Dhamma* et le *Saṅgha*.

Nous venons d'arriver et j'imagine que vous êtes tous fatigués. Sans doute avez-vous éprouvé de l'agitation avant d'arriver à vous poser. Je vous souhaite à tous la bienvenue et j'espère que nous pourrons nous rassembler ici dans une atmosphère paisible. Ce soir nous allons simplement prendre le temps de nous réunir et nous installer dans nos chambres.

Demain nous déterminerons les préceptes et la forme de la retraite. Nous entrerons dans le *Dhamma*. Mais ce soir nous allons simplement nous réunir dans la sphère du *Dhamma*.

Par ce chant, nous avons rendu hommage aux Trois Joyaux, que sont le Bouddha, le *Dhamma* et le *Saṅgha*. Quand vous chantez, soyez conscient que vous vous offrez vous-même dans la sphère du *Dhamma*, ce courant ininterrompu d'enseignements et d'engagements qui s'est déroulé depuis des siècles, et pour des millions de personnes.

Nous avons chacun notre vie individuelle, nos sentiments, nos pensées, et par cette pratique nous rassemblons cela naturellement, en ce courant d'engagements et d'enseignements généré par le Bouddha, avec la gratitude et la motivation appropriées. Il ne s'agit

pas d'adopter l'enseignement du Bouddha, mais d'écouter et de voir comment ces enseignements nous touchent, nous inspirent, peuvent nous orienter vers davantage de bien-être, de clarté et de paix.

Le thème de cette retraite est : « Clarté et espace ». C'est une image simple pour désigner le fait d'être libre de pression, et la clarté et la sagesse qui peuvent apparaître dans la pratique. Je vous offre cela afin de contrebalancer deux types d'expériences que nous pouvons faire dans nos vies.

L'une est le sentiment de porter un fardeau, une charge de responsabilité. Beaucoup de ces aspects de nos vies ont leur valeur et cependant le résultat est que l'on finit par se sentir surchargé. Il y a toutes les choses que nous avons à faire, celles que nous souhaiterions ne pas avoir faites... comme ce serait plaisant de ne plus avoir cette impression de lourdeur, et de se sentir léger à nouveau ! Cela est possible.

L'autre impression que nous avons souvent est qu'il n'y a pas d'espace, nous sommes comme poussés en avant par notre vie. Il n'y a pas d'espace, mais de la pression. Toutes les choses que nous avons à faire ; toutes les choses que nous devons accomplir. Ce que nous fuyons ou ce vers quoi nous nous précipitons génère une très grande perte d'énergie.

Comme la vie pourrait être joyeuse si nous avions seulement la vraie liberté de faire une pause et d'apprécier l'instant présent. Cela ne tient pas tant à ce que nous apporte le moment présent, ce qu'il nous procure en terme de perceptions sensorielles à travers le goût, la vue, l'audition... ce n'est pas le point, mais d'avoir l'esprit si frais qu'il est dans cet état de joie innée en lui-même, par lui-même, non pas dû à l'objet, mais à cette fraîcheur innée. Cet état libre de pression.

On reconnaît dans la pratique bouddhiste qu'il ne s'agit pas de rajouter quelque chose, mais juste de relâcher, de libérer, de lâcher prise, de se défaire de ces sources de pression et de poids.

La première question à se poser est : « Jusqu'à quel point ne créons-nous pas nous-mêmes ces formes de poids, de pression ? ». Dans le présent, une forme de compulsion, un sentiment d'urgence ou encore l'impression de porter un fardeau. Est-ce que ce serait possible d'arrêter de faire cela ? Le Bouddha a dit que c'est possible. Donc lors d'une retraite nous saisissons l'opportunité de prendre cet engagement. Personne ne souhaite souffrir, mais cette manière involontaire, confuse d'agir est une forme d'habitude inconsciente.

Pour commencer à pratiquer, nous apprenons à demeurer dans l'instant présent, laissant le passé derrière soi, questionnant les attitudes, les habitudes qui nous donnent ce sens d'accumulation. Il y a des instincts très fondamentaux derrière nos habitudes d'accumulation et de saisie dont l'un est : « Ceci m'apportera plus de sécurité, une sorte d'assurance » ; l'autre est : « Ce sera plus confortable, j'ai des ressources sur lesquelles m'appuyer ». De toute évidence, jusqu'à un certain point, on peut dire qu'il s'agit d'un instinct valide et naturel. On peut le garder à un niveau minimal et développer ce sens de sécurité au sein même de notre cœur et de notre esprit.

C'est ce que signifie prendre refuge. Refuge en le Bouddha, en l'éveil, en la clarté et en la sagesse. C'est sous notre entière responsabilité ; personne ne peut nous l'enlever, personne ne peut nous le donner. Donc, c'est quelque chose de disponible que nous pouvons découvrir en nous-mêmes. Puis le Refuge dans le *Dhamma*, dans les pratiques qui nous procurent la véritable sécurité, la véritable paix. Ensuite, il y a le Refuge dans le *Saṅgha*, la

communauté des êtres éveillés ou à demi éveillés ou presque éveillés, qui sont source d'exemple et d'aspiration à la pratique. Ainsi, nous percevons qu'il ne s'agit pas simplement d'une théorie, mais bien de quelque chose de vivant concernant des êtres faits de chair et de sang.

Ainsi, prendre Refuge n'est plus simplement une idée, mais peut prendre sens pour nous, car très souvent, il y a cet état d'esprit qui génère un sentiment d'incapacité, qui nous fait penser que c'est trop difficile, que l'on n'y arrivera pas. Ce mouvement particulier, cette pensée, on ne va pas prendre refuge en cela, cela ne va pas nous aider ! Il ne faut pas renoncer, nous avons la chance, maintenant au moins, de ne pas être pris par cette pensée.

Il ne s'agit pas d'atteindre l'éveil en un instant, mais de commencer à se défaire de certains des obstacles qui enserrant, ligotent l'esprit. La libération est une pratique graduelle, instant après instant ; juste reconnaître ce qui nous emprisonne, là, maintenant et le voir disparaître.

Nous établissons un sens de stabilité et de confort dans notre propre présence, étant présents ici, dans ce corps même. Ainsi, nous ne prenons pas refuge dans les distractions, dans la télévision, dans le plaisir sensoriel, mais bien dans notre propre attention à l'instant présent.

Je vais guider une pratique de méditation pendant environ une demi-heure. Certains de ces aspects vous paraîtront évidents et vous les aurez peut-être déjà entendus. Il s'agit de s'ajuster soi-même à cette forme de pratique méditative très simple.

## Méditation

Nous établissant dans la posture assise, nous devrions nous asseoir comme si nous avions marché pendant vingt-cinq kilomètres, et qu'enfin nous pouvons nous poser. Entrez dans ce lieu comme si vous aviez été sous une tempête de neige ou de pluie glacée, et qu'enfin vous vous abritez. Vous entrez dans la pièce, il y a ce grand sentiment de soulagement, laissant le monde à l'extérieur, venant ici vous asseoir.

Ensuite, amenez l'esprit à ressentir le corps en lui-même plutôt que de vous endormir ou de vous évader. C'est essentiellement le ressenti qui se situe autour de la colonne vertébrale, les canaux qui longent la colonne, de la base jusqu'à la nuque et jusqu'au sommet de la tête. Nous établissons cela parce que nous n'avons pas l'habitude de nous concentrer sur la colonne vertébrale. Nous sommes habituellement attirés vers le visage et les sensations externes. Il est nécessaire de ramener l'attention vers cette structure physique, et également vers le sens de la verticalité.

Amenez l'attention vers la base de la colonne vertébrale, comme si vous poussiez le coccyx vers le sol. Vous pouvez sentir une légère courbe dans le bas de la colonne. Et cette légère courbe agit comme un ressort. C'est elle qui va soutenir le reste du corps. Cela vaut la peine de s'exercer à sentir comment s'articule le bassin avec le bas de la colonne vertébrale. La plupart du temps nous sommes assis sur des chaises ou cette partie du dos justement s'effondre. Parfois cela prend du temps pour que ces muscles se renforcent. Cela vaut la peine de développer cela. Tout en ressentant cette zone, essayez d'équilibrer tout le reste de la colonne et de la tête au-dessus de cette courbe, de sorte que le poids du haut du corps est transféré ensuite au niveau du bassin jusqu'au sol.

Maintenant, prenez conscience des épaules, du dos, au niveau des omoplates, avec l'impression que cette partie de la colonne s'enfonce en direction du cœur comme si quelqu'un nous poussait du doigt au milieu du dos. Si nous détendons nos épaules, cela permet à nos bras d'être davantage relâchés, favorise l'ouverture de la zone de la poitrine, avec la sensation d'avoir davantage d'énergie, car le corps n'est pas tendu. Nous avons tendance à nous voûter, au niveau des épaules. Cela aide vraiment d'avoir une bonne posture du corps.

Ramenez la tête vers l'arrière, de façon à sentir la boîte crânienne reposer sur la colonne vertébrale. Ainsi les muscles de la nuque peuvent se détendre. Car si la tête tombe vers l'avant, vraisemblablement nous allons ressentir de la torpeur, un état morne, pris dans nos pensées. Mais si nous ramenons l'attention au niveau des sensations corporelles nous serons moins piégés par le niveau conceptuel, par nos pensées.

Essayez d'expérimenter cet équilibre alors que vous placez l'effort à la base de la colonne vertébrale, éprouvez jusqu'à quel point vous pouvez détendre le reste, les épaules, les bras, les mains.

Petit à petit, relâchez, détendez le visage qui est habituellement sollicité par les expressions faciales et le langage. Relâchez, détendez les muscles faciaux, en particulier autour de la bouche et autour des yeux.

Ensuite, essayez de ressentir le haut de votre tête, depuis le centre de la boîte crânienne vers le pourtour du crâne, depuis le front, vers les tempes ; un peu comme s'il y avait un foulard noué autour de la tête et que vous en sentiez l'étreinte se relâcher peu à peu. C'est une zone particulièrement tendue et contractée, surtout lorsque nous essayons de résoudre quelque chose, et cela devient

habituel pour nous. Avec attention, essayons de procéder à un balayage, les yeux, le front, les tempes et le pourtour de la tête, de façon à nous sentir détendus, avec peut-être des sensations de fourmillement, et que nous commençons à sentir cet espace plus vivant.

Ensuite, essayons de percevoir et de ressentir le corps dans sa hauteur. Si nous avons un ressenti de compression, nous faisons en sorte de nous en libérer, comme si nous ôtions un poids de nos épaules et de notre tête ; et nous allons nous sentir agrandis. Également, quelle est la largeur de ce corps ? Est-ce que nous pouvons nous sentir un peu plus larges, moins comprimés ? Développez cette conscience de largeur du corps. De cette façon, vous faites de votre espace corporel une demeure plus spacieuse et plus confortable.

C'est le début de l'établissement de l'espace. Il y a deux façons de le maintenir.

L'une est de ressentir la qualité confortable de cette nature spacieuse. Il n'y a rien à obtenir, à acquérir, ni à résoudre, mais simplement éprouver ce sens de l'espace, sentir le corps plus équilibré qu'auparavant.

Une autre approche fondamentale est de revenir à cela sans cesse, car l'esprit va automatiquement être distrait ou préoccupé, commençant à remplir l'espace avec toutes sortes de pensées et d'états d'esprit.

Ensuite, passons quelque temps à déplacer notre attention le long du corps, depuis le sommet de la tête, le visage en sentant bien toute la région du front, les tempes, la nuque, les épaules, en descendant vers les bras, un peu comme s'il s'agissait d'un toucher délicat et sensible, le toucher d'un masseur, comme si l'esprit avait

des doigts très sensibles, comme un masseur ou un docteur, juste percevant les muscles et les tissus, ce qui a besoin d'être adouci ou vivifié, dans une attitude bienveillante empreinte de sensibilité envers notre forme physique.

Alors nous constatons que l'expérience est faite de sensations, de sentiments et d'énergie.

Les sensations sont l'expérience de la substance ;

Les sentiments, la qualité de plaisir ou de douleur ;

L'énergie est le sens de la vitalité.

En même temps nous expérimentons la respiration, son rythme régulier, une sensation faite de pressions et de mouvements. Une expérience, probablement, de calme, légère, subtile, quelque chose de légèrement plaisant ou neutre. Ressentez la qualité de l'énergie à l'inspir et à l'expir. Sur l'inspir, il y a un afflux d'énergie, un accroissement ; et sur l'expir, le relâchement, une impression de dissolution, de diffusion.

Si vous ne pouvez tout ressentir, alors, à l'inspir, générez l'idée de fraîcheur, de retour au présent ; et à l'expir, de relâchement, de lâcher prise par rapport au passé et aux obstacles en l'esprit.

En essence, cette inspiration qui nous emplit d'une énergie claire, allégée de poids et de pression est l'un des arts de la méditation.





## **Deuxième jour**

24 octobre

### **Méditation du matin**

Pour vous réveiller le matin et apporter une certaine énergie à votre système, utilisez la posture assise et également la respiration. Gardez à l'esprit que le point important lorsque vous êtes assis en méditation n'est pas juste d'être immobile avec les yeux fermés, mais de faire circuler votre énergie correctement.

Commencez par cette flexion au niveau du bassin, au bas de la colonne vertébrale pour sentir l'articulation entre le sacrum et le pelvis et effectuez ces quelques exercices pour établir l'arche dans la partie inférieure du dos. Étirez ensuite la poitrine vers le haut, les épaules détendues et la poitrine ouverte.

Quant à la respiration, commencez par vous centrer au niveau de l'abdomen. Lorsqu'on pratique la méditation, ceci est une base saine. Respirez au niveau abdominal plutôt qu'au niveau thoracique. Gardez la poitrine détendue tandis que vous inspirez et expirez doucement à partir de l'abdomen.

Pour réguler la respiration, exercez-vous à effectuer une pause après l'expiration, deux à trois secondes de plus que ce qui vous semble naturel ou normal. Ceci accroît la conscience de la région abdominale et de la légère pression qui s'y exerce. À l'inspiration, laissez l'air pénétrer doucement par les narines jusqu'à la région

abdominale. Lorsque votre corps semble empli d'air, alors attendez deux à trois secondes, avant d'expirer.

Ainsi vous travaillez avec la respiration, car l'énergie de celle-ci est connectée avec le mental et les émotions. Lorsque l'esprit est un peu endormi, le souffle ralentit. Par contre, lorsque l'esprit est agité, le souffle va s'agiter.

Nous établissons un sens de clarté et de force qui insuffle de la vigueur au corps et à l'esprit. Lorsque vous avez effectué cette pratique respiratoire pendant quelques minutes, vous pouvez laisser aller la respiration naturelle et voir quels en sont les effets. Gardez essentiellement l'attention sur la région abdominale afin d'y maintenir la respiration.

Ensuite, en maintenant la respiration abdominale qui régule le rythme, déplacez l'attention vers la poitrine qui doit être détendue. Observez le mouvement de l'énergie dans la poitrine à l'inspir et à l'expir. Entrez dans la perception de la cage thoracique et sentez la façon dont elle s'élargit sous l'effet du souffle. Peut-être pouvez-vous entrer en contact avec ce sentiment d'expansion qui va parfois jusqu'à des picotements le long des bras, jusqu'aux mains, quelque chose qui se diffuse. Tandis que vous expirez, il est important de garder la cage thoracique complètement détendue et également la région du plexus solaire.

Plus il y aura un sentiment de douceur, de relâchement au niveau de l'expiration, plus il sera possible de percevoir la luminosité, l'expansion au moment de l'inspiration. Ainsi, l'énergie est stimulée par cette sensibilité.

L'espace suivant sur lequel porter votre attention est celui de la tête, tout en maintenant la régulation qu'est la respiration abdominale. Plutôt que de « tirer » l'air dans les narines, laissez les

narines et la poitrine complètement détendues, gardant à l'esprit que le moteur de la respiration se trouve dans la région abdominale.

Concentrez-vous sur la sensation du souffle qui pénètre dans les narines puis sur l'arrière des narines, qui remonte en arrière-plan des yeux, comme s'il y avait un fil qui nous tirait vers cet endroit. Cela comprend la zone à l'arrière-plan du nez, des yeux et derrière le front. Ce n'est donc pas un petit point bien localisé, mais un espace plus large, un peu de la taille d'une balle de tennis, en arrière-plan des yeux. Il y a une perception de luminosité.

Si ce ressenti devient plus net pour vous et s'approfondit, vous pouvez essayer d'inspirer à partir de la base de la boîte crânienne, au sommet de la colonne cervicale. Inspirez par cette zone, puis expirez par la région du front et des tempes. Cela va attirer l'énergie venant de la colonne vertébrale, apportant également une brillance, une clarté. Durant l'expir par le front et les tempes, maintenez ces zones détendues.

Finalement, élargissez l'attention pour y inclure le corps dans sa globalité. Ressentez la qualité de l'énergie qui circule dans tout le corps, jusque le long des bras et des doigts, alors que vous inspirez et que vous expirez.

*(Gong)*

## **Enseignement**

Hier soir, nous nous sommes rassemblés et ce matin, nous allons prendre l'engagement qui va permettre d'établir les limites, les frontières de cette retraite. Ainsi, nous avons un centre clair en même temps que le sens des limites et de la périphérie, afin d'éviter aux empêchements de venir nous toucher en notre centre, en notre

cœur. Ces limites permettent de préserver le sens de l'espace. Elles se situent à la fois sur le plan moral et sur celui du renoncement, concernent aussi la pratique de groupe pendant ces neuf jours, ce qui est le support de la pratique pour le groupe.

Je vais réciter les différents points lentement et ensuite si vous pouvez les réciter ensemble en français, cela permettra d'établir une détermination claire pour le groupe.

« Je m'efforcerai de ne détruire aucun être vivant.

Je m'efforcerai de ne pas prendre ce qui n'est pas offert.

Je m'efforcerai de m'abstenir de toute activité sexuelle.

Je m'efforcerai de m'abstenir de toute parole incorrecte.

Je m'efforcerai de m'abstenir de tout intoxicant, de toute drogue.

Je m'efforcerai de m'abstenir de manger à partir de midi.

Je m'efforcerai de ne pas m'adonner à des distractions, de ne pas m'embellir, me maquiller ou me parfumer.

Je m'efforcerai de ne pas dormir dans un lit haut et luxueux. »

Il y a trois conventions, trois engagements pendant une retraite. Premièrement c'est de rester en silence et ne pas nuire au silence des autres. Donc, j'évite de converser et de nuire au silence des autres. Nous répétons ensemble :

« J'évite de converser et de nuire au silence des autres. »

Deuxièmement, c'est de rester dans la zone de la retraite et de ne pas aller au village, de rester dans cette enceinte :

« Je reste dans l'enceinte de la retraite. »

Troisièmement, c'est de respecter et de soutenir la pratique de groupe de la retraite :

« Je respecte et soutiens la pratique de groupe de la retraite. »

Ceci permet d'établir une vraie détermination en l'esprit et évite l'attitude qui consiste à se dire : « Je vais voir comment cela se passe, comment je vais me sentir », mais d'établir une certaine fermeté, une focalisation de l'esprit. Ceci est vraiment important pendant la retraite et la méditation afin de toucher nos habitudes, ces habitudes réflexes négligentes développées en l'esprit.

Une des formes fondamentales d'illusion en laquelle l'esprit est comme enveloppé par un nuage, c'est ce nuage de possibilités changeantes, de demi-inclinations. Donc, l'un des premiers obstacles est ce nuage de l'esprit. « Oh, peut-être je devrais, dans le cas où je ressens... Je ne sais pas vraiment... Je vais voir comment cela se passe... »

C'est assez confortable. Cela semble nous donner une sorte de liberté de choix. Je ne suis pas vraiment engagé, alors je peux faire librement un choix. Mais le problème avec cela, c'est qu'au bout du compte, nous ne faisons aucun choix. Nous sommes toujours dans une sorte d'entre-deux et ce sens de non-choix n'est pas la liberté. C'est un déni, un non-engagement.

Il y a beaucoup d'incertitudes dans nos vies et ainsi, le fait de participer à une retraite, où il s'agit seulement de dix jours, où nous agissons de manière consciente, où il y a des actions précises à mener, des déterminations fermes, des décisions, tranche dans cette opacité, ce flou de l'esprit, ce nuage. Nous commençons à voir les résultats, à percevoir les forces qui interagissent dans notre esprit. Et quand nous comprenons ces forces, en prenons note, alors nous pouvons les calmer par la pratique de la méditation, et commencer à nous libérer de ces énergies psychologiques et émotionnelles.

Une des formes fondamentales que prennent ces énergies, les *sankhāra* est qu'elles créent un sens de soi séparé, l'idée que nous vivons à l'intérieur de quelque chose. C'est un ensemble de réflexes, d'intentions et d'actions inconscientes et donc nous ne savons pas vraiment qui nous sommes. Mais nous sentons que nous sommes un être incertain, non résolu, insatisfait. Et bien que ce soit non résolu, non satisfait, il y a néanmoins une force qui cherche à préserver cela.

Donc par la pratique du *Dhamma*, nous utilisons ces énergies pour établir l'espace et la clarté, et l'impression de qui nous sommes, flotter, passer, demeurer inconnu.

Ceci est un processus de transformation. Il ne s'agit pas d'ajouter quelque chose à soi-même, quelque chose d'intéressant que l'on pourrait intégrer. Il s'agit en fait de nous transformer, de nous libérer.

D'une certaine façon, nous travaillons avec les plus puissantes formes d'énergie que nous puissions expérimenter, celles qui créent le sens instinctif du soi.

C'est un processus lent dans lequel nous sommes guidés avec prudence au travers de pratiques simples, telles que l'attention au souffle, l'ouverture du cœur, une qualité globale de clarté et de bonté, des choses en lesquelles nous pouvons avoir confiance.

Une partie de cette confiance s'appuie sur le comportement, l'attitude extérieure, en laquelle nous sommes détendus et confortables, le fait qu'il n'y ait pas de comportement incorrect. Cette confiance s'établit aussi dans la façon de participer à la retraite, dans la manière dont nous partageons nos chambres, dont nous nous soutenons mutuellement, comment nous nous respectons, comment nous nous aidons dans le travail en commun auquel nous participons pour permettre à la retraite de se dérouler, comment

nous arrivons à l'heure dans le hall, de telle sorte que nous fonctionnions ensemble. On peut se donner quelques moments afin de considérer cela et aussi afin de voir les raisons pour lesquelles nous voulons tous le faire. Maintenant, vous souhaitez peut-être prendre l'air avant le petit déjeuner et ensuite il y aura les travaux du matin.

*(Chant)*

### **Enseignement de l'après-midi**

L'aspect le plus fondamental que nous pouvons connaître, c'est notre corps, que nous quittons par moments, et nos pensées qui vont et viennent. Ce que nous reconnaissons de manière évidente est que nous sommes vivants, n'est-ce pas ? Est-ce que tout le monde est vivant ici ? Y a-t-il des personnes mortes ici ? À demi mortes ? OK. La partie qui est toujours vivante est expérimentée comme étant en perpétuel changement, énergétique, sensible, réceptive, réactive, qui possède une force de vie.

La partie qui est morte, on n'a pas besoin de s'en préoccuper. Mais cette partie vivante, nous pouvons l'ajuster à ce que le Bouddha appelait non-mort.

Pour cela, il est important d'avoir une bonne compréhension, une bonne façon de faire l'expérience de la vie. Fondamentalement, tout cela est compris dans la dimension de l'esprit, nous pouvons comprendre ce qu'inclut l'esprit, ce qu'il recouvre ; c'est une expérience continue de réception, d'impressions, le sens d'éprouver du plaisir ou du déplaisir.

Ensuite, il y a un processus gradué de réponse à cela. L'une des réactions est : « De quoi s'agit-il ? », une impression immédiate, ou

une photographie qui est prise instantanément. C'est très approximatif et s'appelle la perception et cela signifie : « Est-ce amical ou inamical ? Confortable ou dangereux ? Comment cela me touche-t-il ? »... L'impression d'un sujet.

Ensuite, que vais-je en faire ? Les réponses auront des degrés plus ou moins élaborés selon la façon dont nous sommes habitués à répondre à notre expérience.

C'est ce que l'on dénomme l'esprit, toute cette expérience de réceptivité, de réponse. L'esprit est programmé de la sorte, et c'est ce que signifie être conditionné ou être programmé et qui est compris dans le terme *sankhāra*.

Il y a trois aspects à ce conditionnement, cette réceptivité et la réponse qui est donnée. Le premier est appelé le *sankhāra* du corps, le deuxième est le *sankhāra* du cœur, ou on peut dire émotionnel, et le troisième est le *sankhāra* de l'esprit, l'esprit qui conçoit, l'esprit intellectuel. Ces trois aspects constituent notre expérience de l'esprit, ce qui rassemble, nous donne le sentiment de qui nous sommes, ce que nous allons faire et comment nous allons réagir aux choses.

Lorsque je parle de corps, ce n'est pas de l'aspect physique de la chair, des os, je parle du sentiment d'être incarné, une expérience mentale ou spirituelle. Ce ressenti est essentiellement focalisé autour de la respiration, de l'inspiration et de l'expiration. Sa fonction première et de nous dire qui nous sommes : « Tu es ici, ta présence, c'est là où tu es ». Ainsi la conscience corporelle établit la présence. Et vous avez des réponses comme l'aise ou la tension selon que c'est éprouvé comme confortable ou dangereux.

Puis le ressenti du cœur concerne la façon dont j'entre en relation avec les différentes expériences, cela peut être avec différentes personnes, comment je me sens dans une pièce,



comment je me sens avec la nature, comment je me sens face à un problème ou dans un scénario quelconque. Cela indique la façon dont je suis affecté par ce qui est autour de moi ou en moi.

Donc, on peut imaginer combien cette activité émotionnelle, balaie constamment alentour, essayant de ressentir : « Suis-je OK ici ? ». Ce ressenti au niveau du cœur se propage autour de nous, est affecté au plus haut point, car extrêmement sensible, tellement affecté que cela peut parfois nous submerger.

Puis le troisième aspect, l'esprit conceptuel, nous dit que faire, n'est pas concerné par le ressenti, mais par la discrimination, le discernement. Sa fonction est de signifier : « Cela est important, cela ne l'est pas, oublie cela, etc. ».

Toutes ces expériences surgissent simultanément à chaque instant et nous donnent le sens de qui nous sommes, de ce que nous faisons, de comment nous nous sentons. C'est extrêmement énergétique et vivant.

Ces trois parties, nous pourrions simplement les appeler la tête, le cœur et les tripes ou les viscères. Et, d'une certaine façon, nous pourrions dire que nous avons là trois différents types d'intelligence.

En anglais, il y a cette expression que l'on pourrait traduire par « connaissance viscérale », « je le sais dans mes tripes », ce qui veut dire que ce n'est pas intellectuel. C'est fondamentalement l'intelligence de base qui équilibre et qui nous dit si nous sommes en sécurité ou pas, si les pieds sont bien ancrés au sol, s'il y a un risque de chuter, si les choses sont stables.

Le ressenti au niveau du cœur est plutôt un questionnement : « Suis-je respecté ? », « Suis-je entouré d'amis ? », quelque chose de cet ordre où l'on est toujours en train de négocier. Ainsi, lorsqu'on rencontre une autre personne, il y a tout cet échange : « Comment

allez-vous ? Je vais bien », et l'on essaie de se ressentir mutuellement, on fait toutes sortes de plaisanteries légères qui sont juste une sorte d'aller-retour pour percevoir ce qui se passe dans l'échange. Nous avons vraiment besoin de ressentir comment établir le contact, de négocier avec tout ceci.

Le sens mental est celui qui organise, celui qui est le plus stimulé dans notre vie moderne parce qu'il y a tant de choses à organiser et à gérer. Avec le mental, nous vivons dans le futur, pensant à nos proches, à notre profession, notre santé, notre apparence, notre régime et ainsi de suite. Savoir si l'on a correctement rempli sa feuille d'impôts, les papiers administratifs, si l'ordinateur marche, etc.

Puis il y a les choses que l'on appelle les jours, les heures, qui ont leur niveau de réalité. Il nous faut savoir quel jour nous sommes, quelle heure il est. Ensuite, il y a toute cette série de nombres dont il faut se souvenir, le numéro de téléphone, le numéro de votre carte de crédit, le numéro de votre passeport, de votre maison, le numéro de votre groupe sanguin, etc. Et ceci, avant même de commencer la journée ! Puis tout se met en marche et au cours de la journée il y a de plus en plus de choses qui se présentent.

Donc le mode prédominant n'est pas, « Où suis-je ? » ou « Comment je me sens ? », mais « Qu'est ce que j'ai à faire ? ». « Je dois me souvenir de ceci. Il ne faut pas que j'oublie cela. »

Avec ce déséquilibre, le premier sentiment qui disparaît est celui de la présence corporelle.

Ainsi, dans les villes nous voyons les gens, toujours en mouvement, totalement dans le faire, mais jamais dans l'être ; comme s'ils n'avaient pas de jambes, comme s'ils se déplaçaient sur des roues. En fait, ils n'en ont quasiment plus besoin parce qu'ils

peuvent rester dans leur bureau, face à l'ordinateur, simplement en train de faire, faire, faire, oubliant complètement le reste du corps.

Mais il n'y a plus le sentiment d'être là, éprouvant la stabilité, la présence. Lorsque la relation n'est pas orientée vers ce qui est présent en nous, le ressenti émotionnel est inconfortable. La relation prédominante est le lien avec toutes ces choses à faire, alors c'est très, très agité.

Il n'y a pas le sentiment de « Comment je me sens ici ? », respirant et éprouvant un corps, mais plutôt « Est-ce que je vais avoir la possibilité de terminer ce boulot avant vendredi ? ». Votre relation est dirigée vers votre réalité matérielle, conceptuelle plutôt que sur votre expérience corporelle immédiate. Ce qui se produit alors est un sentiment d'anxiété perpétuelle.

Ainsi nous pouvons dire que les réalités avec lesquelles nous sommes en contact sont virtuelles, imaginaires, plus imaginaires que les réalités expérimentées directement et qui nous donnent de l'énergie. Rien n'est certain, n'est ce pas ? Vendredi n'est pas certain. La fin de la semaine n'est pas certaine. Rien n'est véritablement certain. L'état de l'économie n'est pas certain, bien que ça veuille en avoir l'apparence, mais nous savons très bien que ce n'est pas certain. La seule chose qui est certaine est qu'il nous faut continuer à courir pour que cela fonctionne. Donc, un sentiment familier de panique et d'agitation finit par s'établir. C'est un déséquilibre fondamental.

Et lorsque nous méditons, redresser ce déséquilibre est l'un des aspects essentiels sur lequel poser notre attention. C'est pourquoi nous insistons sur la présence au corps et particulièrement sur la région abdominale qui gouverne la respiration.

Lorsque je parle de respiration, il ne s'agit pas de l'air, je parle de tout le flot, de l'énergie qui accompagne la respiration dont le mouvement de l'air est une expression ou une manifestation.

Parce que c'est quelque chose qui affecte l'esprit. Cela permet de générer davantage de confort et de relaxation au niveau du cœur, de rendre le processus de la pensée plus simple, plus adapté et mieux orienté.

On ne peut développer seulement un aspect de l'esprit, et donc accompagnant ce sentiment de corporalité ou d'incarnation, je vous encourage à développer constamment un sentiment de bienveillance. « Puissé-je être bien, puisse-je être bien ! ». Un sens de bienveillance et de paix envers soi-même.

Quant au mental, ou à l'esprit pensant, l'amener simplement à pointer, à noter ce qui se passe et ramener l'attention sur l'objet de méditation.

Il y a deux activités particulières de l'esprit conceptuel. L'une est d'amener à l'esprit un concept comme par exemple « respiration ». Ce mot est un concept, mais il est en lien avec une expérience. Ainsi, nous concevons une expérience.

Cette action nous permet de connecter l'esprit conceptuel avec l'expérience directe du corps. Ainsi, afin que l'esprit ne se disperse pas, nous le ramenons continuellement vers le corps, il y a donc une légère forme de concentration. Il y a différentes façons de créer et d'affiner ce concept particulier. C'est ce que l'on appelle *vitakka*. C'est comme un doigt qui pointe quelque chose.

L'autre aspect de l'esprit pensant, *vicāra*, est ce qui évalue, qui prend ce qui a été pointé et là, c'est plutôt comme la main. *Vitakka*, c'est le doigt pointé alors que *vicāra* c'est la paume de la main qui

soupèse en disant « Comment est-ce ? ». Il y a une sorte d'enquête, d'investigation afin d'en avoir un ressenti.

Nous avons besoin de ces deux aspects parce que *vicāra* nous donne un retour, permet d'évaluer plus clairement, ce qui est en train de se passer, alors que *vitakka*, le premier aspect, ce qui amène à la conscience nous dit « je ne connais pas chaque aspect de ce qui se passe, juste cet aspect particulier. ».

Cela permet ainsi de définir, de nous focaliser et ensuite d'intégrer ce qui est pointé, et cette fonction de *vicāra* permet de commencer à ouvrir le cœur, car alors on est à même de ressentir, d'avoir une impression de la façon dont on ressent.

*Vitakka* est ce qui donne le sens de « cela, maintenant », d'être simplement avec, permet de nous établir dans la présence corporelle, la distinction, la fermeté qui permet de dire « C'est juste cela ». Alors que *vicāra* nous donne l'impression générale, comment nous nous sentons avec cela.

L'ensemble de ces deux fonctions de l'esprit conceptuel contribue à l'unification du corps, du cœur et du mental, dissipe les aspects virtuels, imaginaires, la peur, l'anticipation et nous ramène dans « l'ici et maintenant ».

Par la pratique, nous dissipons les empêchements ou les différents obscurcissements de l'esprit, les voiles et établissons les facteurs de *samādhi*, les facteurs de concentration.

## **Méditation debout**

Maintenant, nous allons pratiquer. Nous allons commencer par une pratique debout. Le *sankhāra* du corps, l'énergie du corps, comme je l'ai dit, est en lien avec le souffle, se répand dans tout le corps, on peut dire qu'il s'agit de la force de vie. L'énergie a une

intelligence et c'est l'intelligence de l'équilibre, de l'équilibre et de la coordination. Lorsque vous vous mettez debout, automatiquement le corps cherche comment établir l'équilibre. Ce que l'on est encouragé à faire est de trouver cet équilibre à partir des jambes, plutôt qu'à partir des yeux ou de la partie supérieure du corps, de se centrer dans la partie inférieure du corps, les jambes et les pieds. Dans cette méditation debout, lorsqu'est pleinement établi l'équilibre, les énergies corporelles peuvent se détendre, se relâcher. Il n'y a pas de tension.

Tout d'abord, alors que vous êtes debout, assouplissez un peu les genoux, les jambes depuis les hanches. Sentez les pieds sur le sol. Élargissez votre ancrage en connectant les pieds au sol et en relaxant les genoux et les jambes. Éprouvez les sensations dans les pieds. Imaginez que vous êtes sur un navire qui tangue et que vous avez vraiment besoin de mettre toute votre énergie dans les pieds pour garder l'équilibre. Laissez l'énergie et l'attention descendre depuis la partie supérieure du corps vers les jambes. Détendez la poitrine, les bras, les mains, le visage.

Effectuez quelques longues expirations lentes. Alors que vous expérimentez cette sensation globale, est-ce stable, agité, tendu ? Dirigez l'attention vers les pieds pour explorer ce qui est là, pour vraiment rassembler cette énergie ; cela peut signifier relâcher l'attention au niveau des cuisses, ou repositionner les orteils, laisser le corps se trouver, ce qui est parfois nécessaire. Cela peut être simplement de détendre le ventre ou la poitrine, les doigts ou les yeux et de cette façon connecter l'ensemble du corps à l'équilibre des pieds.

Ce qui va vraisemblablement se passer, alors que vous êtes debout de cette façon inhabituelle, c'est que l'esprit va commencer à

se dire : « Que suis-je supposé faire ? » et ensuite « Quel est l'intérêt de cela ? Quel en est le bienfait ? » Juste relâchez, expirez cette agitation, cet esprit qui essaie de faire quelque chose, d'organiser, d'obtenir quelque chose. Maintenez l'attention sur l'expiration. Ce que nous essayons de faire est d'établir l'équilibre. Des vagues d'agitation, des vagues émotionnelles s'élèvent. Laissez-les simplement vous traverser, passer, tout en maintenant l'équilibre.

La sensation de l'énergie devient le support essentiel sur lequel nous établissons la stabilité. Les sensations, les sentiments peuvent changer, mais si vous êtes attentifs, si vous en prenez note, vous pouvez développer ce sens de solidité. L'énergie peut demeurer stable et rassemblée.

Déplacez doucement votre poids d'une jambe sur l'autre, éprouvant ce qui se passe. L'intelligence qui reconnaît cela est une intelligence corporelle, que nous n'avons pas besoin d'élaborer. C'est une intelligence très stable, très précise, qui ne découle pas d'une spéculation quelconque ; cela favorise la clarté et la stabilité de l'esprit, la certitude.

Tandis que vous tenez debout, remarquez comment est la une connaissance directe de votre corps. Il n'est plus éprouvé comme grand ou petit, jeune ou vieux, mais en terme de sensations, de ressentis et d'énergie.

Essayez de pratiquer de telle sorte que les perceptions, imaginations, soucis à propos du corps se fondent sur ces trois points : sensations, ressentis et énergies. Le plus important en ce qui concerne la méditation ce sont les énergies.

## **Méditation assise**

Prenez la posture assise. À nouveau, établissez l'équilibre corporel que nous avons déjà exploré en détail. Pour récapituler brièvement, l'axe de cet équilibre est la colonne vertébrale. Le centre de l'énergie se trouve dans la partie inférieure du corps, au niveau de la région abdominale et de la base de colonne vertébrale. Tout ce qui se trouve au-dessus de cette zone doit être détendu, simplement posé en équilibre. Ainsi les muscles au niveau des épaules, les bras, le visage peuvent se détendre de façon à ce que tout le poids du corps soit directement transféré en direction du bassin et du sol.

Le corps ainsi établi, la partie supérieure dans un état d'ouverture et de détente, l'énergie peut circuler librement, se diffuser dans le haut du corps, apportant davantage de clarté au niveau de la tête et illuminant l'esprit. Ce que nous amenons à l'esprit concerne uniquement cet équilibre. Y a-t-il du stress ? Y a-t-il quelque chose à rééquilibrer ? Comment je me sens ? *Vicara*, l'évaluation donne une impression ; peut-être que cela devrait être plus doux, plus confortable ? C'est très nouveau, inhabituel, mais peu à peu, un sens de confort et de stabilité est éprouvé. Ce sentiment de bien-être provient davantage de l'énergie que de la sensation.

Lorsque l'esprit s'échappe, notez simplement, et en ramenant l'attention sur la respiration vous pointez avec la question : « Où est la respiration maintenant ? Comment est ce que je sais que je respire ? » Juste, continuez à relâcher. Relâchez cette tendance à fuir et revenez au corps.

## **Marche méditative**

Nous allons maintenant prendre un temps pour une marche méditative. Dans la marche méditative, nous établissons tout d'abord



le sens de la relation du corps à l'espace. Lorsque vous êtes debout, il y a le sentiment d'équilibre qui prend sa base en les pieds. Et lorsque vous commencez à vous déplacer, le sens de l'espace immédiat est devant vous, quelque chose en vous se déplace dans l'espace, est juste conscient de cela. C'est comme transporter cet équilibre à travers le mouvement, cet équilibre devient plus assuré, plus adroit, plus subtil, parce qu'il n'y a plus la rigidité, mais une continuelle sensibilité à ce qui est autour de nous. Tout d'abord, gardez à l'esprit qu'il ne s'agit pas de regarder les choses autour de soi, mais de sentir le corps en lui-même pendant que vous avancez. Donc, maintenez un champ visuel réduit. Simplement, ressentez l'équilibre intérieurement pendant le déplacement, plutôt qu'en relation avec l'extérieur. La conscience doit pouvoir s'étendre autour de vous, juste la conscience du corps, pas les autres facultés sensorielles. Étendez cette conscience corporelle autour de vous.

Vous n'avez peut-être pas l'expérience de marcher sur une corde raide, mais par exemple, si vous êtes serveur dans un restaurant et que vous tenez d'une main un plateau couvert d'assiettes et devez traverser la salle, vous n'allez pas prêter attention à ce qui se passe autour de vous, aux conversations.

Donc l'attention globale maintient cet équilibre continuellement. Cette conscience légère de ce qui est alentour ne distrait pas, mais au contraire augmente la flexibilité, la stabilité, instant après instant, et la présence.

Nous allons maintenant prendre un temps pour effectuer une marche méditative. Pour cela, nous allons nous rendre dehors, trouver un espace d'à peu près vingt à vingt-cinq pas, que nous allons parcourir, aller et retour. Prenez votre temps, trouvez votre équilibre et commencez doucement à marcher.

## Enseignement de l'après-midi

Je voudrais mettre l'accent sur ce que nous expérimentons, souvent présenté sous la forme des cinq agrégats. Un agrégat, cela signifie en soi-même, un ensemble, un mélange, et chacun de ces cinq agrégats est lui-même composé de différents éléments.

Le premier agrégat se nomme *rūpa*, la forme. Cet agrégat de la forme est un mélange de solide, de liquide, de mouvement et de chaleur. Ce mélange des quatre éléments est ce qui donne l'impression de la forme. C'est ce qui est appelé le premier agrégat, *rūpa*, la forme.

Le deuxième agrégat, *vedanā*, est la sensation et cette sensation peut être plaisante, déplaisante ou neutre, ou un mélange de tout cela. Donc, ce n'est pas une seule chose en soi, mais plusieurs facteurs avec leurs différentes qualités.

Ensuite, le troisième, *saññā*, la perception, est l'expérience immédiate qui saisit l'esprit lorsqu'il entre en contact avec une forme. Une perception peut être belle ; la beauté elle-même est une perception, de même que large, petite, effrayante, rigide ou dure... Ce sont des nuances de perception du même élément et ces nuances nous évoquent différentes qualités.

L'agrégat suivant, le quatrième, c'est *sankhāra*, qui signifie l'énergie qui compose et active l'esprit, met l'intention en mouvement. Ici encore, c'est une combinaison de plusieurs facteurs, le premier venant du corps – la vitalité ou l'absence de vitalité va orienter l'esprit – par exemple, s'il y a beaucoup d'énergie, on se sent plein d'entrain, dynamique ; par contre s'il y a peu d'énergie, on se sent plutôt déprimé, démotivé. L'énergie du corps affecte l'état émotionnel, l'humeur, et affecte également la façon de penser. Ainsi,

on peut voir qu'il y a le *sankhāra* du corps, le *sankhāra* du cœur et le *sankhāra* du mental.

Le *sankhāra* du cœur, ou l'état émotionnel, peut avoir la caractéristique de vouloir saisir, agripper, ou bien de vouloir repousser, c'est l'aversion, ou encore l'agitation. Le *sankhāra* du cœur est l'aspect le plus important dans la méditation parce que, sur la base de cette impulsion, de cette motivation, on est orienté vers la peur ou la joie, vers l'amour ou l'aversion. Un aspect important de la méditation est l'art de calmer, de purifier le *sankhāra* de façon à établir la compassion et la stabilité.

Le cinquième agrégat, *viññāna*, la conscience, est ce qui rend l'objet présent à l'esprit, ce qui reçoit les impressions. Il y a six consciences : visuelle, auditive, olfactive, tactile, gustative et mentale.

Ces consciences dépendent des différentes sphères sensorielles. Donc, lorsque nous pratiquons la méditation, nous dirigeons la conscience vers des aspects de l'esprit en lesquels nous pouvons nous calmer et nous stabiliser. Ceci est basé sur l'examen des énergies qui s'élèvent, et nous nous focalisons particulièrement sur celles qui nous aident.

Par exemple, concernant la sensation de l'abdomen, lorsque nous respirons, nous allons poser l'attention sur la fermeté, et cela va générer une sensation de stabilité et de force.

Lorsque nous portons l'attention sur la poitrine, nous percevons une sensation d'espace, d'ouverture et une qualité de joie et de légèreté.

Lorsque nous posons l'attention au niveau de la tête, nous éprouvons une sensation de clarté.

Ces qualités sont inhérentes aux différents lieux du corps, ce sont leurs qualités naturelles. Souvent elles sont voilées ou semblent

avoir disparu, mais si l'on prête attention à ces qualités naturelles d'espace, de fermeté, de clarté, elles commencent à se manifester et nous ressentons alors la fermeté, l'expansion, la clarté. Il est important de se rappeler que ces qualités sont innées. Elles n'ont pas à être créées, mais simplement à être reconnues. Le corps porte naturellement en lui cette qualité de stabilité, nous avons juste à nous rendre habiles, à tourner notre attention vers cette direction.

En ce qui concerne la sensation au niveau de l'abdomen, simplement en se connectant à cette qualité de fermeté, de stabilité, et plus spécialement au moment de la fin de l'expiration, on peut vraiment faire l'expérience de l'enracinement, de la fermeté. Lorsque l'attention est posée sur la zone de la poitrine, on peut ressentir l'ouverture, l'expansion et, de façon naturelle s'élève la joie. Si l'on pose l'attention dans l'espace intérieur du crâne, à l'arrière des narines, on sent cette énergie active. De cela émane naturellement la clarté.

Ainsi, alors que l'on respire, on peut poser l'attention sur ces différentes zones et peu à peu avoir une conscience globale de tout le corps qui respire.

Ces énergies émergent et sont un réel support dans la pratique parce qu'elles clarifient la torpeur ou l'agitation. C'est une question d'énergie, ce n'est pas une attitude, mais vraiment l'énergie en elle-même. En d'autres termes, ce n'est pas quelque chose que vous essayez d'obtenir ou de repousser. Vous vous connectez à l'énergie et vous la laissez œuvrer par elle-même. D'une certaine façon, tout le processus est reposant parce qu'il n'y a pas grand-chose à faire, simplement maintenir un léger contact avec cela. Nous utilisons cette qualité de prendre note, *vitakka*, le sens de diriger notre

attention sur ces différents lieux et d'explorer l'énergie dans le corps, alors que nous inspirons et que nous expirons.

Nous allons maintenant pratiquer environ quarante minutes.

### **Marche méditative**

Nous allons effectuer une méditation marchée pendant une heure. Prenez votre temps. Tenez-vous debout un moment, puis marchez. Reprenez la posture debout et essayez juste d'éprouver un moment l'équilibre et de sentir votre corps. Plus particulièrement, soyez conscient lorsque l'activité mentale prend le dessus. Vous remarquez probablement que vous marchez plus vite.

Un des problèmes avec la méditation marchée, c'est que cela peut devenir un automatisme et pendant ce temps l'esprit s'échappe, comme pour tout ce que l'on fait de manière répétitive. Ceci est inévitable. L'idée ici, quand nous le remarquons est de nous arrêter. Nous n'espérons pas maintenir le contact tout le temps, mais de remarquer lorsque cela se produit et de s'arrêter, se détendre, revenir au corps, sentir l'équilibre, ralentir. Ainsi, ce processus de retour à soi s'effectue toujours en douceur et non pas avec impatience, avec frustration. Le fait même de revenir ainsi à soi apporte cette qualité bienfaisante dans la pratique.

Lorsque l'on entendra la cloche, on reviendra ici dans la salle.

### **Enseignement du soir**

Chanter est une pratique très bénéfique qu'il est bon de comprendre. Tout d'abord, il y a le sens littéral, le sens des mots. L'attitude est à la fois celle de l'offrande et du respect, ce qui s'accomplit avec le cœur. Bien qu'il n'y ait personne à vénérer et à

qui faire offrande, j'ai fait des offrandes à ces Objets, le Corps du Bouddha, durant des années. Il n'a jamais rien fait pour moi ! (*rires*) Mais cela procure un point de focalisation qui offre un sens à ce qu'est l'Éveil, ce que représente quelqu'un qui réalise la vérité et qui l'offre au travers de son enseignement. Ainsi, il y a le souvenir, *anussati*, de ses qualités et par ailleurs, il s'agit d'un être humain qui au travers de ses efforts a réalisé quelque chose de très profond et a vécu une vie de grande pureté, de compassion et de sagesse, a partagé cela sous la forme d'enseignements. C'est une belle contemplation.

En dehors de tout autre aspect, il y a cette connexion, ce lien, entre le Bouddha et nous-mêmes. Cette qualité fondamentale du cœur permet d'établir des connexions. C'est une qualité relationnelle, qui est de l'ordre de l'empathie, de la compassion. Ce qui signifie que lorsque nous avons une personne à l'esprit, d'une certaine façon nous prenons en nous ses qualités. Nous entrons en résonance avec ce que ses qualités représentent pour nous. Nous faisons ceci tout le temps avec nos enfants, nos proches, nos amis. Nous les voyons, nous pensons à eux et quelque chose s'élève, un souhait de bien-être, de tendresse, de bonheur. Cette qualité du cœur est ce qui permet de sortir de l'étroitesse du moi, du mien, de partager nos vies, nos intérêts, notre réceptivité avec les autres.

Au moment où nous nous rappelons le Bouddha, on évoque ses qualités, elles nous inspirent le respect et la gratitude, et ceci nous élève. Et, lorsque vous avez le Bouddha à l'esprit, il ne s'agit pas de penser « Oh lui, il est comme ça. Il a toutes ces qualités et moi je ne les ai pas ». Ou bien de se sentir intimidé en se disant : « Si le Bouddha me regardait, il penserait sûrement : "Oh, c'est une perte de temps" » (*rires*). Il s'agit bien plutôt d'entrer en résonance avec les

qualités du Bouddha, de ressentir de façon très dense l'émotion que nous développons.

Et cette résonance est facilitée par le fait que nous chantons, que nous produisons un son. Lorsqu'on chante, on ressent probablement une vibration dans la gorge et dans la poitrine. On éprouve un sentiment de joie. Également, nous nous prosternons, c'est donc un geste d'offrande de soi, corps, parole et esprit.

Ainsi, vous offrez le corps, vous offrez le cœur et vous offrez le son. Vous participez à cela. C'est un peu comme une danse. Lorsque vous regardez les autres danser, ça peut paraître un peu étrange, mais lorsque vous le faites vous-même cela fait du bien (*rites*). Il faut vraiment entrer dedans, le ressentir. Donc, entrons dans le chant.

*(Chant)*

Ce soir, pendant cet enseignement, nous allons nous concentrer sur l'énergie du cœur, ce qui s'extériorise et forme les relations. C'est une sensibilité à ce qui se passe autour de nous ou bien en nous. Bien sûr, c'est très affectif. C'est une énergie qui est affectée par ce avec quoi elle entre en contact. C'est sa fonction. Et ce avec quoi elle entre en contact n'est pas toujours plaisant. Donc, lorsque nous sommes dans cette situation, que se passe-t-il ? Que pouvons-nous faire lors d'expériences difficiles, décevantes ? Souvent, il y a de la tristesse, de la peur, de la dépression, parfois de la colère, de l'irritation. Ces choses s'élèvent, n'est-ce pas ? Dans ce type de scénario, la tendance est de bloquer, de ne pas s'ouvrir, d'être sur la défensive, de fermer le cœur. Peut-être aurons-nous tendance à nous focaliser sur des aspects que nous trouvons plaisants ou agréables et nous couper des aspects déplaisants, ce qui signifie que nous avons à maintenir une défense constante.

Mais à force de vouloir se débarrasser de tous ces fardeaux, qu'il s'agisse des guerres, du réchauffement de la planète, de toutes les horreurs quelles qu'elles soient, nous finissons vraiment par avoir à secouer les épaules pour nous défaire de tout cela. On s'enterre en jouant aux échecs, en regardant la télévision ou une vidéo. C'est assez normal pour la plupart des gens parce que faire face aux choses est vraiment difficile.

Ce qu'il nous faut cultiver, c'est justement un cœur qui peut supporter l'incertitude, le bon et le mauvais, ce qui signifie renforcer l'énergie du cœur délibérément, jusqu'au point où les qualités de compassion, de générosité, de pardon, de gentillesse, toutes ces qualités deviennent un support plutôt qu'un objectif. La qualité même de l'ouverture du cœur devient un support. Ce sont les recommandations du Bouddha. À l'époque où il vivait, les conditions n'étaient pas particulièrement plaisantes non plus.

Donc il est important de générer ce que l'on appelle l'esprit illimité, ne pas être ballotté par les choses que l'on rencontre, car l'énergie du don du cœur à ce qui est en train de se produire est présente, disponible.

Il y a des personnes qui n'aimaient pas le Bouddha, notamment le cousin qui a essayé de le tuer à plusieurs reprises. Ce cousin avait rendu un éléphant fou en lui faisant boire de l'alcool, puis l'a lâché sur le Bouddha. Le Bouddha est simplement resté debout et a commencé à générer l'amour et la compassion pour cet animal qui, ayant capté ceci, est arrivé près du Bouddha, s'est arrêté et s'est agenouillé. Je ne vous recommanderais pas d'essayer cela ! Il vous faut vraiment avoir de la « matière » avant de tenter ce genre de choses !



Mais vous pouvez essayer de rencontrer votre propre négativité avec cette attitude intérieure. Parfois l'esprit est un peu comme un éléphant ivre ! (*rires*) Il est probable que les animaux puissent capter ce genre de choses plus souvent que les humains, car ils n'ont pas tant de pensées. Mais c'est aussi le cas lorsque l'on est confronté à un danger. Que faire ?

Il y a une histoire, je sais qu'elle est véridique parce qu'il s'agit d'un de mes amis qui habite en Thaïlande, un moine. Il était assis au fond d'une grotte, une toute petite grotte, et il a vu un cobra royal se dresser en face de lui. Les cobras sont des serpents très dangereux, qui attaquent. Ils sont très rapides et il n'y a aucun moyen d'y échapper. Alors, il a juste commencé à chanter, à générer l'amour, la compassion pour le serpent. Le serpent s'est balancé, a attendu un peu, l'a regardé, vibrant en face de lui, puis graduellement est redescendu et est parti. Je suis sûr que le serpent n'a pu comprendre les mots, mais les vibrations, l'énergie qui proviennent de l'amour et de la compassion, cela il pouvait le sentir.

C'est vraiment quelque chose qui a lieu de cœur à cœur, ce n'est pas verbal. Le problème avec les humains, c'est que nous pensons. Nous sommes tellement dans le verbal, nous ne sommes pas connectés au cœur. Le sens verbal obscurcit le cœur, le bloque.

Pour de nombreuses personnes, il peut être difficile d'exprimer un sentiment chaleureux ou de la compassion envers autrui. L'expression en Angleterre, c'est : « Oui, tu n'es pas si mal ». Ça, c'est vraiment un signe de grande affection ! (*rires*) Ou alors on taquine les gens. Donc, la façon de le faire est indirecte parce que les mots eux-mêmes ne peuvent pas vraiment exprimer l'émotion. Mais nous avons tous besoin de faire l'expérience d'un cœur qui n'est pas limité et restreint, et c'est vraiment merveilleux de ressentir que l'on

peut offrir de l'amour et de la compassion. Cela nous donne de la force, nous rend heureux.

Une des difficultés de notre société est de ne pas se sentir en confiance, de manquer d'assurance. Le fait de manifester de la compassion ou même de la recevoir peut nous amener à ressentir de la maladresse et les gens finissent par avoir un chien, un chat ou un canari, pour pouvoir exprimer leur affection. Parce que ces animaux ne se sentent pas embarrassés, alors c'est OK. C'est un besoin humain, tellement fort, c'est pourquoi les gens ont des animaux de compagnie. Une des thérapies lorsque les personnes vieillissent ou sont dans un processus de dégénérescence, consiste à les installer dans des lieux où se trouvent des chiens et des chats, avec lesquels ils se sentent bien. Cela a un effet thérapeutique. L'énergie du cœur imprègne alors le corps et les deux ne sont pas séparés, mais s'interpénètrent. Selon le Bouddha, dans les deux cas il s'agit de *sankhāra*, *kāya-sankhāra* qui est l'énergie du corps et *citta-sankhāra* l'énergie du cœur. *Citta-sankhāra* est ce qui expérimente les sentiments, les impressions, les perceptions, ce qui reçoit et sélectionne le plaisir, la peine et diverses perceptions telles que : « Ceci est amical ». C'est ce qu'il reçoit, tandis que ce qu'il va transmettre est une qualité d'intention.

Intention ne signifie pas un plan d'action délibéré, mais l'aspect moral, éthique du cœur. Par exemple, l'énergie de la bonté est appelée intention. C'est l'attitude générale qui consiste à s'harmoniser à la possibilité d'un esprit bienveillant. Cela donne une idée de ce que signifie le terme intention en langage bouddhiste. Bien sûr, nous pouvons avoir une intention de jalousie ou de malveillance. Mais les intentions ne sont pas seulement des idées, elles ont également une énergie spécifique. Vous pouvez avoir une intention d'avidité ou d'aversion, ou bien son contraire. Il y a tout

cet éventail. Chacun de nous a expérimenté la jalousie, la malveillance ou bien la générosité, la bonté. Il n'y a rien de nouveau à cela, c'est tout à fait impersonnel.

En méditation, si une irritation s'élève envers quelqu'un, commencez par en faire l'expérience. Prenez note de l'impact que cela produit. De la même façon, lorsqu'il y a un sentiment de bonté, de générosité qui émerge en vous, ce qui est important, c'est de voir l'effet que cela produit. J'ai remarqué que plus l'intention est positive, plus je me sens bien. Bien plus que si mon esprit est amer.

Donc, nous regardons ce qui s'élève en notre esprit, non pas en lien avec l'objet, mais ce que nous pouvons en faire, ici et maintenant. Si quelqu'un est déplaisant, grossier ou injuste, la situation est déjà bien assez difficile et la dernière chose que vous souhaitiez est de ressentir de la malveillance, car cela empire les choses.

Du point de vue bouddhiste, si quelqu'un est déplaisant à votre égard, il est d'autant plus important de développer la bonté envers cette personne parce que sinon, vous risquez vraiment de vous assombrir et de vous rigidifier.

C'est la logique bouddhiste, cela ne concerne pas ce qui est mérité, ce qui devrait être fait, mais ce qui va établir le cœur dans un état optimum, dans l'instant. Généralement cela a un effet positif sur l'autre personne également. Ce dont on parle ici, c'est de la qualité même du cœur, comment vous l'exprimez en acte. Si vous voyez votre enfant se précipiter au milieu de la route, il se peut que vous ayez à crier et à le ramener brutalement. Ce n'est pas parce que vous le haïssez, mais c'est pour son propre bien.

Il y a un autre exemple. Une femme demanda à Munindra, un maître de méditation en Inde, comment se comporter lors d'une

situation abusive. Elle lui dit : « Quand j'ai demandé au conducteur du rickshaw de m'amener à l'ashram, il s'est comporté avec moi de façon incorrecte. Comment puis-je pratiquer la bienveillance quand quelqu'un a un comportement sexuel incorrect envers moi ? » Il lui répondit : « Eh bien, avec ta compassion illimitée, tu aurais dû prendre ton parapluie et lui taper dessus ! ». Certaines personnes ont besoin d'indications très claires quant à la conduite appropriée !  
(*rires*)

Un des maîtres de méditation thaï était un homme d'action. Un jour, une personne laïque arriva au monastère complètement ivre, alors il prit un bâton et le frappa. Vous pouvez choisir comment interpréter cela. Ils se connaissaient très bien et l'homme ivre avait cette habitude chronique. Ce que j'essaie de pointer, c'est que l'on peut être tolérant, généreux au niveau du cœur et néanmoins avoir à corriger des comportements. La meilleure façon d'apprendre, c'est de pratiquer sur soi bien sûr. On peut voir les résultats plus rapidement, lorsque c'est le moment d'être ferme avec soi, lorsque c'est le moment de se retirer, lorsque c'est le moment de s'encourager, lorsque c'est le moment de générer la compassion, lorsque c'est le moment de se féliciter. Il y a tout un éventail de choses. Ce qui doit demeurer constant, c'est le souhait de votre bien-être.

Certaines de nos habitudes sont de l'ordre de l'addiction. Donc, lorsqu'il y a une addiction, il nous faut être assez ferme. Les addictions peuvent être des substances comme la cigarette, l'alcool, etc. Mais il y a d'autres types d'addiction qui sont beaucoup plus déguisés. On peut par exemple, être dépendant de l'attitude de vouloir tout organiser, l'addiction de la responsabilité. Nous avons cette tendance à vouloir que tout fonctionne et cela devient

compulsif. Il nous faut alors lâcher prise, nous arrêter et laisser les choses telles quelles.

Ces aspects ne sont pas mauvais en eux-mêmes, c'est l'aspect compulsif qui l'est. Quand cela devient compulsif, alors c'est très facile pour ces obstacles de se cacher derrière de bonnes apparences. C'est ce qu'on appelle le loup dans l'habit d'un mouton.

Je pense que l'addiction la plus commune est celle envers nous-mêmes. Nous vivons dans une société basée sur l'individualisme. Vous savez : « Pense par toi-même. Ne te contente pas de suivre les autres. » On est égaux, on est libres. Ce sont de bonnes qualités, mais cela peut finir par créer la nécessité d'avoir à prouver que nous sommes quelqu'un. Le problème commun à beaucoup d'Occidentaux, c'est un sentiment d'isolement, de solitude, et c'est pourquoi l'anxiété et la dépression sont très fréquentes.

Je dis cela particulièrement parce que, en Asie, ce n'est pas l'individu qui prime, mais le groupe. Il y a la structure du village, des familles élargies, où tout le monde prend soin les uns des autres. C'est davantage la culture de laquelle le Bouddha lui-même est issu. Une société très en lien, où tout le monde prend soin les uns des autres, où ce qui prime est le bien-être du groupe. Cela comporte des qualités très attirantes, mais avec le désavantage que cela peut vite devenir conformiste et conservateur ; tout le monde doit faire la même chose, alors il y a beaucoup moins d'espace pour l'individu. Je ne tiens pas cela comme un modèle de perfection ; ce que je veux simplement dire, c'est qu'il y a des avantages et d'autres aspects qui sont moins avantageux et pour lesquels il nous faut trouver une compensation.

L'attitude individualiste développe par contre la tendance à toujours vouloir obtenir ce dont on a besoin pour réussir. Cela

devient problématique en méditation, car on développe l'impression de ne pas être suffisamment concentré. Il est dit dans les livres : « concentration : ne permettez pas à votre esprit de se disperser ». Quand on lit cela, on a l'impression que la personne va devenir éveillée en trois pages ! Qu'en est-il de nous ? Cela fait dix ans que nous pratiquons ! (*rires*) Se développe alors le sentiment de comparaison, de ne pas être à la hauteur, de ne pas faire les choses correctement, de ne pas en faire assez, avec pour résultat un cœur contracté, agité, pas très aimant.

Quand on fonctionne depuis cette perspective individuelle, on applique la volonté, une énergie très forte, mais qui nous coupe du ressenti. S'il vous faut escalader une montagne, vous vous concentrez et vous le faites quoiqu'il arrive, peu importe l'inconfort. L'esprit se coupe de toute possibilité de ressentir. Si vous vivez sur cette force de la volonté, très souvent, cela vous donne une grande énergie, mais en même temps vous coupe de la dimension du cœur et de sa réceptivité, de la sensibilité.

Par exemple, les gens qui rencontrent beaucoup de succès dans le monde, en particulier dans le monde des affaires, qui possèdent une grande force de volonté peuvent finir par avoir des dépressions nerveuses par manque de connexion avec le cœur.

Il est important d'être conscient de cela et lorsqu'on a le sentiment de ne pas faire beaucoup de progrès, que les choses n'avancent pas, qu'on a toujours mal au dos, que l'esprit erre de-ci de-là, ce qui est nécessaire à ce moment-là est de générer beaucoup de gentillesse, de bonté envers nous-mêmes, ce qui n'exclut pas aussi la fermeté, mais avec le souhait de notre bien être.

C'est comme si vous éduquiez un enfant ou apprivoisiez un animal. Vous saurez quand sera le moment de le nourrir, le moment

de le restreindre, le moment de le féliciter, de l'encourager. Comment développez-vous cela ? Pouvez-vous vous faire des compliments ? Juste le fait de garder les huit préceptes, c'est déjà extraordinaire. Si vous maintenez un seul précepte, c'est vraiment positif ! (*rires*) Ce que vous ne relevez même pas, comme le fait d'avoir tenté de garder un précepte une journée entière. C'est vraiment bien. Nous ne sommes pas en train de dire : « C'est parfait, c'est le mieux, c'est la meilleure personne au monde. » Parce que cela ne se réfère pas à une personne ou à un soi. C'est la reconnaissance qu'il y a des intentions, des intentions pures et adroites. Remarquez pour vous-même celles qui sont présentes, que ce soit le courage, l'application. Remarquez celles dont vous ressentez vraiment qu'elles vous élèvent. Il ne s'agit pas de faire une déclaration personnelle sur notre façon d'être formidable, mais de noter ces facultés en l'esprit qui valent vraiment la peine d'être reconnues, prises en compte. À nouveau, nous évoquons le Bouddha, ses qualités que nous gardons à l'esprit, en voyant à quel point ce sont des choses très belles. Vous pouvez faire de même avec votre propre esprit.

Une autre pratique à laquelle revenir consiste à nous remémorer nos propres vertus, nos propres qualités. Faites-le chaque jour. C'est le travail du pratiquant.

Il y a un aspect de simple logique à cela. Tout ce qui va prédominer, ce sur quoi nous allons porter notre attention devient le thème prédominant en l'esprit. Donc si nous nous focalisons sur les aspects décevants ou irritants, c'est avec cela qu'il va nous falloir vivre. Cela ne veut pas dire que ces aspects ne sont pas présents, mais ce qui donne de la force, c'est de nourrir les qualités qui sont présentes en nous, de leur accorder toute notre attention. En les cultivant, s'établit fermement la dimension de la foi.

La foi n'est pas une question de croyance, mais de confiance ; c'est celle d'un cœur inébranlable. C'est tellement important. Le Bouddha a dit que c'est sur la base de cette seule faculté que nous pouvons réaliser le premier degré d'éveil.

Ainsi, ce que l'on appelle « l'entrée dans le courant » n'est pas simplement une idée ou une croyance, mais peut être réalisé sur la base de la foi. C'est l'énergie d'une assurance inébranlable.

Ce n'est pas qu'il n'y ait aucun problème, aucune difficulté, mais parce que vous connaissez cette qualité du cœur, vous en connaissez les ressources. Vous pouvez prendre en compte ces aspects difficiles en sachant qu'à leur façon ils se résoudront. Peut-être demain, peut-être dans un an. En leur temps, peut-être dans la vie prochaine. Qui sait ? L'important c'est de continuer à avancer. Qu'y a-t-il d'autre à faire de toute façon ? Si on ne possède pas cela, on va toujours être tirillé d'un côté, de l'autre, regarder derrière soi, tourner en rond sans arriver nulle part.

Donc, quelques minutes de pause, étirez vos jambes, ensuite nous pratiquerons ensemble.

Dans la pratique d'amour et de compassion, nous allons commencer par nous remémorer une situation où quelqu'un nous a témoigné de l'amour. Ce peut être à travers un geste de générosité, le fait que quelqu'un nous soit venu en aide, ou était disponible pour nous écouter, n'importe quel souvenir de cette qualité merveilleuse qu'une personne a manifestée à notre égard.

Répétez ce souvenir à plusieurs reprises pour en développer le sentiment ; comment on se sent lorsqu'on reçoit de la bonté, de la gentillesse. Évoquez cette situation, essayez d'en faire vraiment l'expérience, sans trop penser ou commenter, mais faites l'expérience dans le cœur, silencieusement.



Voyez comment cela vous affecte. Est-ce que vous vous sentez plus détendu ? Est-ce que vous sentez l'énergie ralentir ou s'accélérer ? Que se passe-t-il ? Expérimentez-vous les choses avec davantage de douceur, moins de contrôle, moins d'anxiété, moins de pensées ?

Ressentez ce que cela vous fait d'offrir la bonté, la générosité envers une autre personne. Amenez à l'esprit une personne envers laquelle il vous est facile d'éprouver un sentiment chaleureux et demeurez en cela, permettant à votre cœur d'en faire l'expérience.

Amenez à l'esprit une personne dont vous savez qu'elle souffre, en développant le souhait qu'elle soit libérée de la souffrance. Cela ne signifie pas qu'il y ait quoi que ce soit à faire, ou à imaginer ce que vous pourriez faire pour la soulager. Mais simplement, restez dans cette considération.

Voyez maintenant si vous pouvez diriger cela envers vous ; développez cette considération envers une zone de douleur ou d'autres difficultés, en gardant à l'esprit que c'est quelque chose qui nous concerne tous, car nous sommes tous touchés par des difficultés, du simple fait d'avoir un corps, c'est inévitable. Nous ne pouvons pas y échapper, mais nous pouvons entrer en relation avec ceci d'une façon qui peut transformer notre esprit. Il n'y a pas de corps qui n'éprouve de la douleur, nous pouvons ainsi arrêter de lutter contre la douleur ou la nier, mais bien plutôt générer une considération pleine de compassion envers cette expérience qui est inévitable. Une fois que vous ressentez ceci, essayez de choisir un aspect de la difficulté, au niveau du mental, au niveau émotionnel, le poids que vous portez ou le problème dans lequel vous êtes, sans essayer de le résoudre, de l'expliquer, juste en faire l'expérience avec compassion.

Voyez maintenant si vous pouvez vous remémorer, ou avoir la perception du bien-être d'une personne et le bonheur que vous en ressentez. Ce bien-être, que ce soit en lien avec la santé, ou avec la force ou le succès, plutôt que d'en être jaloux, au contraire un sentiment comme : « Oh, comme il doit être content ! C'est bon pour lui. Puisse t-il s'en réjouir. »

Tournez-vous vers quelque chose en vous, pour lequel vous éprouvez de la gratitude, de la satisfaction. Vous pourriez penser que ce n'est pas très important, mais prenez acte que c'est un aspect sain, joyeux. Ce n'est pas mesurable, il ne s'agit donc pas d'en voir l'importance et l'utilité, mais d'en reconnaître la qualité, le bienfait. De toute façon, cela se manifeste. Plus important encore est de voir une qualité spirituelle, qui a pu s'élever aujourd'hui, telle que la contenance, la clarté, la bonté, une qualité qui s'est élevée aujourd'hui. Finalement, quand on pratique de la sorte, en maintenant simplement l'habileté à être présent à ce qui est joyeux, comme à ce qui est difficile, aux problèmes comme à la facilité, simplement en contact avec cette qualité de présence proprement humaine, sans essayer de comprendre ou de résoudre quelque chose, juste en empathie avec la condition humaine, nous pouvons élargir de façon à ce que cela ne concerne plus seulement soi-même ou les autres, mais vraiment tous les humains, puis ramener ceci au niveau du corps, de la respiration, de l'inspiration, de l'expiration, des différentes sensations, qu'elles soient agréables ou désagréables. Intégrez tout cela en le cœur. Nous allons finir la soirée avec les chants.



## Troisième jour

25 octobre

### Enseignement du matin

Nous allons commencer par quelques instructions de méditation à propos du lâcher prise de l'appropriation inconsciente de la respiration, associée à une appropriation inconsciente du corps.

Beaucoup de choses se passent dans notre environnement et il y a une légère tension dans le corps, on est comme sur ses gardes, comme si quelque chose maintenait le corps. Ce n'est pas conscient, mais un réflexe. Par contre, lorsque vous vous trouvez en vacances, par exemple, ou dans un sauna ou dans un bain, vous sentez que vous pouvez relâcher toute cette tension.

Ce réflexe de tension est devenu la norme habituelle pour nous, ce qui fait que le cœur n'est jamais complètement à l'aise, relaxé. Ainsi, l'énergie au niveau de la tête est activée, et le mécanisme des pensées est sans cesse en action. Par conséquent, il y a beaucoup d'agitation, ce qui a pour effet d'activer le processus du bavardage interne.

Un des thèmes de la pleine conscience de la respiration est d'apprendre à répandre le souffle à travers tout le corps, de façon à relâcher ces tensions et faire une expérience différente du corps. À certains moments on peut sentir le corps léger, très doux.

Commençons par prendre conscience de la respiration, comment nous la ressentons. Soyez conscient des temps de pause, à la fin de l'inspiration, à la fin de l'expiration. Posez votre attention quelques instants, car c'est à ces moments-là qu'on peut voir cette tension inconsciente.

Nous ne nous posons pas vraiment à la fin d'une respiration, il y a quelque chose d'agité qui retient le souffle puis l'expulse en un rythme agité. Donc, si vous pouvez repérer les moments où cette tension inconsciente se manifeste, le lieu où le souffle se termine, juste demeurez et attendez que le corps réclame le souffle. Voyez si vous pouvez confier la respiration à votre corps, et à la fin de l'expir, lorsque vous sentez ce moment qui pousse à reprendre l'inspir, essayez de rester un peu plus longtemps dans la pause. Cela ne va pas vous tuer. Dans ce temps de pause, essayez de sentir le corps, détendez les mains, le visage, de façon à ce qu'en ce moment particulier, vous vous relaxiez autant que vous le pouvez, en libérant toute cette énergie nerveuse. Ouvrez-vous, flottez pendant l'inspir, afin que tout votre système nerveux puisse recevoir cela. À la fin de l'inspir, portez particulièrement votre attention sur la partie supérieure de la poitrine et sur les bras. Cette zone peut être assez défensive. Juste relâchez, tandis que vous vous familiarisez avec cette façon de respirer. Vérifiez ces différentes parties du corps.

Vérifiez la région abdominale qui donne le sens de la fermeté et de la force. Soyez juste témoin, avec une conscience ouverte et douce, de ces énergies qui se résolvent elles-mêmes et du rythme qui devient fluide et sensible.

Amenez maintenant l'attention dans la région du diaphragme et du plexus solaire. Faites en sorte que cette zone soit libre de tout effort, que le muscle en dessous fasse le travail, de façon à ce que la

fine pellicule du diaphragme contrôle le volume de la cage thoracique.

Vérifiez la région du plexus solaire qui a tendance à se resserrer lorsqu'il y a un sentiment d'insécurité ou un désir de contrôle. Si nous pouvons ressentir la force sous-jacente, cet espace pourra alors se relâcher, on se sentira émotionnellement posé et spacieux. Au-dessus de cette zone, maintenez la cage thoracique détendue, un peu comme si vous aviez une chemise très serrée et que vous l'enleviez, de sorte qu'il n'y ait aucun effort dans le processus respiratoire ; complète passivité, cette impression de : « ah ! », de sortir de quelque chose, les bras dégagés sur le côté du corps, la poitrine détendue et libre.

Maintenant, au niveau du cou et de la gorge, de la bouche, de la langue, du fait de la parole, c'est une zone souvent active, que vous allez essayer de rendre passive. Donc, la boîte vocale, le pharynx, est ouverte permettant une respiration comme un soupir, la gorge bien ouverte, un « ah ! ». C'est un relâchement.

L'énergie utilisée par les tissus mous, nous voulons la transférer dans les tissus fermes, en l'occurrence, la colonne vertébrale. Ainsi, vous devez régulièrement revenir à votre colonne vertébrale. Si vous vous sentez assoupi ou terne, revenez à la colonne et à la connexion avec le sol. Amenez la conscience à la verticalité, ainsi qu'à la respiration et réunissez-les.

L'énergie du souffle devient comme une colonne et vous laissez la tête reposer, ainsi que tout le corps autour de cette colonne d'énergie du souffle qui monte jusqu'à la tête. À l'inspir, sentez l'air qui pénètre par les narines, à l'arrière des narines, dans la zone derrière les yeux. Éprouvez bien cette zone pendant l'inspiration. Ressentez l'énergie au niveau du front et des tempes. À l'expir,

prenez conscience de la zone des tempes, du front, de toute la sphère visuelle, en ayant la sensation que vous laissez le souffle, l'énergie se libérer d'elle-même au niveau du front, des tempes et des orbites.

Et tandis que vous vous établissez dans cette respiration, la tête est de plus en plus détendue, vous pouvez peut-être sentir l'inspiration qui provient de la zone de l'occiput et connecte le souffle à la colonne vertébrale. Finalement, portez votre attention sur le sommet de la tête, en sentant l'espace, juste au sommet de la tête, un espace ouvert totalement libre. Permettez à votre conscience de revenir simplement au rythme du souffle, sans la poser sur un lieu particulier du corps, simplement le mouvement d'expansion à l'inspir, et le relâchement à l'expir.

Entrez en contact durant l'inspir avec la luminosité, la clarté, et à l'expir, avec une force de rassemblement, de centrage. Terminez cette pratique en rassemblant l'énergie dans votre forme physique. C'est très important. C'est ce qui permet de la maintenir en sécurité et de l'intégrer. Donc à nouveau vous amenez l'attention sur la colonne vertébrale, sa structure osseuse, et sur la posture assise. Prenez conscience de la structure physique qui entoure ces zones, par exemple la chaleur ou la solidité, les qualités physiques du corps. Puis laissez vos yeux s'ouvrir doucement, comme si vous tiriez délicatement les rideaux, sans pour autant sauter par la fenêtre !

### **Marche méditative**

Maintenant, nous allons demeurer quelques instants debout, de façon à bien nous poser sur les pieds. Lorsque vous effectuez doucement les rotations, sentez votre corps qui se déplace dans l'espace, sans résistance, et si vous portez votre attention aux limites

physiques du corps, donc au niveau de la peau, vérifiez qu'il n'y a aucun empêchement, aucun sentiment d'intrusion, que votre corps et votre peau sont détendus et réceptifs. Voyez si vous pouvez amener ceci dans la marche que vous allez effectuer pendant un moment. Essayez vraiment de ressentir votre corps se déplacer dans l'espace.

Lorsque vous sentez que vous perdez cela alors simplement, arrêtez la marche et posez-vous à nouveau sur vos pieds, en sentant bien la connexion, l'ancrage des pieds avec le sol.

### **Méditation silencieuse**

Au moment où nous sortons de la pratique formelle, je mentionne à nouveau qu'il est important d'intégrer, de permettre cette intégration. Un peu comme si nous étions des bergers. Il n'est pas nécessaire de faire beaucoup, juste garder la conscience en éveil, ne pas laisser les moutons aller au bord de la falaise. Ce qui signifie, ne pas faire grand-chose, mais demeurer au repos, dans le contentement. Revenez doucement dans le corps, de façon à ce que les énergies se déposent d'elles-mêmes. Il suffit simplement de donner l'espace, pour qu'elles s'établissent et s'intègrent. Il se peut que vous soyez très fatigués, que vous ayez besoin de repos ou d'aller marcher, des choses très simples. Nous nous rencontrons à nouveau à deux heures.

### **Enseignement de l'après-midi**

La pratique qui consiste à calmer l'esprit, à l'établir dans la stabilité, est l'un des fondements de la méditation. C'est la pratique de *samatha*, qui place l'esprit dans le bien-être, la stabilité et le calme. C'est davantage que la capacité à maintenir l'attention en un point.

À travers la culture correcte d'un thème, telle l'attention au souffle, nous établissons non pas un point, mais tout un domaine de stabilité. Ce domaine, cette fondation de calme et de stabilité, est développé en transformant les énergies du corps et de l'esprit.

Normalement ces énergies créent une sorte de réalité multidimensionnelle pour nous. De telle sorte qu'à tout moment, nous ayons une impression de futur et de passé, de nous-mêmes et d'autres personnes, de ce que nous devrions faire, tout un éventail de choses. C'est un peu comme un kaléidoscope, chaque fois qu'on le tourne, des motifs différents apparaissent. À tout moment, une image précise attire notre attention, nous nous focalisons dessus et nous commençons à penser et à élaborer autour de cela. Un intérêt quelconque ou un souvenir apparaît, l'esprit se focalise dessus puis autre chose émerge... Cela devient tout à fait évident quand nous méditons, cette expérience de cinéma intérieur (*rires*). Chaque histoire crée d'autres histoires. C'est comme un labyrinthe, on n'en voit pas la fin.

C'est ce qui est appelé le *samsara*, se déroulant sans fin, sans pause. Tout ceci est maintenu par des énergies sur lesquelles il semble que nous ayons très peu de contrôle. La plupart du temps, on ne remarque pas les énergies ou les sujets qui captent notre attention. Ce peut être notre sœur ou un enfant. Et cette préoccupation capte notre attention... Parfois, c'est une chose plutôt stupide, comme une chanson qui nous revient à l'esprit ou un refrain entendu cinq ans auparavant. Pourquoi ? Pourquoi ?

Alors vous vous sentez très irrité, essayant de mettre ceci de côté, ou de comprendre pourquoi vous suivez ce labyrinthe, essayant de trouver la sortie, la fin de tout cela.



Une des stratégies fondamentales est de ne pas se préoccuper du sujet, mais de sentir ce qui nous tire, ce qui nous pousse ou ce qui nous fait tourner autour du sujet, de façon à en ressentir l'énergie. Et une fois que vous êtes suffisamment établi dans la pleine conscience de la respiration, vous pouvez amener l'énergie du souffle en direction de l'énergie de l'esprit ; ainsi, en juxtaposant les deux, en associant les deux, commencez à libérer tous les nœuds. Ressentez l'effet au niveau corporel. Revenez toujours au cœur en effectuant des souhaits avec beaucoup de douceur : « Puissé-je être bien ! ». Donnez-vous du temps en gardant ceci à l'esprit. Peut-être éprouviez-vous beaucoup de raideur dans la tête, beaucoup d'énergie circulant au niveau des yeux et de la gorge. Explorez ces endroits en les adoucissant, en les relaxant. Ajustez ces énergies afin qu'elles tranchent le tourbillon de l'esprit. Ressentez l'effet que cela a sur le corps, peut-être de l'agitation, de la frustration, de la torpeur et revenez toujours au niveau du cœur, faisant des souhaits.

Il y a donc ces qualités fondamentales auxquelles nous pouvons nous référer lorsque nous effectuons des méditations basées sur le corps, que ce soit en position assise, debout ou en marchant.

La première de ces qualités est le sentiment d'ancrage, de sentir le sol. Que vous soyez dans l'assise, ou debout, ou en train de marcher, essayez de maintenir votre présence corporelle intacte et solide, généralement par le lien avec l'axe de la colonne vertébrale ; même lorsque vous marchez, gardez ce point de référence auquel vous pouvez revenir, l'axe de la colonne vertébrale autour duquel le corps se meut, se déploie dans l'espace. Et ce n'est pas tant la structure osseuse de la colonne vertébrale, mais l'énergie de la colonne dans sa verticalité. Ainsi, lorsque vous pratiquez la méditation marchée et que vous vous arrêtez au bout de votre sentier, restez simplement debout et sentez l'ancrage à partir des

pieds, l'alignement de tout le corps. Ceci peut vous aider à contenir l'énergie et l'empêcher de se disperser.

Souvent, lorsque nous marchons, nous perdons certaines parties de notre corps. Nous marchons et nous commençons à perdre notre dos, puis l'estomac, la cage thoracique et éventuellement au bout du compte il n'y a plus que la tête (*rires*) ! Il y a des morceaux de corps dispersés un peu partout. Il vous faut maintenir cela ensemble.

Vous savez, le *samsara*, c'est cette dispersion sans fin, tout s'échappant constamment. Il vous faut vraiment penser à rassembler tout cela.

Il y a une autre qualité, celle de l'espace, pas juste l'idée, mais vraiment le ressenti. Quand vous vous déplacez, vous avancez au cœur d'un espace ouvert, l'attention posée à la périphérie, aux limites du corps, la peau, tout ce qui est à la périphérie. Si cela vous paraît mystérieux, essayez simplement de vous imaginer dans l'eau jusqu'au niveau de la poitrine. Quelle serait la sensation si vous vous déplaçiez ainsi dans l'eau ? Aidez-vous de telles idées pour développer la sensation de l'espace autour de vous quand vous vous déplacez. Car le ressenti de l'espace est quelque chose qui se perd très vite. Lorsque vous marchez habituellement, la première chose qui apparaît en face de vous, c'est votre maison, votre chien puis votre diner, puis la facture des impôts, et il va y avoir tellement de choses, qu'il n'y aura plus d'espace pour avancer. Il va falloir grimper au-dessus de tout cela ! (*rires*) Parfois ça peut être sur votre dos, alors marcher devient vraiment un effort, un très gros effort.

Lorsque c'est le cas, arrêtez-vous et sentez l'espace immédiatement en face de vous, laissez se dissoudre tous ces mirages. Car ce qui se produit lorsque l'espace disparaît, c'est que peu à peu votre corps va se comprimer, les poings vont se resserrer,

la cage thoracique, le visage se refermer. Tout se comprime. C'est très désagréable de marcher de la sorte. Donc, arrêtez-vous, relâchez-vous. Regagnez de l'espace.

Un autre aspect important à garder à l'esprit est le sens du rythme, qui permet de conserver un ressenti intérieur. Toute l'énergie corporelle peut circuler, s'écouler continuellement. Ainsi, lorsque nous sommes dans l'assise, le rythme de la respiration nous aide vraiment à sentir le flot. À mesure que nous en sommes conscients, cela nous aide à débloquent les zones tendues ou resserrées, figées. Plusieurs deviennent habituellement assez tendues ; l'une est le diaphragme, juste au niveau du plexus solaire, qui est souvent très contracté. Ceci est en lien avec le désir de contrôle. Tant que réside la tension, il n'y a jamais la sensation de repos, de complétude, de détente et d'ouverture. Il y aura toujours une sorte d'anxiété.

Une autre zone a tendance à se figer, à se tendre, celle située à la base du cou entre les deux épaules. C'est souvent dû à des tensions émotionnelles. Puis également la région de la tête, le niveau supérieur de la tête, la région des tempes, du crâne, de la sphère visuelle, souvent tendue à cause d'un effort de volonté pour résoudre quelque chose.

Ainsi le rythme de la respiration procure une saine énergie dont l'esprit peut se nourrir. Il se relaxe et les tensions disparaissent. L'esprit entre dans ce flot plaisant. Également dans la marche méditative, le mouvement est ressenti à travers la synchronisation des muscles. Le corps le fait de lui-même. C'est une qualité naturelle du corps.

Pour cela il faut vraiment laisser le corps effectuer la marche, car habituellement quand nous marchons, nous marchons avec notre

tête et avec les yeux ouverts pour garder le sens de la direction. C'est juste la tête qui avance. Vous imaginez cette marche comme une sorte de ligne droite. C'est la façon dont la tête avance, elle sait ce qu'elle veut et y va. Le corps lui se balance, tandis que le poids vient se poser sur une jambe, puis sur l'autre jambe. Mais si vous étudiez comment s'effectue la marche, vous vous rendez compte que la marche commence par la partie inférieure du dos. Et pendant que cette zone tire le poids du corps, l'autre partie va s'alléger et le pelvis tourne pour que la jambe puisse avancer. Puis il y a un contre équilibre qui s'effectue. Tandis que votre jambe gauche avance, votre épaule droite va tendre à revenir en arrière. Si tout votre poids était d'un seul côté, s'il n'y avait pas de contrepoids, ce serait très lourd. Et si vous en prenez note, demeurez en cela. Du fait de ce contrepoids, vous pouvez marcher légèrement parce qu'il y a une partie du poids du corps qui est répartie en arrière tandis que la jambe se pose. Et, une fois l'équilibre trouvé, le poids peut être ramené vers l'avant.

Donc, remarquez cette synchronisation effectuée par le corps, comme un flux, un rythme, toutes les parties en équilibre. Cela maintient la marche méditative vivante. C'est la présence à ce mouvement continu, à ce flot vivant. L'effort pour rester focalisé peut être réduit puisque votre attention se pose sur quelque chose de naturel, de satisfaisant. Par contre, si vous marchez comme un robot, c'est assez ennuyeux : « Bom, bom, bom » (*rires*). Lorsque vous perdez ce rythme intérieur, vous perdez l'état de bien-être. L'esprit commence à s'agiter, à chercher des centres d'intérêt ailleurs. Dans la marche méditative, soyez avec l'ensemble de votre corps en mouvement, ainsi qu'avec la verticalité. Lorsque vous vous arrêtez, demeurez centré au-dessus des pieds, de façon à ressentir tout le corps, alors que vous vous tenez debout. Ainsi, vous n'en perdez

aucune partie. De cette manière, toutes les énergies sont rassemblées dans un véritable domaine, tout un plan de stabilité, plutôt qu'une focalisation sur un point particulier.

Nous allons maintenant pratiquer la marche méditative pendant environ une demi-heure.

### **Enseignement du soir**

Lorsque nous concevons l'éveil ou la libération de la souffrance, il y a la supposition que l'on va être libéré de la souffrance, ou éveillé, une expérience de bien-être, que toute cette expérience d'inconfort va disparaître. Ceci est vrai jusqu'à un certain point, le Bouddha l'a présenté ainsi.

Mais, essentiellement, le cœur de la pratique est de voir ce qui est là, maintenant, de se demander quel est ce moi, quelle est cette substance. Donc, plutôt que d'imaginer ce que sera la situation au moment de l'éveil, nous regardons ce qui est ici et maintenant.

Ce test simple, on pourrait dire scientifique, qui se passe avec la méditation, est que si une chose peut être observée, remarquée, elle ne peut être essentiellement nous-mêmes ; c'est quelque chose qui a lieu.

En même temps, si nous commençons à observer les sentiments et les sensations, nous voyons des expériences qui surgissent, puis passent et la vie continue. Les pensées, sentiments, sensations, perceptions, en quelque sorte vont et viennent, mais nous ne pouvons pas dire ce que cela est véritablement. Ceci est un aspect vraiment important de la pratique, parce qu'en contemplant l'inconsistance, le changement dans ce flot d'expériences, nous pouvons commencer à nous en détacher.

Ce qui en découle, essentiellement, est un apaisement, un relâchement de l'attachement, de l'avidité, de l'envie et du désir. Et c'est cet apaisement, cet accroissement de calme, d'impartialité qui s'appelle le Nirvana. Le Nirvana n'est pas un état en soi, c'est un processus de relâchement, d'apaisement, de non saisie, un peu comme un feu qui s'éteint. Lorsque le feu s'éteint, où va-t-il ? Il ne va nulle part, il s'arrête tout simplement de brûler. Et, lorsqu'il s'arrête de brûler, il n'y a plus de flammes, de cendres, d'étincelles, ni de chaleur.

Ce qui est malheureux, c'est que la plupart des êtres pensent que les flammes, les étincelles, la cendre constituent ce qu'ils sont. Donc, beaucoup de gens essaient de rendre le feu un peu plus tempéré et la fumée un peu plus douce. Nous sommes tellement hypnotisés par toutes ces sensations et ces perceptions, qu'il y a la supposition que quelque part en tout cela, il y a en quelque sorte un esprit, le sentiment d'une façon ou d'une autre, d'une complétude, d'une satisfaction...

En ce qui me concerne, je n'ai encore rien trouvé de tel ! Mais l'établissement relatif de la pleine conscience et de la concentration permet à l'esprit de sortir de sa transe. S'élève alors un sentiment de bonheur indépendant des sensations, des perceptions sensorielles, le sens d'un esprit clair, posé, une conscience claire qui a trouvé ce vers quoi être appelé, être confortable. Cela se révèle à nous naturellement.

Ce que cela rend plus évident, ce sont les cinq agrégats, ce qui est une expérience en soi. Ces agrégats comme je l'ai dit sont eux-mêmes composés de différents aspects.

L'agrégat de la forme est composé des éléments de la terre, du feu, de l'air et de l'eau. Par « terre », nous nous référons à la solidité,

à la capacité de soutenir l'espace et de soutenir une forme. C'est aussi la capacité de résister à la pression, ainsi lorsque vous vous dirigez vers quelque chose et qu'il y a une résistance, c'est l'élément terre. Nous pouvons en faire l'expérience dans notre corps aussi bien qu'au niveau des objets qui nous entourent, c'est le niveau de la substantialité, de la résistance.

Par l'élément feu, les choses ont un certain degré de chaleur et de vitalité. Elles peuvent être froides, chaudes et ont cette vitalité en elles.

L'élément air est la capacité de mouvement, d'exercer une pression.

Et l'eau est la qualité plastique qui permet aux choses d'avoir une forme, de rassembler une forme. Ainsi si quelque chose est complètement sec, cela ne peut pas avoir une forme. Si vous avez une poignée de sable dans la main, elle ne pourra pas prendre forme. Dès que vous y ajoutez de l'eau, cela devient de la boue qui va pouvoir prendre forme. C'est ce qu'on appelle la force de cohésion qui permet d'assembler des éléments entre eux.

Ce dont nous faisons l'expérience en tant que forme est un assemblage de tous ces aspects y compris notre propre corps. Si vous séchez un corps dans un fourneau, au bout du compte ce que vous aurez c'est une poignée de poussière, juste de la poussière. Le corps est donc essentiellement fait d'eau.

Vous reconnaissez simplement que la forme physique est un développement de sécheresse, d'humidité, de chaleur, de pression. Ce que nous pouvons voir avec nos yeux, nous pouvons en avoir une expérience intuitive, en tant qu'expérience.

Le corps change, vieillit, sans que l'on puisse exercer un contrôle quelconque. En ce sens on ne peut pas parler d'une possession

personnelle, nous pouvons même couper des morceaux, vous n'allez pas avoir moins de vous-même en faisant cela et si vous ouvrez ce corps, vous ne trouvez personne à l'intérieur. Si vous perdez un doigt, vous ne vous perdez pas vous-même, vous pouvez couper vos cheveux, vous ne perdez pas un morceau de vous-même.

Donc l'idée que ce corps est un soi ou une personne est une illusion. Il y a une perception, vous pouvez trouver un corps familier ou attirant, le reconnaître, reconnaître quelqu'un par son corps, donc l'appeler « quelqu'un », mais ça ne l'est pas.

C'est la perception qui « crée » un soi, c'est la perception, l'impression et la familiarité liées à cette impression. Si vous regardez votre visage dans le miroir et que vous maintenez cela pendant un certain temps au bout d'un moment cela ne vous ressemble plus, c'est juste une forme. La perception ou l'impression n'est plus maintenue par un quelconque intérêt ou l'intention d'en faire quelque chose. Cette familiarité du soi qui est dans la perception ne peut se maintenir que tant que nous répondons à cette perception.

Ce qui crée cette notion de soi, c'est que nous continuons toujours à l'appeler soi et à le considérer comme tel, en le comparant, en l'appréciant ou ne l'appréciant pas, et quand tout cela cesse alors c'est juste une forme.

Ainsi le maintien du soi, c'est cette continuelle activité qui donne un soi, qui nomme un soi, le considérant de cette façon, comparant, aimant, n'aimant pas. Vous pouvez voir que ce sens du soi est un ensemble de réponses et d'actions qui maintiennent le sens de la familiarité. C'est ce qu'on appelle les *sankhāra*.

Si vous regardez, vous voyez que ces réponses ne sont jamais exactement les mêmes, qu'elles changent constamment. Parfois vous vous sentez bien, parfois vous ne vous sentez pas si bien, parfois



vous vous sentez malheureux ou perdu. Toutes ces énergies ne cessent de changer.

Finalement ce qui demeure ce n'est même pas un schéma de soi stable, mais au contraire un ensemble instable qui nous donne simplement une vague impression de familiarité. C'est ce que nous sommes. Mais cela nous maintient occupés !

Il y a quelque chose dans la conscience qui veut s'appuyer ou être remplie par quelque chose, qui veut voir, entendre, goûter quelque chose, penser ou planifier quelque chose. Donc il va falloir engager quelqu'un pour le faire. Un sens de : ceci doit se passer pour..., ou doit arriver à... Cela doit bien arriver à quelqu'un ! Mais cela arrive simplement à la conscience. Ainsi quelque chose est reçu, une réponse est donnée et à nouveau quelque chose est reçu, produit son effet, puis une réponse. Et les réponses en chaîne sont le jeu continu de la conscience.





## Quatrième jour

26 octobre

### **Enseignement du matin.**

Les exercices et les objectifs que nous cultivons en méditation développent le sens de l'espace. C'est l'absence de cette qualité psychologique qui rend la vie si tendue et difficile. Sans cette qualité spacieuse, l'attention devient contractée et enserrée par d'intenses pensées, émotions et sentiments.

Ce peut être l'inquiétude, une sensation de poids, de tristesse, de dépression, d'irritation, ou de frustration.

La base émotionnelle est la plus difficile, car bien que nous puissions avoir des pensées lumineuses de paix, de calme, les émotions ne sont pas forcément réceptives à ces pensées et elles sont chargées d'intenses énergies qui submergent le corps.

Parfois nous pouvons le sentir dans l'estomac : une pression des émotions, ou bien sur le visage ou dans le système nerveux. Évidemment, les émotions font partie de notre expérience. On ne peut pas les éviter. Il ne doit y avoir aucun souhait de supprimer les émotions. Elles sont une part naturelle de notre sensibilité.

Le problème est que, lorsqu'elles s'élèvent, si nous ne pouvons pas les libérer, elles ne se déchargent pas et se resserrent, créant de la pression. Pour qu'elles puissent se décharger, il faut leur procurer un

espace plus vaste afin qu'elles puissent se décharger d'elles-mêmes, ou évoluer plus librement.

Un des problèmes, c'est que chacune de ces émotions est extrêmement convaincante et cette conviction provoque l'intensité et le manque d'espace.

Lorsque quelqu'un se sent irrité, triste ou soucieux, il est bien facile de lui dire : « Allez, où est le problème ? » Nous pouvons nous sentir spacieux à ce propos, le bagage des autres est facile à lâcher ; mais... cela paraît tout à fait réel et solide quand cela nous arrive à nous.

Il semble qu'il n'y ait pas d'issue parce que l'émotion est le centre ou l'aspect crucial du sens du soi. Vous pouvez jouer avec des idées, mais lorsque vous ressentez quelque chose, cela vous prend vraiment. C'est un domaine qui requiert beaucoup d'habileté et de sagesse. Et c'est efficace au plus haut point, car quand on commence à libérer ceci, on commence à libérer une immense quantité de douleur et de confusion.

Cet élargissement de la conscience peut être produit en élargissant l'attention. Généralement, nous le faisons en parlant à quelqu'un. Lorsque nous parlons à quelqu'un et que nous pouvons ainsi exprimer ce qui se passe en nous, cela a pour effet d'élargir la conscience, et ceci est pratiqué depuis toujours – le fait d'inclure quelqu'un d'autre – et permet également aux émotions de se mouvoir librement.

Vous pouvez aussi changer d'endroit, vous rendre en un lieu où il y a davantage d'espace et vous élargissez ce sens de l'espace, ses dimensions. À nouveau cela donne la capacité de lâcher prise. Ainsi les gens aiment être dans de vastes espaces, dans la campagne plutôt que dans les villes.

Lors d'une retraite de méditation, ces deux possibilités sont extrêmement limitées, il va donc falloir procéder autrement.

Il y a plusieurs manières de le faire : l'une est d'élargir la conscience en y incluant le corps dans sa globalité, ainsi que l'espace qui l'entoure. C'est un peu comme lorsque nous regardons un tableau : nous déplaçons l'attention d'un point précis puis vers tout le tableau. Vous prenez du recul et vous donnez de l'espace. Ou, si vous écoutez quelqu'un parler, vous allez à la fois capter le sens et le ton de la voix et ensuite élargir la conscience pour y inclure un sens plus large de ce qui se passe.

Vous pouvez faire de même avec votre corps. Très souvent, quand il y a une émotion forte, nous sentons un resserrement dans la gorge, dans la poitrine ou dans l'abdomen ; cela dépend de la nature de l'émotion. Et à partir de cette zone, élargissez jusqu'à avoir une conscience globale du corps.

Il ne s'agit pas de s'occuper du contenu de l'émotion, mais plutôt de son énergie. Car les sujets et les contenus recèlent toujours une certaine vérité. Vous ne pouvez pas vraiment argumenter avec eux. Il y a toujours des choses qui nous rendent anxieux, qui font que nous sommes excités ou déprimés. C'est vrai, tout cela est vrai ! Ce qui compte, c'est de ne pas se laisser capturer, car si on n'est pas capturé on peut le voir avec une autre perspective, d'une façon claire et alors y répondre.

C'est pourquoi nous prenons en compte tout d'abord l'énergie plutôt que le contenu. Parce que si l'énergie continue à être aspirée dans cette source particulière cela s'intensifie, se solidifie et est dominé par ce sujet particulier.

Je me souviens de l'histoire de l'un de mes amis qui faisait une retraite il y a des années, et qui se trouvait confronté à une pensée

irritante qui revenait sans cesse, qui revenait chaque fois avec un peu plus de force, un peu plus de puissance.

Il pratiquait la marche méditative, et se mit à marcher plus vite pour y échapper puis il se mit à courir hors du centre de méditation. Il a dû courir environ dix kilomètres avec cette chose qui lui courait derrière. Quand il s'est senti vraiment fatigué de courir, il s'est arrêté et la chose a sauté sur lui, mais il était tellement épuisé qu'il n'avait plus la force de lutter. Et cette chose l'a simplement traversé et c'était fini.

L'essentiel, c'est de se relaxer. Mais lorsque nous sommes touchés, nous avons tendance à nous tendre, à vouloir contrôler ou résister et cela renforce la tension, solidifie et intensifie les choses.

Une autre stratégie est de relâcher les parties du corps qui sont affectées ou bien de desserrer autour. Par exemple, si c'est au niveau de l'abdomen, essayez au moins de relâcher la poitrine. En particulier dans les zones de la gorge, de la tête, des yeux. Si vous pouvez relâcher toute cette partie, cela donne un espace dans lequel ces courants émotionnels ont la possibilité de se relâcher.

Cela ne signifie pas qu'elles ne vont pas se représenter. Un des thèmes de la pratique du *Dhamma* est de permettre à certaines expériences passées de se manifester et ensuite de se relâcher. Vous ne pouvez pas éviter d'en faire l'expérience. C'est ce qu'on appelle *kamma* ou *vipāka*, le résultat du *kamma*. Cet héritage, ce bagage émotionnel n'a pas été traité et libéré. Vous acquérez la compréhension qu'il n'y a rien de faux ou de mauvais dans ces mémoires. C'est supposé se produire et être une base pour la libération de ce *kamma* passé.

La tendance est d'être attiré dedans si le contenu implique beaucoup d'intensité. Et l'esprit pense que si vous y pénétrez vous

allez trouver une solution. Mais vous n’y arrivez pas, cela ne fonctionne pas ainsi.

En fait, ce que nous faisons, c’est transformer ces énergies habituelles, ces énergies constructrices. La caractéristique fondamentale de l’énergie est d’aller vers un centre, un centre appelé « moi ». Chaque chose est incorporée à ce centre qui s’identifie à un « moi ». Ceci est l’égoïsme.

Ce n’est ni bon, ni mauvais, ni immoral, ni égoïste non plus. C’est juste intense et lourd. Peut-être êtes-vous préoccupé par l’état du monde. Ce n’est pas une préoccupation égoïstique, mais cela devient un état dans lequel le sens global de ce que vous êtes, ou bien la totalité de ce que vous êtes est pris, pris dans cette saisie émotionnelle particulière. En même temps, tous ces thèmes comportent une part de vérité. Bien sûr, il est correct de se préoccuper de l’état du monde. Mais vous n’allez pas pouvoir répondre aux besoins du monde si vous êtes complètement paralysé par vos doutes, vos soucis et votre dépression !

Lorsqu’on a une vision plus large, on va aborder ces sujets avec une vision nouvelle.

Donc le premier mouvement est un mouvement d’élargissement, d’adoucissement afin de sortir de cette emprise.

Un autre aspect concerne la manière de modifier l’idée que nous avons de nous-mêmes, la façon dont se forme le sens du soi.

Habituellement, nous faisons l’expérience de nous-mêmes comme une énergie très centrée, à travers une sensation, une pensée ou une émotion. Nous nous ressentons nous-mêmes dans ces formes émotionnelles et physiques.

Avec l'entraînement, on peut commencer à faire l'expérience de soi-même davantage en termes d'espace en lequel les phénomènes apparaissent. Ceci est l'équilibre émotionnel.

Maintenant prenons un temps pour une méditation marchée... orienter le mouvement du corps au sein de l'espace est propice à l'apparition et à la libération des phénomènes.

Lorsque vous marchez, si une de ces émotions vous saute dessus et commence à vous diriger comme le jockey sur un cheval de course, pendant que vous vous déplacez sur votre sentier de méditation, c'est le moment de vous arrêter et de vous défaire du jockey parce qu'il est en train de prendre le rythme ! Et si vous changez le rythme, cela aide à déloger le pouvoir émotionnel.

Maintenant, accomplissons une marche méditative.

### **Enseignement du soir**

L'enseignement du Bouddha est un enseignement de sagesse.

Une de ses qualités est le discernement et la clarté, que nous pouvons avoir pour objectif de développer.

La sagesse est peut-être un terme intimidant, mais c'est une qualité que tous les êtres détiennent. Il est dit que partout où il y a la conscience il y a une forme de sagesse.

Si vous avez une forme ou une autre de conscience alors vous avez aussi la sagesse.

La sagesse est la capacité à discriminer, différencier une chose de l'autre. Discriminer le noir du blanc, c'est la sagesse (*rires*).

C'est quelque chose qui doit être développé.

Vous vous appuyez sur cette faculté fondamentale et vous la développez.



Son développement est basé sur ce qu'on appelle la vue juste : *sammā-ditthi*.

En un sens vous prenez en considération ce que le Bouddha a présenté, et à partir de ce qui est dit vous pouvez y accorder de la réflexion, l'appliquer et voir ce qui se passe.

Donc la première étape du développement de la sagesse est l'écoute de quelqu'un pour qui vous éprouvez du respect ou qui vous inspire. On va pouvoir réfléchir à partir de cela, c'est ce qu'on appelle la sagesse théorique ou la sagesse du livre. La sagesse qui se présente comme une idée.

Mais la présentation bouddhiste de la vue juste, de façon concise, est la compréhension de la loi des causes et des effets.

Notre existence est délimitée par les causes et les effets. C'est pourquoi nous pouvons amener des changements et produire des effets, affecter les choses. Nous héritons aussi des effets antérieurs. Par exemple, le fait d'avoir un corps humain est une chose dont nous avons hérité. Vous pouvez commencer à créer davantage de causes et d'effets.

Nous héritons aussi de nos parents, de la société dans laquelle nous nous trouvons. Le degré d'éducation dont nous avons également hérité est l'effet de ces causes.

Nous pouvons raffiner tous ces bienfaits que nous avons reçus et les transmettre à d'autres.

Lorsque vous percevez ainsi, il y a un sentiment de gratitude envers tous ceux dont nous avons hérité. En considérant tout cela, nous nous rendons compte que ce n'est pas juste une idée. Nous avons obtenu ces facultés sensorielles, nous sommes sains d'esprit, nous avons la santé, nous avons la capacité d'entendre les

enseignements du *Dhamma*, de pratiquer. C'est vraiment une grande chance qui nous est donnée.

Vous réalisez que ces choses ne sont pas vôtres, que vous ne les avez pas créées. Vous sentez qu'il vous a été octroyé une excellente opportunité. Et vous développez la gratitude. Comment développer cela, en faire bon usage ?

Il est important de voir que cette loi de cause à effet est expérimentée également dans notre esprit, la faculté que nous avons de créer des pensées, des actes qui ensuite auront un effet pour nous comme pour les autres. Un effet dont nous allons hériter.

Le Bouddha a enseigné ce qui est appelé *kamma*, ce sens de l'intention, de l'action mentale.

Il nous a été donné un certain potentiel et nous pouvons en faire quelque chose, en obtenir un certain bien-être et aussi le bien-être pour d'autres personnes, ou bien en manquer dans cette vie.

Considérez ceci. C'est une aide pour orienter l'esprit dans la bonne direction. Notre temps ici est limité, nous sommes tous soumis à la mort et cependant, nous avons cette possibilité de recevoir et d'utiliser ce qui est habile. Ainsi vous vous le rappelez chaque jour. Chaque jour il reste un peu moins de temps ; ne le gâchons pas, ne le gaspillons pas. N'accomplissons pas des choses maladroites.

Placez vos efforts en ce que vous savez et ayez confiance en ce qui est bon autant que vous le pouvez.

En termes de méditation cela signifie diriger l'intention de l'esprit vers ce qui est paisible, ce qui apporte la clarté, la stabilité.

Donc nous nous appliquons à l'aspect le plus puissant en notre esprit. C'est la vue correcte, présentée ainsi : « Que pensez-vous ?

Est-ce réel ou pas ? Cela vaut-il la peine de le garder à l'esprit ou pas ? »

Pour moi ça l'est, car cela signifie que ma vie a du sens, de la valeur. C'est une forme de sagesse. C'est juste et ce qui ne l'est pas, c'est de penser que nous sommes ici pour passer du temps, jusqu'au moment où s'en est fini pour nous.

Mais où cette idée peut-elle nous mener ? Il ne s'agit pas nécessairement de croire en une vie future, mais d'accorder de la valeur à ce qui donne du sens à cette vie même.

Et lorsque nous prenons tout cela en compte, nous considérons des choses qui ont de la valeur telles que la patience ou la gentillesse. Ce n'est pas ésotérique, ce sont des choses basiques que nous pouvons tous faire.

Vous pouvez pratiquer et en voir les résultats en termes de gratitude, le sentiment qui en découle et qui demeure en l'esprit.

Si je prends en compte ma propre existence, j'ai passé trente ans de ma vie en tant que moine. Et pendant ces trente années, certainement, j'aurais pu faire beaucoup plus de tort que je n'en ai fait, ce n'est pas si mal ! Je n'ai battu personne, je ne me suis pas livré à des actes d'infidélité sexuelle ou de méconduite sexuelle.

J'ai le sentiment de n'avoir aucun regret quant à mon comportement. Donc pour moi cela en valait la peine sinon plus. Il est sage d'avoir une vision large sur ces choses et ainsi de faire le point sur votre journée. Et si vous pouvez constater que pendant une journée vous n'avez nui à personne, eh bien..., cela vaut la peine de le marquer à la craie comme un bon jour.

Vous ne vous êtes pas disputés ou des choses de cet ordre.

Considérer ceci nous mène à la compréhension qu'il est sage de réfléchir vraiment à nos actions de la journée. Et ainsi, cette journée,

vous pouvez la considérer en vous disant : « Oh finalement je n'ai pas eu un très bon *samādhi*, j'ai été vraiment dans la torpeur, la dispersion, ce n'est pas très bon ».

Vous pouvez regarder ainsi, mais vous pouvez aussi vous dire que c'est une journée où vous n'avez nui à personne et, donc ce sont aussi des points à prendre en considération. Nous n'avons nui à aucun être et si nous regardons l'ensemble de la Provence, eh bien c'est sûrement le lieu le plus tranquille de toute la Provence aujourd'hui. Nous avons fait quelque chose de bien, n'est-ce pas ?

Il y a un autre développement de la sagesse, c'est l'attention profonde. Il s'agit du même type de réflexion, qui est particulièrement utile lorsque vous vous engagez dans la méditation parce que c'est ce qui vous aide à décider, à considérer quel va être le meilleur endroit où placer votre attention.

Choisissez un thème qui vous est bénéfique, qui fonctionne pour vous, ou bien des attitudes qui sont encourageantes. Le fait de développer des encouragements pour vous-même, de la bonté, de la gratitude, ce type de thème.

Et plutôt que de vous engager dans la méditation comme si c'était les Jeux olympiques et que vous partez pour obtenir la médaille d'or, essayez plutôt de prendre une chose à la fois. Cela vous donne des angles de mesure pour votre pratique de méditation. Il est particulièrement important d'appliquer cela, de focaliser sur quelque chose de précis dont votre esprit peut s'emparer ou sur lequel se poser un moment. Cette attitude d'avoir le temps, de faire cette unique petite chose, cette unique chose : cet inspir, cet expir, ce mouvement dans votre corps, juste le faire.

Un des développements de la sagesse est d'établir la vigilance et la pleine conscience. Est-ce qu'il y a la conscience du corps – l'un

des quatre fondements de la pleine conscience – ? La pleine conscience du corps, des sensations, de l'esprit et des phénomènes.

Le sens de connaître, le sens de discerner le corps en tant qu'expérience du corps. Nous contemplons uniquement le corps en tant que sensations et énergies qui s'élèvent, non en rapport à son apparence ou à son âge.

Ainsi vous établissez une base ferme en laquelle vous faites l'expérience du corps, et les ressentis s'élèvent au sein de cette expérience.

Avec la pleine conscience vous portez toute votre attention particulièrement sur la nature changeante, inconstante de l'expérience, parce que c'est ce qui permet de reconnaître si nous sommes dans la pleine conscience ou pas, si cette pleine conscience est forte ou faible et comment la renforcer.

Ainsi vous vérifiez : « Est-ce approprié d'amener la vigilance sur la respiration ou les sensations ? Ou à un endroit particulier, que ce soit l'abdomen, la poitrine, le nez ? Où cela fonctionne-t-il le mieux ? » Vous mesurez et évaluez ce qui se passe.

Une autre faculté qui devient disponible pour nous dès lors que l'on a établi cette base de pratique est l'investigation, qui est un autre aspect de la sagesse.

À travers l'investigation nous commençons à explorer la nature de la sensation du corps et du mental, comment ils sont liés et connectés entre eux, et comment ils peuvent être séparés. En particulier si vous éprouvez de l'inconfort physique, focalisez-vous dessus et voyez comment votre esprit réagit. Vous pouvez voir ainsi qu'il n'y a pas grand-chose à faire quant à cet inconfort physique, mais en même temps vous rendre compte que votre esprit est en

lutte ou en résistance, et investiguer la relation entre le corps et l'esprit.

Ainsi vous apprenez quelque chose parce que vous commencez à reconnaître que cet inconfort physique est inévitable à un moment ou à un autre.

L'esprit est doué de flexibilité, de souplesse, donc il a la possibilité de changer d'attitude et de fonctionnement. Pourquoi ne ferions-nous pas quelque chose à ce sujet ?

Dès que vous commencez à avoir cette compréhension, vous pouvez questionner : « Comment puis-je être en relation avec ? » étendre votre conscience, votre attention vers une zone d'inconfort et y amener une qualité de gentillesse, de détente. Vous commencez à contempler le ressenti tel qu'il est. Et le ressenti n'a aucune motivation, ne décide pas qu'il va nous faire souffrir aujourd'hui. Il n'a aucun pouvoir de décision, il n'est pas hostile. Il fait simplement ce qu'il est supposé faire, qui est de sentir.

Laissez donc le ressenti faire ce qu'il est supposé faire et vous, faites ce que vous êtes supposés faire, qui est de ne pas créer des états mentaux négatifs autour de cela.

Récemment, j'ai passé deux mois à marcher sur les routes anglaises dix heures par jour et je portais un sac à dos. Au bout d'un moment c'est devenu très inconfortable. Les courroies me coupaient les épaules, puis j'ai commencé à avoir des ampoules aux pieds. Et lorsque vous avez des ampoules, à chaque fois que vous posez le pied sur le sol, cela fait mal et vous ne pouvez rien faire. Vous ne pouvez pas vous mettre à voler donc il faut simplement continuer à avancer, utiliser la douleur comme objet de méditation. Quelque chose qui vient et qui va. Vous lâchez l'aversion envers cette douleur et vous l'étudiez. Vous voyez jusqu'à quel point elle remonte le long

de la jambe, par exemple, ou bien si c'est semblable à un coup de couteau ou plutôt à du feu.

Au bout d'un moment vous devenez assez calme et émotionnellement impartial. Alors votre esprit peut se poser à côté de la douleur plutôt qu'à l'intérieur. C'est un peu comme le fait de vivre à côté d'un voisin bruyant ou de vivre dans une rue très affairée. Vous pouvez taper sur les murs en disant : « tais-toi ! tais-toi ! », ou juste laisser tel quel.

Ne laissez pas votre esprit courir et lutter avec les choses. Juste, gardez-le en lui-même, vous savez ? L'esprit peut se tenir à l'écart des réactions négatives, des sensations, des ressentis.

Quand il en est ainsi, cela le fortifie. Et vous pouvez avoir de la gratitude pour la douleur, car c'est ce qui permet de renforcer votre esprit. Vous réalisez que si vous entrez en conflit votre esprit va s'effondrer. De façon égale vous pouvez reconnaître le plaisir, les sensations plaisantes, les sensations douloureuses. Vous vous tenez sur le côté plutôt que de vous impliquer dedans.

Alors vous constatez les résultats quand vous avez des expériences plaisantes, que vous êtes heureux d'être impliqués dedans, mais on ne peut pas avoir les deux. Si vous vous impliquez avec les ressentis plaisants, votre esprit va être impliqué avec les ressentis difficiles.

Si vous vous impliquez avec les ressentis plaisants, votre esprit devient dépendant. Si vous contemplez ceci, vous voyez que les sensations plaisantes peuvent devenir de plus en plus agréables. C'est tout d'abord plaisant puis ça commence à devenir ordinaire, puis neutre, puis ennuyeux et alors il vous faut en obtenir de plus en plus (*rires*). Vérifiez juste par vous-même, quand vous avez cette pleine conscience, que vous pratiquez cette investigation, vous êtes à

même de garder cela en l'esprit et d'investiguer, de vérifier. Est-ce vrai ou pas ? C'est à vous de voir.

Commencez à voir les qualités d'un esprit qui a développé de la force, qui est enraciné et ne se laisse pas rouler de gauche à droite. Ce type d'esprit va être présent comme un ami à vos côtés lorsque vous allez rencontrer des difficultés. Les sensations physiques désagréables sont accompagnées d'un ressenti mental désagréable également. Nous disons que le succès est plaisant et l'échec déplaisant, que l'éloge est plaisant alors que la critique et le blâme sont déplaisants, qu'obtenir ce que nous souhaitons est plaisant et ne pas l'obtenir est déplaisant.

Tant que vous suivez ce type de pensées, vous êtes ballotté sans cesse par ce qu'on appelle les vents mondains, cherchant à éviter et à obtenir quelque chose de plus appréciable. Remarquez ce qui se passe en vous lorsque vous subissez une critique ou lorsque quelqu'un obtient quelque chose que vous n'avez pas obtenu. « Pourquoi est-ce qu'il a eu ce bouquet de fleurs et pas moi ? Non ce n'est pas juste. » Donc il vous faut trouver votre propre équilibre. Les ressentis vont aller et venir, agréables, désagréables...

Ce que vous avez en permanence, c'est cette conscience, cette forme de sagesse et de discernement. Prenez pleinement avantage de ce que vous avez constamment. Ne l'échangez pas pour quelque chose que vous pouvez avoir seulement pour quelque temps. Lorsque vous pratiquez ainsi vous vous renforcez graduellement, votre esprit se clarifie. Vous voyez où sont vos priorités et où vous devez vous focaliser. Vous avez besoin de cela, car il vous faut faire face aux afflications mentales.

Lorsque le Bouddha a enseigné à ce propos, il a dit que celui qui est attentif à son esprit peut être attentif à l'esprit affligé par



l'aversion, la peur ou le désir, donc soyez conscient de l'esprit affecté par ces états.

Toutes les pratiques que nous faisons ont pour objectif de donner à l'esprit la stabilité et l'accès à la force et à la maîtrise afin de rencontrer ces états affligés. Ces émotions conflictuelles n'ont pas été choisies délibérément, mais se présentent dû à notre ignorance, notre confusion, ou aux vues erronées.

Plutôt que de se questionner « mais pourquoi suis-je anxieux ou déprimé ? » ce type de question ne va nous mener nulle part, ou « qu'est-ce qui ne fonctionne pas en moi ? » ce genre de pensée ne va pas donner de bon résultat, mais fait simplement tourner l'esprit en boucle, ou encore « pourquoi est-ce que je suis comme ça ? » « Est-ce que je peux changer ? Qu'est-ce que je peux changer ? » le point clé de la pratique de l'attention est de savoir que vous possédez cette stabilité, et de reconnaître que c'est la nature de l'affliction d'être éprouvée de la sorte, sentir que la peur, l'agitation, l'aversion ou l'instabilité qui habituellement nous entraînent, si nous ne leur accordons pas tant d'intérêt et que nous ne les suivons pas, vont peu à peu être affamées et s'éteindre, c'est pourquoi nous avons besoin du *samādhi* pour établir la fermeté qui permet à l'esprit de ne pas être pris par les pensées et les sentiments.

Le *samādhi* n'est pas séparé de l'attention vigilante, il se développe depuis l'attention, essentiellement il s'agit de solidité, de constance et d'un sens d'enracinement. Le *samādhi* ancre l'attention vigilante.

Alors vous commencez à investiguer une émotion perturbatrice en tant qu'énergie, c'est quelque chose qui se manifeste en l'esprit et a tendance à s'élever en vagues, s'élève puis disparaît, s'élève et disparaît à nouveau comme la plupart de nos états mentaux, vous

commencez à en investiguer les causes, quelle est la pensée spécifique ou l'humeur particulière à l'origine de cet état mental ? Comment une pensée développe ensuite un train de pensées ?

Vous pouvez voir la nature des causes et des effets. À nouveau, à titre d'exemple, lorsque j'ai fait cette marche durant deux mois, chaque jour en milieu de journée, je devais aller à la ville pour collecter ma nourriture. Bien sûr en Angleterre la plupart des gens n'ont pas beaucoup de connaissance quant aux traditions des moines bouddhistes et de l'aumône de la nourriture ; donc j'arrivais en ville, le seul endroit où vous pouvez obtenir la nourriture pour la journée et si vous n'obtenez rien eh bien c'est fini ! De par notre formation nous ne sommes pas autorisés à demander de la nourriture ou à faire quelque geste pour cela, nous sommes supposés garder notre bol légèrement recouvert enveloppé par quelque chose, vous n'êtes pas supposé vous tenir dans un lieu trop ostensible, alors vous savez il y a peu de chance vraiment ! Ainsi, j'arrive en ville en me disant « bon on va voir ! » Et donc vous sortez le bol et vous pensez « ah, cela ne va pas marcher, essayons de trouver un moyen pour que ça marche ! » vous regardez les gens, ce que vous n'êtes pas autorisé à faire non plus, alors vous vous tenez là debout passant à travers l'inquiétude, l'agitation, cherchant un moyen d'obtenir de la nourriture. Vous pouvez juste arrêter de penser et revenir à « se tenir ici c'est OK », juste ramener l'esprit à cela, « tout va bien, tout va bien », si l'esprit s'échappe le ramener à la posture debout ici, juste un moment garder cela, se tenir debout ici, à chaque instant. Alors l'esprit graduellement cesse de s'inquiéter et de s'échapper, « est-ce que je vais obtenir de la nourriture ? Stop ! à cet instant tu es OK » vous ne laissez pas l'esprit partir dans ces états d'inquiétude, d'agitation, parce que c'est ce que vous pouvez faire.

Durant ce même périple, on m'avait donné un ticket de train, c'était en Écosse, c'était un tout petit train, juste deux wagons et le train était plein de jeunes adolescents, en fait ce week-end il y avait un festival rock donc il y avait tous ces jeunes qui avaient entre seize et vingt-cinq ans et qui buvaient de la bière et du cidre, et ils étaient tous bien ivres. J'étais assis là avec ces adolescents saouls, bougeant dans tous les sens, on était tous très serrés et je pensais « je me demande quand ils vont me remarquer ». Un peu plus tard un groupe de ces adolescents saouls se rapprocha très près vous savez et vous maintenez en l'esprit « cela va bien » ne permettant pas à l'esprit de partir dans l'agitation ou le trouble, la réaction, juste maintenir la présence et commencer à générer de la bonté.

On peut voir comment les choses se résolvent, comment votre esprit était prêt à partir dans l'agitation, l'inquiétude, prêt à s'effondrer, et puis comment par la pleine conscience nous pouvons le rassembler, le ramener, comment l'esprit est son propre vigile.

Il y a cet épisode où je marchais en Inde dans une forêt et six hommes se précipitent avec des haches à la main, j'avais un petit sac en bandoulière et ils ont commencé à se saisir de moi et de mon sac, lorsque vous vous trouvez dans ce type de situation avec six hommes hache à la main vous vous rendez compte qu'il n'y a pas beaucoup d'espace pour la négociation. « OK comment je peux vous aider ? » (*rires*) Ils n'ont pas compris que j'étais en train d'essayer de leur donner mon sac, mais ils ont cru que j'étais au contraire en train de m'y accrocher, l'un d'eux a levé sa hache au-dessus de ma tête, et donc il y a ce moment... Quels sont vos choix ?

Il me semble qu'à ce moment-là, le seul choix réel est d'avoir peur ou pas, il n'y a pas grand-chose d'autre à faire, simplement tirer l'esprit hors de la peur, et faire offrande. J'ai alors avancé, courbé ma

tête et la leur ai offerte. C'est le moment de mourir, autant mourir avec grâce plutôt qu'avec panique. L'acte d'offrande créa un espace émotionnel dans cette situation tendue. Et cela a produit un effet. La personne qui tenait la hache au-dessus de ma tête ne savait pas quoi faire. Tout s'est calmé immédiatement.

Donc vous voyez si vous établissez ainsi la pleine conscience en ne laissant pas votre esprit aller dans des états négatifs qui vous sont nuisibles, cela a un effet positif pour vous, mais aussi pour les autres et entraîne les meilleurs résultats.

Avec la sagesse vous voyez ce qui est possible et comment tirer le meilleur parti de toute situation. Lorsque votre esprit est dans un état difficile quelle est la meilleure chose que vous puissiez faire ? Vous pouvez vous soucier, vous inquiéter, vous blâmer ou blâmer Dieu. Tenez-vous un peu en retrait et commencez à pratiquer la bonté, la compassion, la patience envers cet esprit agité, cet esprit assoiffé, apeuré, pervers.

Vous devriez toujours pratiquer sans intention de vous débarrasser de quelque chose, de vos mémoires douloureuses, de vos soucis relationnels, ces choses qui s'élèvent en l'esprit.

Ce que vous pouvez faire dans l'instant c'est de trouver ou de rencontrer votre propre conscience éveillée et la contempler, ne pas s'impliquer, ne pas lutter ni chercher à fuir, juste demeurer témoin.

Lorsque vous agissez ainsi vous découvrez qu'il y a toujours un lieu dans votre esprit, un lieu où vous tenir, il y a toujours un lieu qui n'est pas au centre de l'affliction, mais quelque part à côté et vous pouvez vous tenir ainsi en dehors de cet état conflictuel. La tendance est d'être attiré au sein de ce qui se passe ; à ce moment-là, prenez du recul, cherchez l'état de paix intérieure, de résolution, de

présence en lequel vous pouvez entrer en relation avec ces états mentaux, ces sentiments, au lieu d'être piégé par eux.

On peut aussi utiliser un mantra en tant que support, vous saisissez le mantra qui est un support pour maintenir la présence. Ou bien le souffle, ou encore une sensation corporelle simple, comme l'impression des pieds sur le sol, le ressenti de la verticalité.

Tenez-vous à cela, utilisez-le pour soutenir cette attention vigilante, et de là élargissez votre attention jusqu'au point où vous pouvez inclure, être avec vos difficultés et commencez à utiliser la force de cette énergie de base pour la répandre sur les endroits affligés.

Juste comme un rappel, ce que nous avons à faire c'est vraiment trouver cet endroit où nous nous sentons rassemblé, solide, puis élargir la conscience pour y inclure la difficulté. Il ne s'agit pas de la dépasser, de la comprendre, ou de la changer, mais de l'inclure. L'attention vigilante en elle-même est curative, il n'y a rien à rajouter, il n'y a pas besoin de réponse, de bonnes idées, de doctrines religieuses, juste la conscience vigilante. Si vous vous sentez perdu, revenez en ce lieu où vous pouvez rétablir la pleine conscience, ce peut être l'assise, ou la marche, la posture debout, il y a diverses approches méditatives.

Le résultat est que vous commencez à reconnaître que ces différents états mentaux vont et viennent, même les états mentaux positifs. Au lieu de vous impliquer dans ces états mentaux temporaires, il est préférable d'appliquer votre énergie à l'attention et à la pleine conscience.

Nous allons avoir un temps de pratique, si vous voulez tout d'abord vous étirer, vous lever ou changer de position... Ce soir je vais vous demander de garder à l'esprit une pensée pour un ami

pratiquant qui s'appelle Gilbert Gaucher, il a été opéré aujourd'hui, si cela n'avait pas été cette opération il serait vraisemblablement avec nous à cette retraite. Il est toujours bon d'élargir l'esprit lorsque vous considérez le bien-être d'autrui. Générez la bienveillance et dédiez les bienfaits de cette pratique pour le bien-être des autres.



## Cinquième jour

27 octobre

Je vais donner des instructions pour travailler avec l'esprit, les états de l'esprit à travers l'expérience directe, immédiate.

L'expérience directe est une connaissance qui ne rajoute aucun commentaire, ni aucune interprétation. Elle se manifeste grâce à la conscience vigilante, fondée sur le corps dans l'instant présent, bien que nous travaillions à purifier cette connaissance directe pendant des années. Néanmoins c'est à travers cela que nous établissons une fondation ferme, depuis laquelle nous avons la possibilité d'expérimenter nos états d'esprit, nos émotions, nos pensées, leurs mouvements, sans être pris dedans, ou moins piégés par ceux-ci.

À nouveau, pour parler simplement, tandis que l'on utilise un objet de méditation comme la respiration, l'esprit s'échappe et vous en prenez note. Alors, faites une pause, sentez ce qui se passe, sentez ce mouvement, ensuite posez-vous la question « où est ma respiration maintenant ? » Sentez le souffle à nouveau. Ainsi vous vous dirigez de l'inconscient au conscient, de cette habitude involontaire à une attitude consciente, claire.

Le point important est ce basculement de l'inconscient au conscient. Nous dérivons et il y a ce moment où nous réalisons ce qui est en train de se passer.

Notez ce moment où l'esprit passe de l'état habituel, ordinaire, à l'état attentif. Ne soyez pas impatient de l'obtenir, de le saisir, mais soyez conscient qu'il s'est échappé. Ne soyez pas dans un « stop ! stop ! » dans un état réactif, juste « ah ! », notez ce mouvement, ce que l'esprit éprouve en sortant de son état habituel. Vous allez sentir le passage d'un état d'esprit brumeux, confus, rêveur, ou au contraire compulsif, vers un état un peu semblable à celui de l'aube, un réveil. Ce moment d'éveil ce n'est pas le grand Éveil, c'est un petit éveil !

Assurez-vous de ce moment, c'est presque le bébé de l'Éveil, alors vous ne voulez pas écraser ce moment avec le gendarme de la méditation ! (*rires*) Il y a peut-être de la tension, de la frustration à vouloir bien faire. Ceci montre que votre esprit veut s'échapper encore davantage. Simplement, observez ce moment de reconnaissance, ce bébé de l'Éveil et simplement revenez, réinstallez ce bébé dans votre respiration.

Ainsi l'énergie calme et douce est établie dans la respiration qui est votre support de méditation, et la respiration commence à s'imprégner d'une qualité de douce luminosité. Vous pouvez éprouver ce signe de luminosité tranquille.

Si vous pratiquez régulièrement, cette qualité douce et lumineuse, cette attention tranquille, cette conscience deviennent une manière d'être et l'esprit commence à se défaire des afflictions et du *kamma* ; ainsi vous transformez l'attitude volontaire, agitée, en une attitude plus chaleureuse, plus solide, plus paisible, ce qui a pour effet de calmer l'énergie nerveuse et d'adoucir l'esprit.

La perception que vous avez de votre corps et de votre respiration devient alors moins tendue, moins acérée, mais au contraire plus douce et calme. Cela devient votre lieu d'assise, le lieu en lequel vous voulez vous asseoir, en lequel vous voulez être.



Quant à l'énergie, il y a deux problèmes de base : l'un est trop d'énergie, de l'agitation, la tendance à planifier, à penser, à s'inquiéter. L'autre est un manque d'énergie, quand vous êtes dans un état terne, endormi, rêveur. Ces deux états sont des états inconscients, des états réflexe, ils sont la base des obstructions, des obstacles. C'est comme lorsque vous ne nettoyez pas votre maison correctement, cela attire les insectes et les rats (*rires*), le problème ne vient pas de la maison.

Les afflictions, les obstacles ne sont pas un problème de l'esprit, le problème est celui d'une mauvaise application, du fait d'être inattentif, d'une conscience qui n'est pas maintenue dans la clarté ; cet état d'inattention est comme une moisissure en laquelle les habitudes croissent.

Dû à cette inattention, à ce manque de vigilance, nous nous retrouvons irrités, agités, emplis de désir ou de malveillance envers autrui ou soi-même. Les vieilles blessures se révèlent, et chacune porte en elle-même une certaine conviction. L'inattention, cette habitude de l'esprit apporte sa conviction émotionnelle à chaque rat qui pénètre à l'intérieur (*rires*). Chacune d'entre elles a quelque chose à porter à notre souvenir, une personne que l'on n'aime pas, quelque chose que l'on n'aime pas, cela ne prend pas longtemps pour trouver ces choses dans notre vie, alors vous vous en saisissez et en faites une obsession et le rat devient le propriétaire de la maison.

Quelque chose en nous ressent « c'est ce que je suis », « je suis cela, cet état », ou bien « cela m'appartient ». Et vous voulez apprendre à sortir de cela, à ne plus être piégé par ces contenus. Ils sont tous très convaincants et intéressants, mais l'attachement réflexe qui provient de cette énergie involontaire et déséquilibrée, est

le cœur du sujet. Il est donc nécessaire de le savoir et de ne pas y croire, de ne pas adhérer à cette croyance.

Cette habitude réflexe est le conducteur sans fin, le canal de la souffrance, de la naissance et de la mort. Elle vous dit que toute votre vie est une perte de temps, qu'il vous faut regretter le passé, craindre le futur, tout ceci en grands détails. Ça commence à vous serrer le cœur, à vous marteler la tête, à vous remuer le ventre ; c'est un système si puissant que vous pouvez en tomber malade. Les êtres humains sont les seules créatures qui ont des dépressions nerveuses et qui en arrivent à se suicider.

Cet attachement réflexe ne vous dit rien à propos de la connaissance directe du présent, il ne le peut pas, car c'est précisément où il ne va pas. C'est le lieu où la folie cesse.

En méditation nous travaillons donc sur des points qui sont vraiment cruciaux pour notre bien-être. Il nous faut nous tenir en retrait, trouver le lieu pour être « avec » plutôt que « dedans ».

Parfois cela seul suffit, trouver ce lieu de retrait et ce sens subtil et croissant de douceur, de bienveillance qui détient sa propre luminosité.

Vous ressentez ce qui n'entre pas dans ce cadre, vous lui apportez votre attention, vous l'observez avec toute votre conscience, vous établissez cette qualité de conscience attentive et ne suivez pas ces habitudes mentales, vous ne leur donnez plus d'énergie. Donc l'énergie s'en retire, elle se vide d'elle-même.

C'est un processus très différent de celui qui consiste à être pressurisé par des idées de vigilance, des idées d'éveil, de ce que l'on devrait être, où vous continuez à courir, changeant un système névrotique pour un autre que vous appelez bouddhisme ! (*rires*) Vous devenez un bouddhiste névrosé, car c'est toujours la même

énergie. Cela se déroule toujours en terme de « je veux ceci », « je devrais être cela », « quand vais-je y arriver », c'est la même chose, le scénario est juste légèrement différent, cela contient toujours « je suis », « je serai », « je ne suis pas », cette référence au moi.

Quand vous vous éveillez, cette voix, ce « je suis » ne se manifeste pas, il y a ce moment où ce sens de « je suis », cet élan, cette intensité, s'apaise, passe, ou au minimum réduit quelque peu. Vous commencez à faire l'expérience du transfert de l'énergie d'un état réflexe à un état plus éveillé, plus attentif.

En cela vous constatez que le sens d'avoir quelque chose ou d'être quelqu'un continue à se manifester, l'habitude de l'identification est encore active, ce courant du passé en forme subtile essayant de capturer l'esprit. Par conséquent il nous faut protéger et chérir ce petit bébé de l'Éveil.

Prenons un temps maintenant pour pratiquer.

Ces habitudes réflexe détiennent une force d'attraction très puissante, car nous les avons suivies de très nombreuses fois, il y a une forte inclination envers elles, cela devient un peu comme des aimants. C'est pourquoi il nous faut vraiment donner tout notre soutien à ce petit bébé d'Éveil, cette petite qualité d'Éveil que nous possédons.

Retournez-y encore et encore avec toute votre énergie, ressentez-le dans votre corps et commencez à défier les habitudes, réveillez-vous face à ces habitudes et remettez-les en question, non pas avec des questions verbales, mais en les examinant, plutôt comme un cuisinier goûtant la nourriture : « quel est le goût ? Est-ce amer ? Est-ce doux, chaud, froid ? »

Si le thème devient très important pour vous, l'histoire, son contenu, questionnez ce contenu et demandez-vous quelle en est la

vérité. Si c'est « je suis toujours comme ça », « je n'obtiens jamais ceci », etc... alors, réalisez que c'est une exagération, rassemblez dans votre mémoire toutes les occasions où vous avez fait preuve de gentillesse, de générosité, de patience, et ainsi avec ces qualités contrebalancez ces opinions.

Lorsque ce sont des pensées comme « il me faut vraiment ceci », « si seulement je l'avais, je serais tellement heureux » réveillez-vous, il y a un vendeur qui est en train de vous dire cela, et cette personne vraiment satisfaite n'existe que dans les publicités. Ce n'est que de l'exagération grossière, de la propagande.

Quand vous commencez à examiner certains de ces sujets, vous pouvez reconnaître ce qui est de l'ordre du bonheur, lequel mène à la certitude, à la libération du blâme ou de la douleur. Reconnaissez ceci et voyez où cela se trouve. Connectez-vous à vos souhaits de bonheur, de stabilité, de libération des obstacles. C'est votre petit bébé, mais votre esprit réflexe inconscient ne le sait pas, et c'est pourquoi on dit qu'il est ignorant, il a perdu le contact avec cette qualité, avec la conscience éveillée, et en quelque sorte l'absurdité est que, en vue de trouver le bonheur on court à l'opposé, c'est une habitude tellement puissante que vous ne sentez même pas que vous pouvez faire demi-tour et revenir à la maison, que vous ne savez même pas comment revenir. Cet esprit inconscient réflexe sait juste courir, donc nous cherchons au mauvais endroit.

La véritable habileté c'est ce moment de prise de conscience : « ah ! » quand cette course est stoppée un moment, c'est comme de courir, courir et il y a un moment de réveil et de pause, alors vous pouvez vous retourner et c'est le meilleur moment pour le faire, le moment pour voir votre propre folie, l'énergie de la course est alors ralentie.

Éveillez-vous et demeurez là, faites l'expérience et retournez-y, sentez puis revenez à la respiration ou à votre objet de méditation, ou bien demeurez dans cette qualité.

Au début vous ne pouvez pas vraiment discerner grand-chose, c'est plutôt une impression d'absence, ou la cessation de la course, mais peu à peu avec l'entraînement une qualité d'équilibre, de liberté par rapport à la pression, une sorte d'aube, d'énergie lumineuse va pointer. Si vous pratiquez souvent, ce moment d'éveil devient de plus en plus manifeste.

### **Enseignement du soir**

Nous allons parler un peu du contact, *phassa* est le mot utilisé dans le bouddhisme. Apparemment ce n'est pas un sujet spécialement intéressant. Ce que nous essayons, c'est d'être en contact direct avec ce qui se passe au moment présent, le corps, la respiration, l'état intérieur, afin de le comprendre vraiment et d'y répondre correctement, car la plupart du temps l'expérience nous échappe, ce n'est pas vraiment clair ; c'est plutôt du demi-contact. Parfois certaines choses deviennent fortes et on ne sait pas comment les traiter ; ce sont des formes de contact en tant qu'impressions mentales.

Du point de vue bouddhiste le contact implique davantage que le contact sensoriel comme celui de toucher quelque chose avec son doigt. Le Bouddha a parlé de deux formes de contact, le premier appelé l'impression de résistance, le fait de toucher quelque chose et il y a résistance, l'autre forme de contact implique la façon dont les choses nous touchent, l'impression sur l'esprit, ceci est appelé contact par désignation, la façon dont on perçoit le confortable ou l'inconfortable, l'étrange ou le familier, l'effrayant ou le réjouissant.

Ceci est nettement déterminé par les impressions ou les perceptions, le sens qu'elles prennent pour nous, et le sentiment agréable ou désagréable qui en découle.

Comment les choses nous affectent-elles ? Voilà ce que cela signifie ; est-ce un bon jour ou un mauvais jour ? Est-ce agréable ou irritant d'être en compagnie d'autres personnes ou aimeriez-vous avoir de l'espace ? Il y a le sentiment de solitude, vous aimez le silence puis vous commencez à vous ennuyer, à avoir envie de parler.

Le contact par désignation change tout le temps n'est-ce pas ? Il y a quelque chose en nous qui est continuellement en arrière-plan, en quête du contact le plus agréable, c'est un intérêt continu, la difficulté avec cela c'est que nous changeons aussi constamment l'évaluation de ce qui est agréable, c'est un peu comme un petit enfant qui réclame à manger : « maman j'ai faim » alors vous lui donnez quelque chose, « je ne veux pas ça, je veux un bonbon », vous lui donnez et il n'en veut pas, il veut autre chose. Nous avons un chat au monastère qui est un peu comme ça, toujours à renifler, tout ce que vous avez il le veut, et si vous lui mettez dans l'assiette ça ne l'intéresse plus, c'est à peu près ce à quoi nous sommes confrontés n'est-ce pas ? Un peu comme lorsque vous souhaitez une méditation calme, tranquille, vous venez à une retraite et là le dos est douloureux, les genoux sont douloureux, vous avez envie de partir.

C'est ainsi que nous établissons nos contacts, essayant de trouver le plus agréable, mais nous sommes toujours confrontés à quelque chose qui n'est pas comme cela devrait être, notre vie s'écoule à la recherche de ce qui serait la chose juste.

L'attitude habile à développer est d'être présent et attentif à tout contact qu'il soit agréable, désagréable, ennuyeux, etc....

Cette habileté à être présent, non distrait, requiert la qualité de pleine conscience, et alors nous trouvons ce que nous cherchions : quelque chose de stable, de spacieux, de lumineux, qui en fait est notre propre conscience.

Le problème c'est que lorsqu'on porte l'attention sur quelque chose, il y a un ressenti qui nous captive, nous sommes pris dans cet état d'esprit. Il est bon de prendre note de ce qui se passe, de ce qui est éprouvé, d'y être présent, d'en faire une pratique, c'est fondamental, et de demeurer avec l'expérience sans essayer d'y échapper ou de vouloir changer quoi que ce soit, juste y être réceptif et lui permettre de se résoudre. C'est l'effet curatif de la conscience elle-même. Celle-ci a le pouvoir de résoudre, de réharmoniser certaines dissonances.

Parfois cela seul suffit, être pleinement présent, conscient ; et alors les expériences irritantes sont accueillies, reconnues, passent et vous découvrez qu'il y a de la stabilité derrière cela, voyez-vous ? Établissez un contact clair et paisible.

Au monastère il y a un groupe qui s'est constitué pour des personnes autour de soixante-cinq ans et plus, j'ai trouvé que les enfants recevaient toute l'attention, tout le monde les aime, les regarde, mais les personnes de plus de soixante-cinq ans ne reçoivent pas le respect ou l'attention qu'elles méritent. Nous nous asseyons simplement ensemble et parlons de ce qui se passe, de la méditation, de la vie, et bien sûr nous abordons toujours le sujet de la mort, c'est vraiment un partage.

Il y a une femme qui me dit qu'elle se rend dans un centre de soins palliatifs accompagner dans leurs derniers moments les personnes mourantes ou les personnes en deuil, elle a environ quatre-vingts ans, elle est pleine de gratitude parce qu'elle a eu une

greffe du foie et elle ressent qu'elle doit à celui qui lui a donné ce foie de donner à son tour quelque chose aux autres. Elle rend visite à ces personnes en fin de vie, parfois simplement elle leur tient la main, reste avec eux une heure ou deux sans dire grand-chose, juste ce qui est nécessaire, juste cela, le contact dont ils ont besoin.

Une fois elle reçut un appel de l'hôpital lui demandant si elle pouvait venir. Une mère était morte lors de l'accouchement ; maintenant le bébé était sur le point de mourir sans que l'on puisse faire quelque chose. Alors elle arriva, prit le bébé mourant qui n'avait que quelques heures afin qu'il connaisse au moins ce que c'est que d'être tenu par quelqu'un. Le père était dans une profonde détresse et ne savait que faire, « puis-je toucher mon petit bébé ? » elle répondit « oui bien sûr vous pouvez ! » alors au moment où le père a approché la main le bébé a bougé son doigt pour le toucher, c'est la seule chose qu'il a faite dans sa vie : lever son doigt pour toucher son père. Il y avait une forme d'instinct chez ce bébé à établir le contact avec son père. La seule chose que cette petite créature a faite dans toute sa vie fut juste cela, établir un contact. Vous voyez à quel point le contact est fondamental pour les êtres, même si ce bébé ne vivait que depuis une heure il savait qu'il voulait établir ce contact, il savait que cette main qui se dirigeait vers lui était celle de son père et il fit ce mouvement vers son père. Le contact est très fondamental. Nous pouvons imaginer maintenant que cet enfant ait grandi, qu'il arrive à douze ou quatorze ans et qu'il se dispute avec son père, « oh je ne veux plus être avec toi, sors de ma vie ! »

C'est la construction du soi qui rend difficile de maintenir un contact, il y a séparation, nous développons tous ce sens du soi, et il est poignant de voir combien ce soi est à la recherche de bonheur, d'amitié et cependant il semble que quelque chose se mette toujours de travers, bloquant le chemin.



Un de mes amis était au chevet de son père mourant d'un cancer, « oh mon père, mon pauvre père, comment puis-je l'aider ? » Son père était malade, avait des douleurs et mon ami pensait « que puis je faire pour mon cher vieux père, je veux l'assister ! ». À certains moments il allait mieux, devenait un peu plus fort et retrouvait son vieux soi, trébuchant dans ses chaussons, cognant les portes... Alors que le père redevenait ce soi indépendant et reconnaissable avec ses caractéristiques distinctes, mon ami le voyait sous un jour différent. Il retrouvait ses vieilles habitudes, et sa capacité à être tendre et compassionné disparaissait, comme si alors que le père changeait, ce qu'il représentait pour mon ami changeait aussi. Le contact par impression avait changé.

C'est le sens du soi qui ajoute un préjugé au contact. Cette forme de contact, le contact par désignation, ne désigne pas ce que tu es, mais ce que tu es pour moi. Les points de vue, les souhaits et le sens du soi changent continuellement la façon dont nous évaluons le contact.

Il devient extrêmement crucial de voir comment nous entrons en contact avec nous-mêmes, avec nos sentiments et nos sensations. Quand vous commencez à entrer en contact avec vos propres états et comportements mentaux (*rires*), ce n'est pas aussi bien que cela devrait être, ce n'est pas aussi concentré que cela devrait, et puis toutes ces pensées stupides, ces humeurs entêtées, toutes ces incertitudes et ces mouvements en rapport au soi changent continuellement la perception du contact.

Bien sûr l'idée est de s'élever au-dessus de cela et de vraiment accueillir, être en contact avec ce qui se présente. Cette attitude a un effet extrêmement puissant sur ce qui se présente à nous ; juste rester avec tout cela et s'ouvrir.

Bien sûr chacun a ses sources de regret, ce qu'il n'aime pas, ce qu'il aimerait être, combien de temps voulez-vous continuer à maintenir cette attitude ? Il est possible d'aller au-delà.

Reconnaissant notre *kamma*, notre vulnérabilité, notre fragilité, l'héritage que nous avons reçu en vivant dans ce corps, en vivant dans cette société, l'héritage de notre *kamma*, à quoi pouvons-nous nous attendre ?

Pour commencer, nous devrions nous prendre en considération avec la même attention que si nous étions malades ou mourants. Développer une telle considération pour notre souffrance va nous aider, c'est la compassion, c'est la profonde sympathie que le Bouddha lui-même a manifestée toute sa vie. Lorsqu'il atteint l'Éveil et demeura dans un état de béatitude, de clarté et de compréhension pendant sept semaines, au cœur de cela il reconnut sa connexion avec tous les êtres, et pensa « peut-être devrais-je transmettre ceci à quelqu'un ? » Cela s'élève naturellement. Il vit que la libération est difficile, que la plupart des gens n'étaient pas près ou pas intéressés à investir dans l'expérience, dans ce qu'elle requiert. Il pensa « pourquoi se donner du mal ? Ce n'est pas nécessaire » (*rires*). Il n'avait pas envie d'enseigner.

Alors, un dieu des sphères supérieures appelé Brahma Sampati apparut et lui fit la requête : « s'il vous plait, veuillez donner l'enseignement, il y a des personnes qui en tireront quelque bénéfice ». C'est une forme très haute de conscience, une forme d'intuition qui s'est élevée dans l'esprit du Bouddha et il pensa qu'en dépit de la confusion et du *kamma* il y avait une graine, un potentiel et que recevant l'enseignement, souhaitant connaître la vérité, les êtres humains en obtiendraient les résultats. Il avait trente-cinq ans et il a continué à enseigner jusqu'à quatre-vingts ans, guidant toutes

les personnes qu'il rencontrait. Ce n'était pas toujours facile, des gens ont essayé de le tuer, d'autres ne l'appréciaient pas, certains comprenaient les enseignements, d'autres ne les comprenaient pas, ce fut un dur travail, mais le Bouddha ne cherchait pas les disciples, ni les éloges, ni le succès, il avait juste l'inclination de donner. Que les personnes reçoivent ou pas cela leur appartient, juste donner, juste donner. Cela montre à quel point cette empathie, cette compassion ne reposent pas sur un désir de succès ou quoi que ce soit, mais que c'est la manifestation naturelle d'un être éveillé.

Qu'y a-t-il d'autre à faire pour vivre dans ce monde sans être bouleversé, sans être sur la défensive, sans être amer sinon développer la compassion ? Bien sûr la compassion c'est une belle idée, en voyant ces personnes qui meurent de faim en Afrique, ou lors d'un tremblement de terre ou d'un raz de marée en Indonésie on a de belles idées altruistes, mais par contre le voisin, là, c'est plus dur ! (*rires*) Puis envers celui qui est ici, c'est-à-dire soi-même, il est encore plus difficile d'éprouver de la compassion !

Une histoire me vient à l'esprit, je ne sais pas si vous avez déjà lu les livres de Carlos Castaneda qui est resté un certain temps avec un sorcier mexicain ; il avait un nombre de tests à passer. Il avait reçu des instructions et devait aller vivre dans une maison au nouveau Mexique en Amérique, incognito et en utilisant un autre nom. Il s'y installe donc, cherche un travail, se retrouve serveur dans un bar et s'appelle José ou quelque chose comme ça. Une jeune fille qui travaille dans le même bar a lu les livres de Carlos Castaneda et ne rêve que d'une chose, c'est de le rencontrer. Elle lui en parle « ah ! que j'aimerais rencontrer Carlos Castaneda ! Il doit être tellement intéressant, tellement profond, tellement mystique ! » et lui de répondre « oui oui bien sûr ! » puis un jour elle vient le voir en disant « tu sais la rumeur court que Carlos Castaneda habite dans cette ville

en ce moment, peut-être qu'il va venir ici ! » et lui continue « oui oui bien sûr ! ». Un jour une voiture s'arrête devant le bar. À l'intérieur un mexicain avec un grand chapeau, les moustaches, les bottes et tout l'attirail ; elle devient alors vraiment excitée : « c'est peut-être Carlos Castaneda ! » Le gars descend sa vitre, elle se précipite pour le rencontrer, il la regarde, relève sa vitre et s'en va. Elle en a le cœur brisé ; alors le vrai Carlos Castaneda la prend dans ses bras, la console « ne t'inquiète pas, un jour tu rencontreras le vrai Carlos Castaneda », « non, non, jamais je n'arriverai à le rencontrer, vraiment je suis une ratée, je n'arrive à rien ! » et lui de répondre « mais non tu es parfaite, comme tu es, tu es parfaite ! ».

Souvent nous cherchons ainsi quelque chose, si seulement nous pouvions le rencontrer, ce quelque chose qui serait source de bonheur, alors qu'en fait cela se trouve juste à côté de nous. Tout ce qui est nécessaire c'est ce moment de reconnaissance de nous-mêmes, tel que c'est, juste maintenant.

Vous pouvez sentir que vous êtes touché à partir du moment où vous êtes vrai et authentique envers vous-même. Vous rencontrez cette qualité de plénitude, de compassion et de présence. Par exemple, assis tranquillement, observant ce qui traverse notre esprit, soudain quelque chose se présente et nous perturbe, nous ne savons pas trop qu'en faire, que faire de ce doute, de cette incertitude.

C'est le moment de faire une pause, et d'être avec cela, parce que là nous entrons en contact avec le *kamma*. Non pas pour le nourrir ou le repousser. C'est une connaissance directe qui permet d'être présent sans réagir et sans s'impliquer. Qu'il s'agisse de regret, d'anxiété, de désir, vous entrez en contact avec ce qui se présente. C'est la manière de commencer à résoudre les enchevêtrements de l'incertitude, de la saisie.

Parfois c'est une expérience de doute ou de dépression, par exemple « dois-je faire ceci ou cela », alors je fais un choix, je perçois bien tous les points, oui il y a ceci et cela, oui c'est presque cela, je suis presque arrivé à la conclusion, mais en même temps... et c'est l'autre alternative qui se présente, elle aussi avec tous ses atouts. On est presque là et on repart de l'autre côté, après je me semonce en me disant, « allez, décide-toi, sois clair ! » Et alors c'est clair, oui, oui, oui voilà, maintenant je sais ce que je vais faire, c'est sûr, ah oui, mais...

Je me rappelle, il y a un certain nombre d'années, j'ai eu un grand doute, qui revenait souvent, concernant le fait de rester en Angleterre ou bien de retourner en Thaïlande. Sans arrêt mon esprit allait de l'un à l'autre. J'essayais d'arrêter d'y penser et dès que mon esprit se stabilisait, se calmait un peu, ce petit chuchotement par lequel le doute cherchait à se faire entendre... (*rires*) Alors j'ai essayé de marcher, de bouger pour tenter de m'en défaire, mais cela me suivait. J'essayais de marcher plus vite avec ce doute dans mon esprit et c'est allé de plus en plus vite, m'a sauté dessus, je suis resté ainsi l'esprit ballotté d'un côté de l'autre, une option après l'autre jusqu'à ce que cela éclate. Si vous n'êtes pas impliqué dans le contenu, vous pouvez voir l'esprit fonctionner ainsi, le mouvement de l'esprit.

Ce qui est nécessaire c'est d'entrer en contact avec l'énergie, non de résoudre le problème. C'est la même chose avec la dépression, parfois je me sens déprimé. Évidemment il y a toujours des sujets qui suscitent la dépression. Lorsque je me sens dans cet état je décide de penser à des sujets qui élèvent, à ce que l'on peut faire pour améliorer les choses. Je suis déprimé de voir que les gens sont toujours en conflit, malheureux, dans la plainte ou la dispute. Je me dis « mais qu'est-ce que je peux faire pour que cela change, pour que cela soit différent ? ». En même temps vous ressentez que vous ne

devriez pas vous sentir aussi déprimé à ce propos. Vous devriez être plus joyeux et trouver des réponses. Une fois je me suis simplement focalisé sur l'énergie de l'esprit qui descendait, dans un état sombre, de plus en plus bas et je le voyais ainsi et en même temps je respirais, une respiration très régulière et consciente afin que l'esprit ne suive pas cette énergie, se tienne en retrait et la voie telle qu'elle est ; alors la dépression s'est dissipée et l'énergie est devenue souple et vaste, de l'ordre de l'équanimité.

Dans ces deux cas, lorsque j'y pense, je vois bien qu'il y a le sentiment du soi qui essaie de gérer ces expériences difficiles, qui essaie de trouver des réponses, des solutions, de résoudre le problème, qui essaie, qui essaie, mais qui n'est pas capable de le faire parce que le sentiment du soi est une forme d'énergie très limitée, très étriquée.

Le grand défi est que nous faisons l'expérience de quelque chose que nous ne pouvons pas gérer, que le sens du soi ne sait pas gérer et c'est vrai, mais heureusement le sentiment du soi n'est pas la seule chose que nous ayons. Ce n'est pas ce que nous sommes.

La pratique nous invite à aller au-delà. Cela peut être difficile, mais définitivement c'est possible par la méditation, en cultivant l'esprit au-delà du soi, là où réside la conscience en éveil, l'énergie et la compassion.

Le processus est le développement de l'attention et de la pleine conscience, l'attitude est la compassion. Lorsque ces qualités entrent en jeu et que nous relâchons les limites liées au temps, aux attentes, aux changements, à la distraction, alors ce basculement important peut se produire.



## Sixième jour

28 octobre

### Enseignement

Nous sommes encouragés à nous harmoniser à un état clair et spacieux. Pour cela nous essayons de nous ancrer, d'avoir une fondation au niveau du corps, un sens de soi, confiant, chaleureux. Ceci est un fondement pour cultiver le cœur.

Ne faites pas de cette fermeté une croisade ou une mission. Il ne s'agit pas d'idéologie, il ne s'agit pas d'être comme un rocher, il nous faut préserver l'empathie dans notre quête de clarté.

Le point principal concernant le fondement de la méditation est la simplicité, la réduction de cette constante réaction intérieure qui consiste à se soucier de soi continuellement, tournant en rond, en cercle.

Essayez d'amoindrir cela de façon à être simplement présent à ce qui est, que vous l'aimiez ou pas, juste être présent à cela. Le sens de l'espace se développe avec la réduction de la masse d'enchevêtrements interne dont l'esprit fait l'expérience. Avec cette réduction commence déjà la transformation.

Donc chaque fois que vous accordez moins d'importance aux états d'esprit, aux sentiments, vous permettez à cette dimension spacieuse de se manifester. Vous ne la créez pas, elle se révèle de

façon innée et commence à croître. Il y a un changement d'énergie, la conscience se connecte à sa dimension spacieuse.

Nous pouvons donc dire que fondamentalement la nature de l'esprit est l'espace, parce qu'en fait notre état mental n'est jamais complètement occupé par une pensée ou une autre. Ces objets mentaux apparaissent et disparaissent dans le champ de la conscience.

Le fait que l'esprit ne demeure pas sur un objet est dû à sa nature même qui est l'espace.

Quand nous avons cette vue juste, que nous la gardons à la conscience, alors nous pouvons voir que cet enchevêtrement provient du fait que nous essayons de remplir l'espace avec ce que nous aimons ou approuvons, ou bien que nous essayons d'éliminer quelque chose que nous n'aimons pas ou que nous craignons.

C'est ce qui est appelé la saisie ou la tendance de l'esprit à vouloir s'approprier l'espace, ou un objet. Mais ce n'est pas possible puisque de façon inhérente l'espace est libre et ne peut être possédé, vous ne pouvez le posséder ou vous en défaire.

Ce que vous pouvez faire c'est libérer le plaisant et le déplaisant, le laisser passer sans que rien ne fasse obstacle.

Ce qui soutient ce processus, c'est de développer une attention spécifique, de voir quelque chose tel que c'est, sans référence à ce que cela a été ou aurait dû être.

Ce pourrait être le thème que nous choisissons pour aujourd'hui lorsque nous sommes conscient d'une sensation particulière ou d'un son, d'une vision, d'un goût ou quoi que ce soit, on est alors beaucoup plus attentif. Le fait d'être conscient est une base d'éveil.

Lorsque je dis spécifique, je veux dire qu'un son, une apparence, un goût, une sensation, un état mental apparaît une seule fois et ne



se renouvelle jamais. L'esprit habituel reçoit une impression et puis se souvient. « Oh, ça a le goût d'une pomme ». Donc vous savez ce que c'est parce que quelque chose évoque un souvenir, une mémoire, une perception. Ce mode de fonctionnement automatique, réflexe opère sur des suppositions, des demi-vérités, des perceptions non vérifiées.

C'est un mode de fonctionnement qui est largement encouragé dans notre société. À huit heures il faut faire telle chose, à neuf heures autre chose, et puis vendredi c'est le jour de faire ceci, à Noël le moment de faire cela. Ainsi tout se répète encore et encore et pour maintenir une forme d'organisation ou de système nous nous accordons à ce mode de perception approximative. Oui il est à peu près huit heures, ah oui c'est encore un autre vendredi et en même temps ce vendredi n'est pas comme les autres.

Ainsi nous transportons avec nous une sorte de réplique de la réalité en laquelle nous fonctionnons. C'est un peu comme si vous portiez une photo de vous-même pour constamment vous rappeler qui vous êtes. Cela se passe ainsi n'est-ce pas ? C'est la façon dont nous fonctionnons dans notre monde.

Mais quand nous en venons à être précis, spécifiques, à chaque instant nous sommes différents. Les choses changent tout le temps. À chaque instant le monde est différent, ce monde de formes, d'impressions changeant et mystérieux où rien n'est jamais comme auparavant. Alors l'esprit devient calme et réellement attentif. Ce silence intérieur, cette qualité d'attention sont inexprimables, insaisissables. Cette qualité se dévoile en notre esprit, ineffable, sans trace, c'est une joie paisible, sans aucune tension ; il n'y a rien à retenir, rien à résoudre, rien à défendre.

C'est là où *dukkha*, la tension ou la souffrance n'a pas prise.

L'un des points dont il faut être conscient est qu'il s'agit d'être libre de tout objectif, plutôt que d'être simplement attentif. Habituellement l'esprit se projette vers l'extérieur, choisit quelque chose, le ramène, le dissèque, puis s'échappe à nouveau chercher autre chose. Dans notre esprit tout au long de la journée, nous ruminons des choses, c'est la préoccupation, comme un écureuil avec des noisettes. De cette façon nous ne pouvons pas nous éveiller à ce qui est frais et neuf. Nous sommes toujours en train de mâcher nos vieilles noisettes.

Être dans une attention précise demande de lâcher prise, de ne plus vouloir garder, calculer quoi que ce soit, ou même connaître quoi que ce soit. Chaque moment est le présent, comme une vague qui en se brisant, s'illumine en un éclair de lumière. Simplement, vivez avec toute votre attention cet éclair de lumière alors que la vague des phénomènes s'élève et disparaît. Vous ne serez pas entraîné par le courant de la marée.

Ainsi alors que vous pratiquez aujourd'hui, en mangeant, en marchant, en entendant, en sentant, et en méditant, portez votre attention sur un thème simple. Essayez d'être conscient, de développer cette attention spécifique à ce qui se passe. Peu importe de quoi il s'agit. Ne regardez pas en arrière, n'accumulez pas, laissez passer.

Nous allons prendre un temps de pratique assise. Stabilisez votre attention, prenez note de ce qui est, de ce qui se passe pour vous, physiquement ou émotionnellement, de la manière qui vous semble appropriée.

## Septième jour

29 octobre

### Enseignement

Le développement crucial de la sagesse ou de la compréhension est appelé vision intérieure – *vipassana* – c’est la sagesse de la compréhension de la nature des *dhamma*, c’est-à-dire des phénomènes, de ce dont nous faisons l’expérience. Ici le terme *dhamma* a le sens d’objets mentaux ou de processus mentaux, l’expérience de ce qui apparaît dans l’esprit.

Il est crucial d’avoir une compréhension de ces processus parce que nous nous identifions à eux. Nous ressentons que nous sommes une suite d’états mentaux. Notre conscience expérimente une suite d’états mentaux et nous nous sentons heureux ou tristes, ensuite nous répondons en termes de détermination, de patience, de joie, d’irritation... Bons ou mauvais ceux-ci sont les *dhamma*. Tous ces *dhamma* changent, s’écoulent, sont impermanents.

Quand nous regardons autour de nous, nous voyons que les choses changent, le climat, les feuilles tombant des arbres ; tout est impermanent. Ce n’est pas une grande révélation. Nous pouvons voir également que nos états intérieurs changent. Parfois c’est un bon jour, parfois un mauvais jour, parfois des moments heureux, parfois des moments malheureux. Rien n’est jamais pareil. Également la clarté, la sagesse ou encore la joie, ou la confusion, cela change aussi.

Ce qui est plus radical, c'est de reconnaître que cette fondation du sens du soi est aussi sujette aux changements. On peut tout à fait avoir l'impression d'être « quelque chose », que des choses nous arrivent, et que nous agissons.

Mais qu'est-ce que ce « quelque chose » ? Est-ce l'esprit, l'âme, la conscience ? Pouvez-vous trouver ce que c'est ? Pouvez-vous l'isoler ? Cela peut-il n'avoir aucune expérience de forme, de sensation ou de perception, ou bien est-ce quelque chose qui constamment s'ajuste, répond aux sensations et perceptions ?

Cette qualité de l'esprit ou de la conscience n'a pas d'existence autonome, mais est toujours expérimentée en dépendance des phénomènes. Vous pouvez vous dire conscient du bonheur, de la fatigue, du silence ou de la luminosité. Il y a là toujours une perception, plus ou moins subtile.

Cependant ce que nous voulons vraiment, c'est être conscient de ce qui est agréable, solide et qui dure, peut-être un peu éveillé ! Soyez conscient de ces expériences d'éveil. On pourrait penser, ça y est, j'y suis, j'ai une expérience d'éveil et à partir de là vous devenez un peu étrange. Ce qui se passe très probablement c'est que l'esprit s'attache à un *dhamma* inhabituel et est emporté par un sentiment d'extase. Si vous êtes aveuglé, ce ravissement est comme un bon vendeur, il vous ferait acheter n'importe quoi. Mais ceci, ce sens d'élévation est un *dhamma* conditionné et impermanent comme les autres.

Vous pouvez avoir des expériences extatiques de Bouddhas, de Bodhisattvas, Jésus, la Vierge Marie, Kwan Yin, d'êtres mystérieux de l'au-delà ou bien des pensées misérables et des émotions. Tous ces états s'élèvent dans votre esprit et s'attacher à n'importe lequel d'entre eux est une illusion. Tout passe, alors où est le vrai et le

durable ? Quand nous le cherchons, ce que nous voyons, c'est l'instinct puissant qui nous pousse à chercher quelque chose de fort, de stable et durable.

Mais c'est dans l'abandon du paradis, de l'enfer et de tout de qui se trouve entre les deux, que nous le trouvons, que nous devenons apaisés et libres de cet instinct.

Le méditant va avoir tendance à chercher des états subtils de l'esprit, des énergies subtiles qu'il pourra conserver, posséder continuellement. Il n'y a rien de plus misérable qu'un méditant qui n'arrive pas à obtenir un de ces états. « Je veux qu'on me rende mon argent, je n'ai rien obtenu, cet enseignement ne marche pas ! Il y a quelque chose qui ne va pas avec vous ou avec le Bouddha ou alors c'est peut-être moi qui fonctionne mal ! » Nous traversons ces vagues d'inspiration. Ah ! J'y étais presque et ensuite les frustrations, l'irritation puis l'anxiété et finalement le désespoir (*rire*). Puis tout change, le processus change.

Après un certain temps, vous finissez par perdre un peu de l'intensité à prendre tout ceci tellement au sérieux. C'est la vision intérieure, ne pas se prendre tant au sérieux est un des résultats de la vision intérieure. Vous devenez plus paisible, plus détaché. C'est vraiment intéressant parce qu'alors la grande romance frustrante avec les *dhamma* arrive à sa fin, c'est le moment du divorce. C'est simplement que vous développez un sens de détachement par rapport aux états mentaux et aux phénomènes.

C'est la liberté de l'esprit que l'on ne peut jamais suivre à la trace, ce sens qu'il n'y a rien qui vaille la peine, qu'il n'y a aucun *dhamma* qui vaut la peine qu'on s'y accroche.

Ce qui ne signifie pas que l'on méprise les choses. Le processus au travers duquel nous pratiquons nous fait passer par beaucoup de bouleversements, beaucoup d'incertitudes et d'hésitations.

Il y a trois niveaux que l'on pourrait appeler des percées, où la conscience ne s'accroche plus de manière aussi puissante. Le premier est le niveau cognitif, où nous structurons les choses avec notre intelligence. Le second niveau est la façon dont nous allons ressentir et éprouver émotionnellement, dont nous allons approuver, désapprouver, être enclin à, ou le contraire. Le troisième niveau est en rapport avec le sentiment d'être. La percée ici consiste à ne plus s'expérimenter soi-même comme au centre des phénomènes. Les phénomènes ne vous arrivent pas « à vous ».

Le premier niveau est rationnel et cognitif, le deuxième émotionnel et le troisième ontologique, le sens d'être. Ce sont les trois niveaux de percée.

Dans ses explications, le Bouddha se réfère à quatre niveaux, car le deuxième niveau est scindé ou exposé en deux parties. En ce deuxième niveau, dans la première partie, il y a une attirance ou une aversion pour les objets des sens. Et dans la seconde partie, il y a attirance ou aversion pour les états mentaux subtils.

Pour ne pas rendre ceci trop long, la première percée ne concerne pas l'attirance ou le rejet envers les formes, les sons, cela vient plus tard. La première chose qui vient est une vue rationnelle : « c'est ce que je suis ». Le sens intellectuel en quelque sorte.

Ce niveau de perception de soi est dominé par l'aspect cognitif de l'intelligence, cette identité qui organise la vie, cette structure rationnelle qui se fonde sur les vues et les opinions, qui fait en sorte que la vie soit plus facile.

Ceci est en lien avec le jugement de soi, avec tout ce qui est de l'ordre des habitudes, donc des structures, des systèmes.

Nous nous appuyons sur ceci avec attachement, nous voulons y trouver un appui solide. Alors nous nous fixons sur ce que nous sommes supposés être, sur les idéologies religieuses ou politiques, les coutumes, les observances, les routines. Et à cause de cela il y a comparaison et conflit avec autrui jusqu'au point de violence et de guerre. Quoi qu'il en soit, nous pouvons revenir à l'expérience directe, voyant que tout change continuellement, être en contact avec le flot continu des dhamma. C'est un flux, un courant d'énergie qui est perçu soit comme doux, fort, puissant ou bien léger, faible, s'élevant de différentes manières.

Au niveau du cœur, ce lieu où l'on ressent les choses directement, nous nous sentons impliqués avec ce dont notre tête nous avait séparé. Une idée ne ressent rien, pourtant chaque *dhamma* affecte le cœur en termes de bonheur, de tristesse, d'incertitude, d'irritation. En tant qu'individu, vous éprouvez ce flot de joie, de tristesse, d'inquiétude, de colère, d'irritation, et lorsqu'on vous demande « comment allez-vous ? » vous répondez, « ça va bien », parce que l'emphase au niveau social est d'être une personne permanente et cohérente. Alors vous ne pouvez pas vraiment dire « je me sens violent et terrifié » là tout de suite. En fait personne ne veut savoir ce qui se passe ! On veut juste savoir si vous êtes en sécurité. Tant que tout ceci est bien enveloppé et sous contrôle, tout va bien (*rires*). Si vous demandez à quelqu'un « que penses-tu de moi ? », les autres et nous-mêmes auront tendance à simplifier nos déclarations en quelque chose de permanent, de façon à gérer l'existence ; donc je vais bien, tu vas bien, tout est OK, rien de grandiose, mais qui soit gérable.

Au niveau de l'organisation, c'est tout ce que nous voulons savoir parce que nous avons besoin de faire les choses, d'être efficaces, nous ne voulons pas être en contact avec le flot changeant de l'expérience, alors nous mettons tout cela de côté. Nous voyons dans nos relations que nous sommes très sensibles les uns aux autres, parfois nous éprouvons un sentiment chaleureux et avons envie de partager la compagnie, parfois c'est plutôt comme « laissez-moi tranquille ! », parfois c'est de l'irritation, de la déception, de l'anxiété, un flot continu de sentiments, ou d'énergie, mais naturellement tous ces états mentaux affectent ce que nous faisons et plus dramatiquement nous affectent lorsque nous méditons. Cette expérience de qualité changeante, émotive et sensible, nous en éprouvons de la culpabilité parce que nous sommes supposés être stables, calmes, tranquilles avec l'objectif du nirvana ! Coupons tout cela afin d'obtenir le nirvana ! (*rires*)

Lorsque j'ai commencé à méditer la première fois on m'a dit « observe la respiration ». Je suis arrivé à peu près à une respiration, pas une complète, mais presque, il y avait ce blizzard de perceptions diverses, de pensées, d'émotions, de souvenirs de toutes sortes et je me suis dit « hum ça va me prendre quelques semaines avant d'arriver à quelque chose ! » (*rires*)

Tout d'abord, on ne veut pas voir cet esprit fou, on veut le faire taire. C'est une réponse valide, nous avons besoin d'établir un sens de stabilité, de calme, de focalisation, c'est un aspect majeur de la pratique.

La pratique s'applique également au développement de la patience envers soi-même, autant qu'elle s'applique à se focaliser sur un point particulier, du corps par exemple. En fait ce sont deux aspects qu'on ne peut pas isoler l'un de l'autre. Par la pratique nous



permettons à ces différentes humeurs, ces différentes atmosphères et pensées, de simplement nous traverser sans pour autant les nourrir ou en être inquiétés, ou qu'elles prolifèrent ou créent une quelconque culpabilité, c'est la première étape de la vision pénétrante.

Ce premier développement de la vision pénétrante se nomme *viveka*, qui signifie la capacité à prendre du recul, à ne pas s'impliquer, se tenir hors de l'implication intense dans les phénomènes, d'être témoin.

La seconde est l'impartialité, *virāga*, qui signifie un désengagement émotionnel plus profond où l'on n'est plus concerné, ce n'est pas de l'indifférence, mais plutôt qu'il n'y a rien de plus à en dire, on n'ajoute pas davantage d'énergie émotionnelle à ce qui est déjà présent, ce n'est pas un état terne, mais l'énergie de ce courant émotionnel est transférée vers la conscience témoin, la conscience attentive, la présence.

Ce peut être un peu déstabilisant du fait que nous avons l'habitude d'être dans un type d'énergie, lorsque s'effectue ce basculement, ce renversement, on peut être déstabilisé, c'est comme lorsque nous effectuons un exercice de respiration par exemple et que des tensions se relâchent. Ceci peut créer un certain vertige, et par conséquent la libération d'une énergie physique peut également créer quelques vertiges.

Mais la libération de l'énergie émotionnelle change notre tempérament émotionnel, c'est le processus, enracinant l'esprit dans la présence au corps, en ressentant l'inspiration, l'expiration nous maintenons une attitude de confiance et de bienveillance. Peut-être y a-t-il une certaine instabilité émotionnelle, comme une tristesse

soudaine, du remords, ou encore de l'allégresse ; ces basculements peuvent produire de tels courants d'émotion.

La difficulté apparaît quand on s'attache à ces états, soudainement on éprouve un état très clair ou au contraire un état très sombre, alors le sens du moi, le sens de « je suis » peut saisir ces expériences de relâchement, ou bien les effets secondaires du relâchement, et s'y cramponner « avant j'étais dans cet état brumeux de confusion et maintenant que tout cela s'est libéré je suis le nouveau Bouddha ! » (*rires*). Vous pensez que vous avez finalement vu la vérité de tout cela.

La sagesse de la vision profonde, c'est que quoi que vous perceviez comme étant qui vous êtes est faux, il ne s'agit que d'une autre perception, d'une autre impression, *viveka* et *virāga* voient que les perceptions ne valent pas la peine qu'on s'y accroche, ils sont témoins et reconnaissent la tendance à s'agripper, pensant « c'est ce que je suis », comme étant le principal problème.

Donc en ce qui concerne la vision profonde ou intérieure, on place la focalisation sur l'expérience des phénomènes s'élevant, passant, transformant les couleurs du cœur et de l'esprit. Vous n'en privilégiez aucun quand vous vous maintenez en cela.

Le détachement grandissant, le puissant sentiment de « je suis » en rapport à des émotions, des mémoires, des réactions, se libère ; tel est le processus du détachement, de *vipassana*.

Ce qui se passe à ce premier niveau d'éveil, c'est que la puissante tendance à s'agripper, à s'identifier « voilà c'est ce que je suis, c'est moi » commence à se relâcher, c'est un peu comme les maillons d'une chaîne ; il y en a trois.

Le premier est la vue de la personnalité, dont la fissure est connue comme étant ce que l'on appelle « l'entrée dans le courant »,

le premier niveau d'éveil. Le second maillon concerne le doute ou la spéculation à propos du *Dhamma*. Le troisième concerne l'attachement aux systèmes et coutumes au travers desquels nous nous organisons. Ces maillons sont tous en rapport avec la manière dont nous concevons, à propos des enseignements ou à propos de la façon d'organiser notre vie.

C'est le sens cognitif. Ces maillons se soutiennent les uns les autres, nous liant à nos idées, et ces systèmes et structures soutiennent la vue de la personnalité comme une expérience partagée. Vous êtes un membre accepté dans le groupe parce que vous pouvez adhérer à ses règles, concernant le temps, les jours et toutes les coutumes sociales.

Mais à ce premier niveau de la percée vous commencez à reconnaître ce qui est le plus authentique et inné au sein de la vie de groupe, qui est la gentillesse, la compassion et qui est bien plus utile.

Une anecdote décrit bien ceci, il s'agit d'Ajahn Chah, un maître thaïlandais lorsqu'il est venu en Angleterre. Évidemment les Anglais ne connaissaient pas du tout les coutumes et l'étiquette thaï. En Thaïlande et en Asie en général, il y a tout un langage corporel particulier et il est considéré comme très grossier de présenter les pieds face à quelqu'un, en particulier face à quelqu'un qui fait figure de respect, d'autorité, comme par exemple un moine ou un maître spirituel. Cela ne perturbait pas Ajahn Chah, mais dans ce monastère il y avait un homme birman que cela agaçait beaucoup. Il dit à Ajahn Chah « Ajahn, nous les Birmans nous sommes tellement ancrés dans la tradition bouddhiste, nous avons tellement de respect pour le Bouddha, le *Dhamma* et le *Saṅgha* et nous avons tellement de dévotion pour les Trois Joyaux que lorsque nous voyons des gens

qui pointent leurs pieds devant le Maître nous avons envie de les tuer ! » Au moins ce qui est bien c'est qu'il ne l'a pas fait ! (*rires*)

Dans certaines religions on va jusqu'à l'acte, on brûle et on torture des gens à propos de points de rituel ou de théologie ; c'est une malédiction de l'esprit humain, vous pouvez voir ce type d'énergie lors d'une puissante émotion qui monte, alors se forme un certain point de vue.

Cette intense énergie se précipite vers la tête et nous nous coupons de ce qui se passe autour de nous. Ceci se produit lorsque nous sommes irrités ou déçus, alors il y a une soudaine intensité de l'émotion, on ne peut rien ressentir d'autre excepté ce flot d'énergie qui nous submerge, qui nous coupe du cœur et après on mitraille les gens parce qu'ils pointent leurs pieds ou ne traitent pas vos images religieuses avec respect.

Donc rien n'est plus dangereux que de s'accrocher à des vues, c'est sur cette base que les êtres humains peuvent faire les choses les plus atroces à d'autres êtres humains, et tout cela au nom de Dieu, du pays, de la nation, de la démocratie, de l'amour, de la justice de tout ce que l'on veut, et en particulier au nom de la justice ! Le mot justice est celui qui, le plus fréquemment, permet à la violence de se produire, non pas qu'il ne devrait pas y avoir de justice, mais à partir du moment où cela devient un point de vue alors il y a quelque chose de si juste en elle que cela nous coupe du sentiment d'empathie envers les autres êtres.

Lorsque vous contemplez ce processus avec détachement, vous pouvez voir où vous êtes piégés et que cela n'en vaut pas la peine, ainsi votre centre se tourne vers ce qui est bien plus digne de confiance qu'une vue, une opinion ou un sens de soi. Au lieu de vous agripper à des opinions, à des attitudes ou à des idéologies, des

croyances, des théories politiques, des points de vue métaphysiques, comme quelque chose qui peut être sûr, fiable, vous le lâchez et cela génère un puissant effet au niveau de l'empathie et de l'éthique. Vous revenez simplement au moment présent, « suis-je conscient, comment est-ce, là, tout de suite ? »

Vous cessez de vous demander quand vous allez atteindre l'éveil parce que c'est juste une idée ou un point de vue, vous cessez d'être trop fixés sur des techniques de méditation particulières en vue de l'éveil, et vous commencez à percevoir que toute notion à votre propos, être quelque chose, n'être rien, qu'est-ce que tout cela ? Pouvez-vous être conscients lorsque cela se produit, entrer en contact sans hésitation, le voir pour ce que c'est et le laisser passer ?

Les états que vous ne pouvez pas laisser passer, qui retiennent votre attention, sont ceux qu'il faut vraiment investiguer, « qu'est-ce qui fait que ça s'accroche ? ». Même une vue négative à propos de soi, pourquoi est-ce qu'on s'accroche à une telle chose qui n'est même pas agréable ? Parce que le besoin de s'accrocher est plus fort que le besoin de plaisir, il nous préserve du sentiment d'insécurité face à l'inconnu de nos vies, mais dès lors qu'existe une opinion à notre propos, nous limitons la possibilité de changement.

Les blocages en l'esprit se défont uniquement par la pleine conscience qu'on leur accorde, pas au travers de théories, ni d'opinions, par conséquent lorsqu'on arrive en des lieux où nous nous sentons bloqués c'est le moment d'être solides et doux envers cela.

Essayez de contacter votre corps, votre conscience, votre gentillesse, d'entrer en relation avec cet attachement de façon bienveillante en lui donnant tout le temps nécessaire, tout le temps du monde, un peu comme un enfant qui est dans un état de peur, de

panique, ce n'est pas le moment de lui dire que tous les phénomènes sont impermanents ! (*rires*). Même si c'est la vérité, ce n'est pas une réponse efficace ; il faut plutôt être vraiment avec l'enfant, lui témoigner de la sympathie en reconnaissant que c'est difficile, parce que l'anxiété est réelle à ce moment-là.

Ces réflexes se manifestent et on ne peut pas attendre d'eux qu'ils soient sages, mais votre esprit conscient peut être sage et empathique.

Donc la pratique du *Dhamma* consiste à étendre ce sens de conscience claire et spacieuse. C'est un processus qui requiert de la sensibilité.

Durant cette retraite nous avons pratiqué ensemble pendant cinq à six jours avec beaucoup de diligence et d'effort. Il se peut que se manifestent toutes sortes d'expériences qu'en temps normal vous survolez, ou que vous êtes trop occupés pour clarifier, il est donc important d'être sensible et également de ne pas être intrusif avec autrui même quand on veut aider.

Nous pouvons nous soutenir mutuellement en maintenant notre solidité et notre calme intérieur, le silence et la tranquillité au sein du groupe, ce qui aura un effet bénéfique pour tous. Si quelqu'un traverse une crise existentielle, il ne s'agit pas de lui donner une bonne tape dans le dos en disant « mais ça va aller, ça va aller ! » Au niveau du cœur nous pouvons ressentir l'influence des énergies d'autrui ; si nous maintenons notre stabilité, notre ouverture bienveillante, cela aura le meilleur effet sur les autres personnes. Je vous encourage à développer cela.

Maintenant c'est le moment pour une pratique formelle, une pratique de marche à l'extérieur.

## Enseignement

Lorsqu'on parle de lâcher-prise, de la souffrance ou de faire en sorte que cessent certaines choses, il est facile de développer l'idée que le bouddhisme adopte un sens négatif à propos de la vie, ou envers le corps ou l'esprit. Il est important de se rappeler que la seule chose que l'on veut faire cesser, c'est la tension et la souffrance, de façon à ce que l'esprit, tel que l'a décrit le Bouddha, soit libre de ce fardeau, joyeux, clair et spacieux.

Beaucoup de difficultés proviennent du fait que l'on ne voit pas l'origine, la source, le début du mouvement de la souffrance, c'est pourquoi le Bouddha nous incite tout d'abord à clarifier, dégager l'encombrement mental de façon à accéder à la racine du problème, et donc au début de la solution.

Il nous faut nettoyer les choses pour y voir plus clair. Par exemple nous sommes souvent submergés, pris dans la confusion, pris par les pensées. Penser, en soi, n'est pas un problème, mais ce qui l'est c'est l'aspect compulsif, l'attachement ainsi que la distraction qui l'accompagnent. Une immense énergie est investie dans des abstractions, des appréhensions, des regrets. Ceci ne sert aucun but, c'est un réflexe habituel de l'esprit qui fait qu'il tourbillonne et c'est cela que nous voulons examiner.

C'est le sens de la pratique du *samādhi* – concentration – rassembler, ramener l'énergie au lieu de la laisser échapper en différents modes de distraction. Lorsque l'esprit est rassemblé alors il y a des réalisations, des pensées bénéfiques qui découlent de cette réalisation et permettent une intégration dans notre comportement et dans nos vies.

La réalisation est le moment où vous voyez que vous êtes en train de faire quelque chose qui n'est pas nécessaire, qui cause de la

souffrance et de la tension, alors vous stoppez et vous comprenez « qu'étais-je en train de faire ? »

Ce processus consiste à pénétrer le sens des quatre Nobles Vérités. Quelque chose reconnaît la tension et ce qui la cause, ce sont les deux premières Nobles Vérités et vous arrêtez, ce qui est la troisième Noble Vérité, vous comprenez la voie qui est la quatrième Noble Vérité et qui concerne ce qui est à accomplir, comment mener votre vie, les attitudes et comportements habiles.

C'est un processus très fertile. Tous les enseignements du Bouddha, multiples dans leurs déploiements et leurs paraboles, partent de ce point de réalisation. Donc le *Dhamma* ne consiste pas à arrêter de penser. Il n'y aurait jamais eu d'enseignements du *Dhamma* si le Bouddha avait cessé de penser ! (*rires*) Le plus important, c'est d'où vient la pensée. Si cela provient de l'arrêt de ce processus compulsif, de ce mode automatique, alors c'est un cadeau, c'est une merveille lorsqu'à l'arrêt de cette habitude, la réalisation s'exprime en mots ou en images.

L'exemple le plus connu c'est au cours du processus d'éveil du Bouddha alors qu'il pratiquait intensément l'ascèse avec beaucoup de volonté, retenant son souffle, jeûnant, toutes ces austérités intensives, il réalisa soudainement qu'il n'allait nulle part. Ce fut une pensée utile (*rires*), ce n'était pas le type de pensée comme « je n'y arriverai pas », c'était vraiment une pensée utile, il y a eu un moment de reconnaissance, une compréhension s'est élevée en lui. Il réalisa que sa pratique intensive était la même attitude compulsive qui consiste à tenter d'être quelque chose, de rejeter, de repousser, de parvenir ou de stopper. Cela provenait de la saisie fondamentale pour être quelque chose.



Donc en reconnaissant ce qui le conduisait, son esprit est devenu détaché et un souvenir a émergé, une image est apparue en ce moment de réalisation. Il était enfant, assis sous un arbre. Le cœur présente quelque chose, il y a cette sagesse fondamentale dans le cœur qui cherche à se clarifier et à un certain moment se manifeste par des images, qui ne sont pas associées à l'avidité, à l'aversion ou à l'inquiétude ; un arrêt. Il y a un arrêt de la compulsions. Cela provient du lâcher-prise.

Vous vous souvenez l'autre jour j'ai mentionné que parfois en méditation on perd le contact, l'esprit s'échappe et il y a ce moment de reconnaissance « mon esprit est distrait » ; à ce point, faites une pause et attendez ; il y a une impression d'espace, une brèche dans les habitudes mentales. Ramenez l'attention à la respiration pour ressentir profondément cette sensation d'espace, et sentir ce qui se produit à ce moment particulier, lorsque cette énergie compulsive ralentit momentanément.

Pour la plupart d'entre nous, c'est une pause si brève qu'on ne la remarque pas et on s'aperçoit qu'on est déjà parti dans une autre habitude et qu'on n'avait pas pris note de cette pause ; c'est ce que l'on veut stabiliser, prolonger. De cette façon nous ralentissons, pour écouter ce qui s'exprime à un niveau profond.

Dans le cas du Bouddha, lorsque cette image est apparue il s'en est imprégné et en a éprouvé un sentiment de fraîcheur et de paix, et en même temps de confiance parce que son père était tout proche. C'était paisible, le Bouddha s'établit profondément en cet état, et à travers ce processus, il parvint à l'Éveil. Dans l'état de fraîcheur, d'aise et de confiance, l'énergie se rassemble dans le calme et le bien-être en un sentiment de joie et d'élévation, et l'esprit est de plus en plus unifié.

La signification plus profonde de cet état plaisant est la qualité de bonheur qui permet à l'esprit de s'adoucir, de se détendre et de s'ouvrir. Il perd sa défensive, son désespoir et son inconfort et, par ces qualités une réalisation et une compréhension profondes se manifestent. C'est comme lorsque vous voulez avoir une conversation intéressante avec quelqu'un, vous asseoir confortablement et vous détendre ensemble, alors, on peut entendre les choses plus clairement que si l'on est tendu et inquiet. Ce type de bonheur ne vient pas du fait que l'esprit s'appuie sur des satisfactions, sur ce qu'il voit ou entend, mais de ce qu'il s'appuie sur ses propres qualités de confiance, de contentement et d'aise.

Ce bonheur, cette joie est-ce qu'on appelle la nature de l'esprit, lorsqu'il n'est plus sous l'emprise des tensions. Quand ces forces de tension, de distraction, de confusion cessent, ce qui demeure est la joie et la satisfaction.

Et donc lorsqu'on parle d'arrêt ou de cessation, ce qui peut paraître un peu sinistre, cette cessation se réfère à cet emballement de l'esprit. Alors une luminosité spacieuse, une compréhension claire s'élèvent de cette cessation.

Avec la compréhension vous pouvez intégrer votre réalisation et développer la voie. Ceci permet de comprendre, de reconnaître : « oh ce que je faisais était une perte de temps, il n'est pas nécessaire de continuer ainsi ». Alors vous avez la compréhension qui va vous permettre de guider votre vie.

La voie, le chemin n'est pas un plan métaphysique du cosmos, c'est un chemin qui mène hors de la souffrance et se révèle lorsque vous prenez du recul par rapport à cette force très convaincante du désir sensuel, du devenir et de son opposé le nihilisme, de ces énergies confuses.

La clarté est le support de ce moment de réalisation, parce que la réalisation provient du lâcher-prise et non de l'affirmation, donc il n'est pas nécessaire de se cramponner au vrai et au pur, mais plutôt de reconnaître l'impureté et l'illusion pour ce qu'elles sont.

C'est une approche différente de celle que nous utilisons habituellement lorsque nous sommes à la recherche de réponses, de solutions dans notre vie. Du fait de l'importance accordée à la pensée en tant que source de compréhension nous essayons d'abord de trouver la pensée et la réalisation ensuite, c'est comme d'imaginer la réponse et ensuite si vous obtenez cette réponse alors vous aurez la réalisation, mais dans le processus des Quatre Nobles Vérités en premier vient la réalisation de la souffrance, et sa cessation, et la pensée vient ensuite.

Je parle beaucoup de l'énergie physique, émotionnelle, mentale, sa relation avec le souffle, pour permettre la connexion avec la source fondamentale qui circule à travers le corps, les émotions et les pensées. Le corps fondamentalement utilise l'énergie du souffle, en laquelle on peut placer sa confiance. Lorsque l'énergie du souffle est complète, elle a pour effet de calmer, de détendre tout le système, parfois c'est trop subtil pour les personnes et elles ne peuvent s'y connecter ; l'esprit s'emballe essayant de suivre chaque respiration, c'est comme si on essayait de guider un rhinocéros qui est en train de charger en lui agitant une feuille ; parfois il faut délibérément penser chaque respiration ou bien essayer autre chose comme la marche.

Une autre base est celle du cœur, où l'on peut contempler les énergies négatives, affligées, leur base émotionnelle. Peut être ressentez vous « oh qu'est ce que c'est, je me sens anxieux » quand c'est juste vous le savez, il y a une sorte de résonance quand vous

dites la vérité, c'est une affirmation authentique, en rapport avec ce qui se passe réellement. Il y a ainsi cette résonance, ce peut être des sentiments difficiles comme l'anxiété ou l'amertume, le ressentiment...

Ce ne sont pas des sentiments que nous voulons connaître, c'est pourquoi il nous faut approcher cette zone affligée avec compassion et bienveillance, avec la compréhension que ça ne nous est pas réservé personnellement, mais que cela fait partie de tout un chacun. Il n'y a rien d'incorrect à se sentir anxieux ou autre, cela fait partie de l'état non éveillé.

Il nous faut donc produire une intention claire et consciente pour la compassion, la compréhension et la patience. C'est le moment d'être présent à notre esprit sans s'y impliquer. Si l'on trouve cet équilibre d'empathie et de non-attachement alors, que vous reconnaissiez l'avarice ou l'aversion, il y a cette qualité de vérité qui comporte de la joie, parce qu'à ce moment-là, vous expérimentez vraiment cette activité mentale comme quelque chose que vous n'êtes pas, mais plutôt qui se produit – la confusion est apparue –.

Le moment où l'on touche ce point est un moment d'éveil, ce point où au lieu de poursuivre avec ce type d'énergie, quelque chose maintenant s'éveille et cesse de suivre cette énergie. Il y a cet arrêt, cet examen, et ce basculement hors du courant.

C'est une approche assez différente de celle que l'on suivrait instinctivement. Normalement nous neutralisons nos difficultés mentales, on essaie d'être positif « oh ce n'est pas important, oublions cela ». Bien sûr il peut y avoir quelque vérité dans cette approche, mais cependant on enterre le sentiment, ce qui a un effet sur notre capacité à la joie et à la clarté.

Nous pensons que pour que les choses changent nous devons les faire changer. L'esprit est habitué à construire sur ce qui existe déjà. Quoiqu'il en soit le Bouddha a continuellement mis l'accent sur le fait que tout ce qui est ressenti est impermanent, composé et n'a pas d'identité propre. Et donc si nous cessons de nourrir cet état d'esprit affligé, il s'arrêtera de lui-même. Il n'a aucun pouvoir de continuer si ce n'est celui qu'inconsciemment nous lui donnons, en nous inquiétant, en nous accrochant, en le recouvrant, en mettant de côté.

Le changement profond survient avec l'arrêt au cœur de la vérité et tous ces « je devrais, peut-être pas, pourquoi, comment » nous stoppons, nous stoppons avec « c'est comme cela que les choses sont maintenant ». À la place de cette énergie galopante, il y a un arrêt et cela se défait de soi-même.

Toutes ces tentatives pour changer ce que nous sommes ont en fait intensifié le processus d'identification. Ce processus du cœur est très profond. Cela demande de l'habileté, de la finesse pour trouver ce lieu où l'on est juste conscient et attentif à ce courant émotionnel.

Nous ne sommes peut-être pas très clairs quant à ce qui se passe ou bien il y a beaucoup de choses qui se manifestent, donc une méthode habile en méditation consiste à investiguer, voir ce qui est prédominant en l'esprit.

Vous commencez par prendre en compte l'état général, dans lequel il peut y avoir des pensées, des ressentis, des turbulences, des mémoires, vous essayez de déterminer ce qui est le point important. Le processus d'investigation consiste à trouver un mot, une image ou une pensée qui résume, englobe tout cela. Peut-être penserez-vous « je ne comprends pas de quoi il parle » eh bien ce que vous savez, c'est que vous ne savez pas, alors vous débutez avec ce qui est

là « je n'aime pas ressentir ce que je ne comprends pas », « ah, ceci est souffrance » et il se peut que cela change. Vous réalisez que vous pouvez comprendre un petit pourcentage et ainsi, il y a une brèche dans la souffrance.

Une amie m'a dit que lorsqu'elle méditait elle avait remarqué que systématiquement son esprit s'évadait à soixante-quinze pour cent, il semblait glisser soudainement, comme une légère absence. Elle a commencé à contempler cette expérience « quel est le ressenti ? Il y a un ressenti de ne vraiment pas vouloir être présente, je ne veux même pas reconnaître que je n'ai pas envie d'être présente » alors doucement elle a commencé à s'encourager pour être davantage connectée au moment où elle sentait l'esprit prêt à s'échapper. Elle a ressenti en cela un état très instable et perturbé, alors est apparu un sentiment de culpabilité, un sentiment intense. Comme elle s'en approchait, elle s'est soudain rappelé que lorsque son père était mourant elle avait senti qu'elle n'était pas aussi attentive qu'elle pensait devoir l'être, elle ne lui avait pas accordé tout le temps et toute l'attention alors qu'il mourait ; il y avait le sentiment de culpabilité, de s'être trahie d'une certaine façon et d'avoir trahi son père, et le sentiment que ses véritables intentions avaient échoué. Ensuite comme elle acceptait le sentiment difficile de ne pas avoir eu l'attitude adéquate, son esprit fut à même de demeurer en contact avec ce souvenir et pour un court instant son père lui apparut, elle l'entendit lui disant « je n'attendais pas de toi que tu sois parfaite, tout va bien » alors la culpabilité disparut.

Ce n'est pas une pensée difficile à avoir n'est-ce pas ? Nous savons tous que nous ne sommes pas parfaits, mais c'est l'endroit d'où provient cette compréhension qui est important. Il ne s'agit pas de se défaire de cette mémoire en se disant « tout le monde fait des

erreurs, personne n'est parfait ». Il s'agit d'une investigation délicate envers cette angoisse, de s'ouvrir à cela.

Le lâcher prise découle de notre présence, notre authenticité, notre honnêteté. Alors la réalisation s'élève et les choses deviennent claires.

Quand les états mentaux sont comme voilés par les nuages, simplement investiguer : quelle est l'impression première ? Le ressenti ? Est-ce froid ? Est-ce chaud ? Dans cet examen il y a une ouverture et l'esprit peut révéler la source, la racine de sa souffrance.

Il faut enquêter et pénétrer, parce que beaucoup de nos pensées sont comme un écran de fumée – la ronde sans fin des distractions, des inquiétudes, des agitations, toutes s'éloignant de leur source –. Beaucoup de pensées sont simplement du bavardage, mais de temps à autre vous pouvez discerner l'atmosphère qui est derrière ce flot, que ce soit de la tristesse, de la colère ou de l'anxiété.

Essayez de saisir cette humeur au sein du flot des pensées, non pas chacune des pensées, mais le courant global, observez-le, vérifiez vos interprétations, si elles sont vraies vous le saurez il y aura une sorte de résonance dans le cœur. Établissez alors la pleine conscience sur cet état d'esprit particulier.

Il vous faut le ressentir, l'examiner et maintenir le contact jusqu'à ce qu'une réponse intuitive apparaisse. Retournez-y encore et encore jusqu'au moment où il y aura une résonance, presque une reconnaissance, un signe que c'est le moment de la pure reconnaissance.

Et ensuite « quel est le besoin ? » Parfois le besoin est juste d'être conscient, parfois c'est un besoin de compassion, mais à nouveau cet avènement de la réponse doit venir non pas d'une idée

concernant ce que nous devrions faire ou bien comment le régler ou le changer, mais de l'esprit lui-même, du cœur.

Toutes ces étapes forment le processus qui établit une compréhension authentique. À chaque fois que ce processus a lieu, le pouvoir de la confusion s'en trouve diminué, de même que le pouvoir de la distraction. La qualité de la foi s'accroît, ainsi que la confiance et la conscience éveillée. La clarté et la libération qui en découlent sont une expérience tellement authentique et bénéfique que cela vaut la peine de faire ce travail.

Je souhaite revenir à cette image que le Bouddha a donnée. Si quelqu'un vous offrait le choix : le matin on vous poignarderait cent fois, l'après-midi on vous poignarderait cent fois et le soir on vous poignarderait cent fois, et ceci chaque jour pendant cent années. Si vous êtes prêt à cela, alors vous comprendrez les Quatre Nobles Vérités.

Si quelqu'un vous offre ceci, serrez-lui la main. Le Bouddha a dit que vous pouvez penser que c'est misérable, mais il a dit aussi que c'est accompagné de joie et de bonheur, alors combien de fois avez-vous été poignardé aujourd'hui ? Suffisamment ? (*rires*).

Maintenant, prenons le temps de pratiquer.





## Huitième jour

30 octobre

### **Instructions – enseignement du soir.**

Je vais donner quelques instructions de méditation concernant la façon d’entrer en contact avec la qualité de bienveillance.

Tout d’abord, établissez le sens de votre présence ici en ce lieu, le corps présent dans cette pièce, en ce moment même, quelque chose de simple.

Cette qualité de présence ne s’établit pas automatiquement, cela nécessite parfois un certain temps. Il y a peut-être de l’agitation, ou bien de l’inconfort, du malaise, et donc être présent à l’un ou l’autre de ces états requiert de la volonté. Cependant bien qu’il y ait des difficultés, elles sont une part de ce qui est, et nous pratiquons l’acceptation de ces difficultés. Elles ne provoquent pas alors de réactions qui aggravent les choses.

Éprouvez que vous êtes ici, en contact avec le corps, avec les sensations, la verticalité de l’axe vertébral, le poids du corps. Il est toujours utile de revenir à cette base fondamentale qu’est l’attention au corps parce que c’est la fondation la plus simple que nous ayons, et celle qui est le moins soumise aux opinions, aux états d’âme, à toutes sortes de perturbations émotionnelles. Votre intention

fondamentale dans l'immédiat est de vous sentir établi, à l'aise dans votre posture assise.

Détendez les muscles des jambes, des bras, des mains, du visage. Sentez les éléments du corps maintenus par la colonne vertébrale entre le bassin et la boîte crânienne, avec une sensibilité fine, une attention consciencieuse, sentez comment le corps trouve son équilibre, depuis la zone de la boîte crânienne jusqu'au pelvis et au sol. Étudiez toute la zone et voyez ce que vous n'avez pas besoin de faire. Vous sentez les lieux où vous pouvez vous détendre, par exemple, le cou, les épaules, le long des bras. Maintenez l'intention de confort et de relâchement des tensions, autant que cela est possible. Tout en parcourant l'ensemble du corps, plutôt que de vous fixer sur un point précis, percevez la forme corporelle dans sa globalité, la densité, la solidité, la chaleur, le rythme de la respiration.

Cela peut aider de se poser des questions délibérées, comme « quelle est la taille de ce corps, quelle est sa hauteur ? ». Bien sûr il n'y a pas besoin de le mesurer, mais d'éprouver l'extension vers le haut. Est-ce que quelque chose l'arrête, le retient vers le bas ? Est-ce que votre corps peut s'étirer vers le haut, autant qu'il en a besoin, sans compression ? Est-ce que vous pouvez par exemple, sentir votre tête, sentir qu'il y a au-dessus de votre tête un espace ouvert et vide ?

Ensuite, percevez la largeur du corps, entre les épaules, la poitrine, puis les hanches, l'abdomen. Sentez que votre corps occupe cet espace, cette largeur, sans aucune compression dans la cage thoracique. Les bras sont légèrement écartés du corps. L'abdomen se meut librement au rythme du souffle et vous pouvez avoir l'impression de quelque chose qui se dénoue dans l'espace de la gorge et du haut de la poitrine. Ouvrez cet espace comme si vous

poussiez un soupir. Contemplez la partie supérieure de votre tête, la région du front, des tempes, des yeux, un peu comme si vous aviez un foulard que vous dénouez pour libérer toute cette zone de la tête.

Établissez l'intention générale, « ceci est pour moi, je fais une pause ; puissé-je être bien ». Il est possible de coordonner ce souhait avec l'inspiration en ressentant l'air qui pénètre, qui rafraîchit lors de l'inspir. Évoquez cette phrase : « puissé-je être bien ».

Le souffle est la nourriture la plus fondamentale. On ne peut pas vivre plus de deux minutes sans air. Il pénètre librement dans la poitrine jusqu'à l'abdomen, tout à fait naturellement. Focalisez-vous sur le rythme général et l'intention, plutôt que sur des points particuliers du corps, avec le sentiment que cela vous est offert. Développez doucement le ressenti de l'espace immédiat autour de vous, à partir duquel vous inspirez cette qualité du souffle et ce souhait de bien être. Vous pouvez ressentir la surface de votre corps, et que, à la périphérie, rien ne fait obstruction, ne fait pression. Simplement, éprouvez le contact avec le souffle sur toute la surface du corps.

Prenez le temps de vérifier, car il se peut qu'il y ait des zones de résistance, par exemple dans la poitrine ou dans l'abdomen. Si vous sentez qu'il n'y a pas d'ouverture, acceptez qu'il en soit ainsi, ne forcez pas, simplement sentez l'espace et l'air vous pénétrer, vous nettoyer. Cultivez ceci autour des limites de votre corps, de votre peau ou de ce que vous sentez comme étant les limites, les frontières. Autour de cette périphérie se trouve l'espace qui est de façon innée, clair et vide.

Au moment de l'expiration, vous pouvez tout relâcher en cet espace clair. Il n'y a aucune limite et aucune résistance. À chaque expiration il y a ce potentiel de relâchement de toute tension. Il n'y a

pas à forcer, mais simplement percevoir que c'est une possibilité offerte à chaque expiration.

Et à chaque inspiration vous pouvez vous emplir de ce dont vous avez besoin et laisser votre corps trouver la voie par lui-même. Connectez-vous à cette intention bienveillante de vitalité, de santé envers le corps, envers ce qui est faible, déséquilibré. N'essayez pas de changer quoi que ce soit, juste baignez en cette intention bienveillante au travers du souffle.

Tout ce que nous faisons en ce moment est de connecter notre attention aux expériences saines qui se produisent à chaque instant et qui nous soutiennent, sans produire d'effort ni créer quoi que ce soit. Nous nous ajustons aux ressentis de chaleur dans le corps, aux énergies subtiles qui nous imprègnent et se diffusent autour de nous. C'est le sens de la bonté fondamentale.

Puissent tous les êtres se sentir bien, être libres d'obstruction et de nuisance !

Si cela vous semble approprié, utilisez ce potentiel du cœur pour faire un souhait pour quelqu'un de particulier. Laissez le souhait s'écouler.

Nous arrivons à la fin de la session de méditation. Prenez un temps pour percevoir que ces souhaits ont été reçus, ont été pris en compte par les personnes auxquelles ils étaient destinés. Comment ressentez-vous le fait que cette intention, ces souhaits aient été reçus ? Éprouvez l'aboutissement de l'intention.

(Gong)

*Citta*, le cœur, l'esprit dans sa dimension de cœur, est une expérience dotée de certaines caractéristiques. C'est la région de notre souffrance, de nos tensions, *dukkha*. C'est aussi la région de la libération, du relâchement, c'est le lieu où se trouve également le

sentiment du « je » lorsque nous disons, je suis, je, je. Tout ce à quoi c'est connecté sera teinté par cette notion du je, de moi, du mien, de pas à moi, pas moi. Donc ce sens de moi et de l'autre.

Les enseignements sur le non-soi ne sont pas un déni de ce processus. Ils ne disent pas que nous sommes autre chose que cela. Une des erreurs consiste à croire que je suis autre chose que ces sensations, ces ressentis, ces états mentaux. L'esprit génère le sentiment de soi comme étant au sein des phénomènes ou bien en dehors, séparé des phénomènes.

Lorsque nous expérimentons le sens d'être empli, d'être attiré vers les choses, l'esprit interprète « je suis en cela ». À l'opposé, il peut y avoir éloignement de tout contact. Nous éprouvons un sens de rétraction, de vouloir tenir les choses à distance.

Ces deux attitudes sont teintées de souffrance et de stress. Ces interprétations ou ces vues représentent ce qui est dénommé l'existence et la non-existence. Soit je suis cela ou bien je ne suis pas cela, je veux être plus que cela ou bien je veux être séparé de cela. Ce sont les deux vues, existence ou annihilation.

On ne peut aboutir dans aucune de ces deux positions pas plus que le balancier d'une pendule ne peut être maintenu à l'un ou l'autre extrême de sa course. Dès lors ce sens du soi, maintenu dans ses énergies et ses vues, est toujours instable et produit des formes grossières ou subtiles de tension.

Le résultat alors est de se dire : il faut vite que je me débarrasse de ce sentiment du soi, n'est-ce pas, et comment est-ce que je me débarrasse de moi-même ? Ou bien que pourrais-je être, comment pourrais-je me sentir concret, solide ? Et bien sûr ce sont les mêmes mouvements de balancier de la vue du soi, non-existence, existence. Tout le monde a une vue du soi. Comment faites-vous pour tenter

de vous en défaire ? Si je n'avais pas la vue d'un soi, je serais une meilleure personne... Ceci ne fait que déplacer le mouvement du soi dans différentes directions, n'est-ce pas ?

Nous devons nous rendre compte que c'est le programme, le programme fondamental de *citta* de produire ce sentiment du soi. Alors il faut vraiment étudier avec soin comment cela se produit et voir que cette expérience du soi est une action et non pas une entité. Je n'ai jamais rencontré, ni entendu une personne qui n'ait ce ressenti. Ce ressenti c'est moi. On peut voir que c'est quelque chose que *citta* fait de lui-même, qu'il est programmé pour cela. C'est très utile parce que tous les matins vous vous réveillez en sachant plus ou moins que vous êtes la même personne. Vous n'avez pas à tout réapprendre à nouveau.

La différence entre un être réalisé et un être non réalisé, c'est que l'être réalisé sait qu'il ne s'agit que d'une succession d'activités, comprenant aussi ce qui génère ces activités. Les êtres réalisés ont cessé de produire de mauvaises activités. Pourquoi investir de l'énergie à créer un sentiment du soi avec lequel on n'est pas heureux ? Ou bien qui va critiquer en permanence, va avoir beaucoup d'attentes ? (*rires*) Et c'est ce qu'il fait parce que cela n'a pas été compris.

Tant que la création du soi n'est pas pleinement purifiée, ou libre d'anxiété, de doute, de convoitise, il crée cette expérience négative et douloureuse d'un soi. Ainsi *citta*, l'esprit-cœur est conditionné et affecté par les perceptions et les sensations reçues.

Lorsque je parlais de contact l'autre soir, il y a deux aspects, l'un est l'impact sur une base sensorielle, l'œil, l'oreille, le nez...

L'autre est l'impact intérieur, l'impression qui se produit au travers de ce deuxième aspect du contact, ce que cela représente

pour moi, comment cela me touche. Si nous observons le processus avec attention, instant après instant, nous pouvons remarquer un son, une vision, une pensée. Voyez comment cela résonne en vous, comment vous êtes touché. Êtes-vous content ou agité, cela vous ennuie-t-il ?

Voyez comment cette réaction interne est différente de la cause sensorielle.

Je peux voir ce vase ici, je peux le voir comme étant assez joli, mais c'est juste ce que c'est. Maintenant si vous êtes un spécialiste en vases et que vous êtes totalement focalisé sur les vases comme si c'était toute votre vie, vous aurez sûrement une impression plus spécifique, vous vous souviendrez d'autres vases, leurs différents styles et il ne sera probablement pas suffisamment beau pour vous.

Donc l'impression au niveau du contact est influencée par une base subjective.

Pour prendre un autre exemple, si vous vous placez à l'extérieur de cette maison et que vous la regardez, comment allez-vous la voir si vous êtes un cambrioleur ? Comment allez-vous la voir si vous êtes un architecte ? Comment allez-vous la voir si vous vous trouvez sous la pluie à la recherche d'un abri ? Cela va influencer votre perception, vous allez voir les choses de différentes façons.

Ce qui diffère dans chacun de ces cas, c'est la perception. Tout ce que reçoit l'esprit ce sont des perceptions, il ne peut recevoir que des impressions. Il ne voit rien, il n'entend rien, ne touche rien et ne goûte rien. Il perçoit ces ressentis comme agréables ou désagréables. Les maisons et les vases n'ont aucun ressenti et l'œil, l'oreille, le nez, la langue et la pensée également. Donc le ressenti est purement un affect corporel ou mental.

Alors vous commencez à comprendre que la nature de la perception dépend de la nature de l'attention. Il est dit que si vous êtes un voleur et que vous regardez un saint homme, tout ce que vous allez voir ce sont ses poches. Le reste vous ne le remarquez même pas, donc la nature de l'intention affecte l'attention et affecte la perception.

L'intention, la motivation en l'esprit n'est pas toujours clairement évidente. L'esprit a comme un moteur de recherche vérifiant continuellement ce qui est en train de se passer. Son intention fondamentalement est de s'assurer si ça va être agréable ou désagréable.

Bien sûr le cœur cherche toujours à s'établir le plus confortablement possible dans toutes situations. Il le fait, mais ne sait pas forcément comment s'y prendre, comment accomplir cette intention. En fait un cœur non cultivé est un peu stupide, donc les possibilités vont être soit de saisir quelque chose parce que grâce à cela on va se sentir mieux, soit au contraire de repousser, ou encore s'il ne peut faire ni l'un ni l'autre, juste de plonger dans l'opacité.

Si on considère pour une personne ordinaire la somme de ce qui est reçu au cours d'une journée en termes de perception par les yeux, les oreilles, le nez, la langue et également les pensées, il y a énormément de choses. Avec autant de situations et d'informations, il est impossible de contrôler chaque chose, et la tendance va être de se protéger, de se couper. C'est comme un chat lorsqu'il est couché, une oreille est pointée à l'écoute et le reste est juste allongé là. Très souvent l'esprit fonctionne de la même façon. Il garde une oreille en alerte en se disant il y a peut-être quelque chose de bon à attraper, ou bien quelque chose de dangereux.



Pendant ce temps les autres aspects, tels que les facultés de sagesse restent en sommeil.

Quand vous vous trouvez dans une ville très affairée, vous pouvez comprendre pourquoi cela se passe ainsi. Il y a tellement de sollicitations que c'est compréhensible. Mais le résultat est que l'esprit n'est pas présent. Il est coupé, il est perdu. C'est un état d'absence.

Quand on aborde la méditation pour exercer la présence, on fait souvent l'expérience que l'on est sans arrêt parti ailleurs. On poursuit pratiquement n'importe quelle vieille chose. Beaucoup de sensations affectives, d'idées se manifestent dans le présent – des choses du passé, ou bien concernant le futur –, des énergies étranges qui génèrent l'impression de ne pas trouver de stabilité ici et maintenant. Il n'y a vraiment qu'une oreille qui est ici et maintenant, essentiellement à la recherche de quelque chose d'agréable ou au contraire qui cherche à se retrancher.

Et donc l'intérêt d'être juste présent n'est pas vraiment là.

Un des aspects les plus importants est de développer l'intention d'être pleinement conscient de ce qui s'élève, que ce soit bon ou mauvais, graduellement, délicatement, avec constance développer cette présence.

Dans ce contexte, l'intention est l'énergie mentale que l'on applique à ce qui s'élève, bienveillance, agitation, vivacité ou torpeur. Nous nous entraînons à développer l'intention d'être en relation avec ce qui s'élève dans notre esprit, plutôt que de générer quelque chose en particulier, ou vouloir changer ou obtenir quoi que ce soit.

Il est nécessaire de nous entraîner à développer l'intention parce qu'habituellement celle-ci se tourne vers ce qui l'éloigne du présent, comme par exemple je vais partir en vacances, ou bien je vais

atteindre l'éveil, ou encore je vais être une bonne personne, je vais aider les autres. Mais traiter les choses ainsi peut créer beaucoup de tension pour soi-même et les autres parce qu'alors l'esprit perd sa capacité d'empathie pour les choses telles qu'elles sont. Et dans la façon de relater directement à ce qui s'élève nous trouvons le chemin hors des plans des idéaux et du stress, de ce que nous pensons devoir être.

En ce qui concerne l'éveil il nous faut lâcher les idées abstraites quelles que soient leurs bonnes intentions. Elles portent leur vérité, certes, mais l'expérience directe est bien plus immédiate et accessible.

Il s'agit de s'ajuster à cette disposition du cœur, dans l'instant présent, de cultiver cette disposition à la bonté, à la compassion, à l'abandon, ce qui implique de vérifier quel est le besoin, non pas ce que vous voulez, ce que vous voudriez, mais quel est vraiment le besoin, maintenant.

Ceci nous amène à développer le lâcher-prise, le renoncement. Ce qui signifie que nous pouvons simplifier, rectifier votre intention, car il y a moins de choses à prendre en compte. Dans les situations où habituellement nous nous sentons dépassés, épuisés, inquiets, il est très important de développer cette intention de lâcher prise et de se focaliser sur ce qui est réellement important dans l'immédiat.

Essayez d'établir ces trois modes de disposition de bonté, de compassion et de renoncement. Vous pouvez le développer tout au long la journée, c'est vraiment une façon de voir les choses à travers cet objectif, cette intention de développer la bienveillance et la bonté vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis des autres en toute situation.

C'est un réajustement subtil. Comme je l'ai mentionné, le cœur est toujours à la recherche de ce qui sera le plus confortable et le

plus plaisant. Mais la confusion apparaît dès lors que nous pensons que les objets des sens, les perceptions sensorielles, vont nous procurer le confort et le bonheur. Alors que le meilleur pour nous est de développer ce sens : puisse-je être heureux, puissent les êtres être heureux. C'est une intention directe, pas une idée pour changer quoi que ce soit en vue de se sentir mieux.

Par exemple je pourrais penser, je souhaite vraiment que tu sois heureux, voilà de la nourriture, des fleurs, voilà des bijoux donc réjouis toi, sois heureux ; mais ceci est une demande, une expectation. Ce qui est beaucoup plus important c'est réellement l'amour et la compassion.

Ceci est particulièrement important dans nos rapports avec nos enfants pour lesquels nous souhaitons le bien-être. Nous leur achetons toutes sortes de choses alors que c'est la qualité directe de notre intention et de notre cœur qui va être la plus importante.

Beaucoup d'erreurs envers nous-mêmes et autrui se produisent dans nos vies, car nous n'avons pas compris ce point. Il est très rare de délibérément blesser quelqu'un, mais souvent nous leurs donnons des choses, des idées, des conseils, sans être vraiment connectés à la qualité de l'intention.

Une attitude courante de l'esprit occidental est la critique de soi. C'est une question fréquente et qui surprend les maîtres orientaux que celle des disciples occidentaux leur demandant comment gérer l'aversion envers soi-même. Le traducteur transmet et le maître répond : que voulez-vous dire ? Le traducteur répète, mais le maître ne comprend pas que l'on puisse avoir de l'aversion envers soi-même. Le conditionnement est différent.

Dans l'Asie traditionnelle, que ce soit la Thaïlande, le Tibet ou l'Inde, chaque enfant appartient à tout le village. Il y a la famille, les

parents, les frères et sœurs, et puis les oncles, les tantes, les grands-parents, les cousins, les cousines, les voisins, tout le monde se mélange et tous ont des échanges et des contacts les uns avec les autres. Il y a beaucoup de contacts chaleureux.

La tendance générale dans une ville occidentale est qu'il y a peut-être un ou deux parents pour s'occuper de l'enfant. Peut-être que vous voyez votre père de temps en temps parce que la plupart du temps il travaille et puis votre mère, elle s'occupe de la maison, elle a peut-être un travail elle aussi. Alors vous avez un ordinateur, votre PlayStation à qui vous pouvez parler. Et puis l'attitude recommandée est « quand tu te trouves dans la rue, ne parle pas aux étrangers ». Les étrangers représentent une menace, il ne faut pas leur parler.

Ainsi on voit qu'un tel contexte social n'est pas un contexte de bonté et de relation, mais plutôt d'isolement et de méfiance. Au fur et à mesure que nous nous développons, l'accent est mis sur la performance, que ce soit un bon accomplissement au niveau des études scolaires ou un accomplissement physique, sportif, sur le plan de la beauté ou celui de l'intelligence.

Dès lors l'intention est d'avoir à accomplir quelque chose, d'essayer d'être quelqu'un de mieux que ce que nous sommes. La disposition par rapport à notre bien-être est absente dans le présent. Il faut être comme ceci, il faut être comme cela. Le sens de « il faut » est une sorte d'imposition, une obligation d'accomplir, même jusqu'à ressentir que l'on devrait être plus aimant et bon que ce que l'on est actuellement.

Ainsi même la gentillesse et la compassion deviennent une stratégie et un critère de performance plutôt qu'un contact immédiat avec ce qui se passe dans l'instant. Ceci peut-être un point délicat

dans le cadre d'une retraite, parce que lors d'une retraite vous vous coupez du contact avec les autres, et vous ne pouvez pas avoir de retour qui vous positionne par rapport aux autres. Vous vous retrouvez face aux mécanismes défectueux de votre intention, la façon dont elle a été moulée et formée et qui généralement implique d'être meilleur, plus calme que ce que vous pensez ou sentez être. En tout cas d'être mieux que ce que vous êtes.

Évidemment, ce serait bien d'être plus sage, plus compassionné, plus intelligent, mais ce programme en lui-même ne vous donne pas les moyens de l'accomplir. Il nous donne l'idée, mais pas les moyens de le mettre en œuvre. Bien sûr nous essayons de nous améliorer, de méditer au mieux, de calmer et purifier l'esprit, nous essayons, nous essayons. L'effort est nécessaire, mais il nous faut l'énergie pour le soutenir, la ressource accessible pour actualiser cela.

C'est pourquoi la première chose à développer est la bienveillance. Il nous faut la cultiver, la ressentir et éprouver ce qui se passe en nous lorsque quelqu'un nous témoigne de la bonté ou de la générosité. Ensuite nous pourrions renforcer nos dispositions, c'est la ressource pour l'intention. Et en développant cette sensibilité, l'intention se raffermir.

Dans un *sutta* le Bouddha relate son expérience de l'éveil, il décrit cette expérience comme étant celle du développement de ces trois intentions, bienveillance, compassion et renoncement. Il observa ses pensées. Cette attitude me mène-t-elle au bien-être et à celui d'autrui, au *nibbāna* ? Si c'est le cas poursuivre ainsi et sinon abandonner. Il nous faut constamment préserver ces trois aspects de l'intention qui maintiennent tout comportement mental, physique et verbal afin que l'esprit devienne unifié, centré, clarifié, purifié.

Ce n'est pas toujours facile. Je me souviens lorsque j'ai commencé à pratiquer en Thaïlande, je venais de la rue et je suis allé en retraite pour trois années dans une petite cabane, retiré. Il n'y avait pas de lien avec autrui, pas de parole, on ne pouvait aller nulle part, on pouvait juste s'asseoir dans cette cabane. On pouvait marcher autour pour changer de temps en temps. L'idée était que cela aidait à renforcer la méditation et affinaît la concentration. Cela a peut-être marché pour certains, mais pour moi-même le cœur devint sec et stérile. J'essayais de me focaliser sur un point, inspiration, expiration. Mais je pouvais entendre les voix des gens... Ils semblaient si détendus et heureux !

Je me souviens d'une fois, j'étais assis dans la cabane et j'avais un pot à thé qu'on m'avait donné et qui avait un petit capuchon afin de conserver le thé au chaud. Ce pot se trouvait sur une étagère ; je me sentais plutôt lugubre, c'était Noël, je me sentais seul et j'en avais assez. Soudain je vis un cafard grimper sur mon pot à thé et rester là et je ressentis alors un amour incroyable pour cette créature. C'était la seule créature de l'univers qui me regardait ce soir de Noël. Le cafard ne me jugeait pas, ne regardait pas si je méditais ou pas. C'était vraiment beau d'avoir ce moment où l'on éprouve de l'amour et de la joie envers une autre créature. Alors que nous pratiquons, il y a certains messages que l'on commence à entendre, certains aspects que l'on commence à comprendre.

Vous intégrez le message qu'il est bénéfique d'être conscient de ce qui se passe, quelle que soit la qualité de votre méditation, que vous vous sentiez bien ou mal physiquement ou mentalement. Ceci afin de fournir un support à la qualité chaleureuse du cœur. Ce peut être à votre sujet ou bien au sujet d'une autre personne, dans le passé ou actuellement. Cela permet de ne pas demeurer dans cette spirale de façon dramatique, cette spirale de désespoir et de solitude.

En générant l'acceptation et la bienveillance, l'agitation et la tension s'estompent et l'on commence à voir les choses de façon différente. En clarifiant l'intention, on peut voir comment elle est ce qui nous forme et ce qui teinte notre vision du monde. On se voit alors sous une lumière différente, plus positive et l'on commence à réaliser directement cette vérité du non-soi.

Cet enseignement du non-soi représente une immense responsabilité et aussi une belle responsabilité, parce que d'une certaine façon notre propre cœur est responsable de la manière dont on se détermine soi-même en tant qu'être humain. Il est donc important que cette activité soit menée avec habileté, bienveillance et clarté, parce que la façon dont nous générons l'intention a pour résultat la façon dont nous générons l'action, et forme l'impression que nous avons de nous-mêmes.

S'il y avait une telle chose qu'un soi permanent absolu, il pourrait se tenir à part des activités et des intentions, mais ce n'est pas le cas. Nous ne pouvons pas nous tenir à part des activités du cœur. Lorsque vous voyez l'intention pour ce qu'elle est, alors il est possible de générer des intentions habiles. Et en reconnaissant l'intention pour ce qu'elle est, nous savons également comment la libérer, la relâcher. Ce n'est pas l'intention d'éviter ou de s'éloigner des choses, ce qui serait juste une autre forme d'intention, mais par la pratique nous pouvons réduire l'énergie un peu comme on baisse la flamme d'une lampe. Ainsi, devenez familier avec la qualité de l'intention. Générez ce qui est positif, réduisez, pacifiez, calmez et purifiez l'impatience, l'agitation, l'ambition. Alors vous commencerez à voir que vous pouvez baisser le volume, réduire l'intensité jusqu'à la possibilité de libération.







## Neuvième jour

31 octobre

### Enseignement

Le processus de libération a été décrit par le Bouddha dans ses différents stades. Dans ce processus dont les étapes sont franchies au fur et à mesure de l'approfondissement de la vision profonde, l'esprit se libère de la saisie compulsive des phénomènes à travers différents changements de perspective.

Le premier pas, *viveka* est comme un retrait. Au lieu d'être immédiatement attiré par un son, une pensée, un contact... l'esprit va vérifier, sortir de cette énergie qui tend à être absorbée par ces contacts sensoriels, ou bien à lutter contre, à être en réaction. Avec l'habitude de la pratique, nous pouvons le faire plus régulièrement, délibérément. En sentant une impulsion, une urgence « stop ! », voyons ce qui se passe avant d'agir. Ceci est l'habileté de *viveka*, qui ne provient pas d'une attitude de crainte ou d'aversion envers la forme, le son, le goût... mais de l'attitude qui développe une plus grande perspective. Nous prenons du recul pour voir les choses plus clairement.

Pour accomplir cela il nous faut une base ferme, pour pouvoir lâcher une chose il faut pouvoir être soutenu par une autre. Si vous êtes dans la mer et qu'il y a seulement un morceau de bois à votre disposition alors que vous êtes à la dérive, même si celui-ci est plein d'échardes vous allez tout de même vous y accrocher, c'est

seulement lorsque vous allez enfin sentir vos pieds se poser sur le sol que vous allez lâcher le morceau de bois. De la même façon, un aspect important de la pratique, une de nos pratiques principales du *Dhamma*, est de trouver cette fondation solide. Ce peut être un sens physique de calme, de présence ou d'aise, probablement il y a un sentiment, un sens de respect de soi, de stabilité, d'amour, de dévotion, alors vous vous sentez posé dans le présent et l'impatience, l'anxiété concernant le futur, le regret lié au passé, etc. se relâchent ; ancré dans votre corps, vous n'êtes plus attiré par les distractions.

C'est le *samādhi*, la concentration ; vous ressentez davantage de confort intérieur, de finesse, et vous reposez en cela. Vous lâchez les pensées impulsives, les désirs sensuels, la malveillance, l'agitation. Vous pouvez cultiver le *samādhi* à travers une réflexion sage et une concentration attentive. Vous réalisez que le succès matériel n'est pas ce dont nous avons besoin et que cette quête est une source de tension. L'aspect matériel n'étant plus prédominant, le temps est disponible ainsi que l'énergie pour regarder à l'intérieur et vivre une vie honnête, animée de calme et de compassion ; les soucis ont moins d'emprise et sont accueillis avec bienveillance.

Il est vrai qu'il y a toujours de l'incertitude parce qu'à ce point nous sommes encore pris dans les situations et il semble que ce soit un gros travail de calmer tout cela, alors on se dit que l'on ne peut opérer ce lâcher prise, en tout cas pas maintenant, que l'on préfère continuer jusqu'à ce que le moment soit mûr, « plus tard dans le futur ce sera plus facile de lâcher » l'esprit génère toutes sortes de doutes, d'excuses raisonnables afin d'éviter de lâcher ses attachements, alors il faut essayer juste quelques minutes, se demander quand dans le futur ce sera plus facile ? Sur notre lit de mort ce sera trop tard, « de combien de temps je dispose encore ? »

Il nous faut apprendre à défier les habitudes, l'ignorance de cet esprit entêté parce que ces habitudes sont comme des addictions, l'esprit ne veut pas lâcher. Mais nous avons en nous quelque sagesse que nous développons en voyant les résultats de nos actions, de nos impulsions, également en constatant que tout dépend de l'état de l'esprit. Développer ces expériences amène confort et sécurité et permet de sortir de nos compulsions, de nos peurs. Lorsque l'esprit a trouvé quelque chose de sûr alors il peut lâcher.

Il nous faut apprendre, cela prend du temps d'apprendre à trouver les endroits où l'on peut facilement se réunifier dans notre présence. Cet apprentissage se développe par la sagesse, apprenant où chercher et que chercher, être le témoin du résultat de nos actions, de nos impulsions, de notre activité mentale.

Où voulez-vous aller ? La méditation va considérablement développer cet aspect et je ne pense pas que quiconque puisse le développer sans une pratique soutenue de la méditation. Ce qui devient évident à travers la pratique de la méditation c'est de voir à quel point le monde des phénomènes dépend de notre état mental.

C'est une production co-dépendante de l'état mental et du phénomène, ils s'élèvent ensemble, l'intention mentale et les phénomènes sont dépendants l'un de l'autre. Par intention, je parle de l'inclination du cœur-esprit, ce n'est pas une décision délibérée, mais une énergie qui vient du cœur, une impulsion du cœur.

Lorsque cette impulsion, cette énergie du cœur est agitée, nous percevons des phénomènes agités, lorsque cette énergie est irritée nous percevons des choses irritables, si elle est aimante nous percevons des choses aimables. Lorsque vous comprenez la production co-dépendante vous n'avez pas besoin de savoir si ce qui s'élève est réel, mais si c'est habile, cela peut paraître étrange, car ne

sommes-nous pas là pour essayer de vraiment trouver la vérité ? Le Bouddha n'a pas enseigné ou décrit une réalité ultime, mais a exposé la souffrance et la cessation de la souffrance, c'est la vérité relative, une vérité qui relate la souffrance. Le point central du *Dhamma* est la libération de la tension, de la souffrance, de l'incomplétude. Lorsque vous comprenez vraiment la souffrance et la possibilité de s'en libérer, l'esprit se tourne alors vers une perspective plus profonde, plus impartiale : *virāga*.

Ceci se produit lorsqu'est perçu le stress impliqué dans le fait de poursuivre les choses, de les combattre ou de leur résister. C'est l'intention de vouloir saisir qui crée la pulsion, la résistance, créant des idées, des images qui les nourrissent, générant avidité et luttes.

C'est pourquoi l'impartialité se manifeste graduellement. L'esprit ne peut s'y connecter que lorsqu'il a découvert en lui-même les qualités qui contrebalancent l'urgence à avoir quelque chose qui maintienne l'agitation ou l'anxiété. Voilà pourquoi il est nécessaire de développer le bien-être en l'esprit, cette qualité vaste, au travers de la méditation.

C'est ce qui est associé dans la méditation à l'établissement de la présence et de la pleine conscience. La présence consciente est cette capacité de l'esprit à se poser en un point et à s'y maintenir de façon équilibrée, que ce soit sur le corps, sur la respiration ou sur un état mental. La conscience demeure sans agitation sur l'objet choisi.

La pleine conscience – *sampajāno* – est la capacité de l'esprit à être réceptif à ce que la conscience perçoit. Lorsque ceci fonctionne, nous pouvons développer la concentration et la sagesse en calmant l'esprit, en développant la capacité de savoir lorsque l'attachement s'élève, de reconnaître le mouvement d'attraction qui se manifeste en

l'esprit. En connaissant ceci, nous savons ce qui doit être libéré, nous observons l'attachement, la distraction et nous les lâchons.

C'est ainsi que la concentration et la sagesse se développent et accélèrent le processus de libération. Il est nécessaire de continuer à vérifier où se situent les attachements, essayer de voir ce qu'ils apportent. La sécurité ? Continuez à observer lorsqu'il y a un son, un goût, une idée, quel éclat il vous présente. Avec la conscience éveillée, vous voyez que le plaisir ne provient pas de l'objet, mais que cela se passe dans votre cœur.

C'est votre propre cœur qui génère cette impression d'éclat attrayant. Vous lui donnez votre bonheur, c'est vraiment un tour de magie. Par un mouvement rapide de l'esprit, vous pensez que le bonheur est là. C'est par la distraction de l'attention que fonctionnent les magiciens ; ils vous attirent ailleurs et vous pensez que ça se passe à cet endroit. Pour contrebalancer il faut ralentir et vérifier, être à l'écoute de ces impulsions soudaines. Vous ressentez une soudaine agitation et vous vous retrouvez impliqué dans quelque chose ou en train de combattre quelque chose.

La pratique du *Dhamma* consiste à regagner votre propre bonheur en particulier au travers de *samatha* qui signifie gagner le calme intérieur, cette qualité de calme intérieur en votre cœur que ce soit par la pratique de la conscience de la respiration ou de l'amour bienveillant ou de toute autre méthode. Lorsque l'énergie est ressentie comme bienfaisante en elle-même, il n'y a pas l'envie de se projeter vers autre chose.

L'autre aspect, la vision profonde ou *vipassana*, permet de voir directement et clairement que l'objet lui-même est sans cesse en train de changer, de se dissoudre. Le goût, la vision, le son, la pensée

sont comme des flocons de neige, se désintégrant continuellement, et il n'y a rien à quoi s'accrocher.

C'est la sagesse qui soutient la libération. La plupart du temps nous sommes tellement pris dans les activités sensorielles que nous n'expérimentons pas ce relâchement, cette liberté. Alors il nous faut contempler l'aspect douloureux du plaisir. Donc *viveka* la mise en retrait, et *virāga* l'absence de passion, sont les deux aspects importants que nous essayons de cultiver.

Dans la vie monastique, une des pratiques principales est la nourriture. C'est le seul objet de plaisir, le seul objet sensoriel que nous ayons chaque jour. Lorsque j'étais laïc, la nourriture n'avait pas tant d'importance parce qu'il y avait beaucoup de choses qui pouvaient être plaisantes. Une fois tous ces aspects tranchés alors l'avidité se concentre dans un canal unique. Parfois vous sentez que vous pourriez vendre votre âme pour une cuillère de sucre ! (*rires*) Ce travail sur l'attachement à la nourriture peut prendre un certain temps, c'est pourquoi nous avons toutes sortes de règles nous encourageant à manger plus lentement, à ralentir le rythme, vous pouvez avoir la nourriture, mais il s'agit de manger avec attention, ceci aide au maintien de l'esprit.

Dans les monastères de cette lignée particulière, il y a toute une structure hiérarchique, ce sont toujours les moines seniors qui se servent en premier, il faut attendre que tout le monde se soit servi et lorsque nous avons reçu la nourriture nous devons attendre encore, ce qui signifie attendre que la dernière personne ait reçu la nourriture. Ensuite il y a les chants avant le repas, puis on commence à manger selon notre niveau par rapport aux seniors, alors il faut attendre que ce soit notre tour de commencer à manger. Et la nourriture est rassemblée dans un bol, vous êtes assis là, vous

regardez dans votre bol, vous regardez le gâteau se dissoudre lentement dans les pâtes et la glace fondre sur le chou, et le repas devient une sorte de mélange tiédasse et vous regardez votre cœur se briser (*rires*) ! Lorsqu'enfin vient le moment de manger, vous êtes déjà dans cet état d'âme, et vous réalisez « j'étais assez heureux avant ce repas et maintenant voilà que je suis agité, frustré, impatient ! »

Peu à peu l'esprit se distancie trouvant ce lieu où les plaisirs sensoriels vont et viennent parce que c'est trop douloureux d'éprouver cette course en avant, cette saisie, cette lutte. Il doit lâcher prise. Alors le détachement commence à apparaître, il y a davantage d'espace en lequel l'esprit peut s'établir. La conscience éveillée contemple ces mouvements, ces impulsions s'élevant et disparaissant et éventuellement leur cessation. Après quelques mois, quelques années vous voyez la nourriture comme juste de la nourriture pour le corps et rien d'autre, l'esprit cesse de créer des impressions et des sensations autour de cela.

Ceci est appelé *nirodha*, cette cessation qui est une manifestation plus profonde de libération. Le terme *nirodha* comporte deux syllabes, *ni* signifie non et *rodha* signifie courir, donc *nirodha* signifie « qui ne court pas », cela signifie que l'énergie du cœur ne s'échappe plus dans ce canal spécifique, suivant ce programme particulier d'impressions et de réactions ; le cœur est calme, ne génère plus de perceptions et d'impulsions. En tant qu'expérience on voit que *nirodha* n'a rien de négatif, mais consiste à reconquérir sa propre énergie, qui n'est plus projetée constamment à l'extérieur. C'est une expérience de paix profonde, le cœur est au repos, cesse de créer toutes sortes de choses. Lorsque je parlais l'autre jour de cette énergie du cœur et qu'elle était comparée à la flamme dont on peut modérer l'intensité c'est de cela dont il était question.

Cette séquence de *viveka*, *virāga* et *nirodha*, implique tout d'abord de diminuer ou d'abandonner les intentions qui ne sont pas justes, telles l'avidité, la violence, toutes ces attitudes négatives parce qu'on en a fait l'expérience comme étant véritablement ce dont nous n'avons plus besoin.

La conséquence est la capacité d'abandonner les intentions habiles ou justes, ce qui, pour être clair, ne signifie pas qu'au niveau de nos actions et de nos comportements nous ne cultivions pas les intentions habiles, mais plutôt que par la profonde paix qui est éprouvée l'esprit ne continue pas à générer des intentions et des objectifs, il est au repos parce que pleinement satisfait.

C'est un peu comme lorsque vous étiez enfant et que vous adoriez aller dans les fêtes foraines avec tous ces jeux, ces amusements et que devenu adulte vous n'avez plus trop de plaisir à cela ; il y a la foule, c'est un peu bruyant, ce n'est pas mauvais en soi, mais c'est simplement que vous en avez perdu le goût, vous trouvez alors que l'équilibre, l'intégrité, ou des activités paisibles sont plus attirants. Ceci c'est si vous grandissez, mais tout le monde ne grandit pas ! (*rires*)

Ce processus de croissance se développe à travers la méditation, en voyant clairement les causes et les effets de l'énergie du cœur, où elle se dirige, comment elle est ressentie, ce qui provoque encore de l'agitation, ce qui provoque encore de la colère, comment elle peut être restaurée, retrouver de l'espace. Peut-être allons nous découvrir en entrant en contact avec les ressentis du cœur un sentiment par exemple de manque, d'inconfort, que ce soit dans le corps ou dans l'esprit, vraiment sentir ce qui se passe.

Comme je l'ai dit précédemment, on ne peut pas vraiment lâcher prise tant que l'on n'a pas quelque chose de meilleur en lequel



s'établir, c'est pourquoi il nous faut cultiver ces zones où nous pouvons être à l'aise, et lorsque nous sentons une zone du corps ou de l'esprit tendue ou inconfortable, alors avec l'esprit pleinement conscient nous nous posons en ce qui est plus confortable et nous y demeurons en développant la pleine conscience. Cela permet de rétablir un sentiment de confiance, de présence et d'aise.

Au fur et à mesure nous allons devenir plus clairs par rapport à ces lieux où nous nous perdons complètement, où nous nous coupons de nous-mêmes, où nous nous abandonnons à la panique, à ce moment-là nous pouvons revenir dans la zone de confort que nous avons établie.

Ainsi nous explorons ces différents lieux en nous-mêmes, essayant de comprendre ce qui nous propulse à l'extérieur, cette impression de se sentir perdus, comme une sorte de trou noir, un trou où nous nous sentons perdus, en lequel peut se manifester une forme d'anxiété, une image, un souvenir ou un cauchemar. Dans ce trou noir, il y a une perte de clarté, de présence ; ce qui s'élève ainsi ce sont les mémoires, les perceptions, le flux des souillures mentales, des impressions, des pensées. Elles se forment dû à l'ignorance, et semblent tout à fait réelles ; ce peut être un souvenir, le sentiment d'être trahi ou abandonné, un sentiment de culpabilité, de dépression ou d'anxiété.

Immédiatement suit une image, une impression qui va confirmer ce sentiment, et cette rapidité, ce réflexe, coutumier et familier semble de façon innée être ce que je suis.

Posez-vous la question « qui est cela ? » puis regardez « me voici abandonné, frustré » et voyez comment vous êtes ce petit être contracté, frustré, perdu. C'est le moment de stopper et d'observer

ce qui se passe, de marquer une pause dans le processus. Cette pause est un moment de réveil.

Lorsque l'esprit commence à proliférer créant la souffrance et piégé dans l'ignorance, contemplez le processus en faisant une pause délibérée « qu'est-ce que cela ? ». Par exemple lorsqu'on est attentif au souffle et tout à coup on s'aperçoit qu'on est en train de penser à ce que l'on fera vendredi, reconnaissez le mouvement inconscient qui présente à l'esprit un objet, ce peut être une personne ou bien votre scénario habituel, une habitude mentale répétée déjà cinquante mille fois.

Cette fois au lieu de céder à la colère ou à la frustration comme « oh je me suis encore laissé aller » juste « qu'est-ce que c'est ? » Étudiez-le, puis adoucissez, relaxez, retournez à la présence, ainsi graduellement vous sentirez l'énergie de ces sources de distraction et vous retournerez à la présence.

Ceci s'accomplit en maintenant la conscience sur un objet mental en tant que tel, et non un soi en lequel il s'agit de croire ou auquel réagir. Il est nécessaire d'avoir cette conscience en éveil, attentive comme fondation, afin d'être conscient de ce qui se passe sans être entraîné.

Juste cela, maintenir la conscience sur quelque chose qui est irritant ou perturbant transforme la perspective en une perspective de détachement et graduellement l'énergie se retire de l'objet, retourne à la conscience et le trou se ferme. Cela ne se fait pas en une fois, mais vous devez y retourner régulièrement.

Chaque fois que vous traversez un sentiment de colère, de frustration, de désespoir, d'incapacité, faites une pause. Établissez la conscience en éveil, « que se passe-t-il ? C'est intéressant ».

Quoiqu'il s'élève, c'est un *dhamma*, un phénomène transitoire, ce n'est pas vraiment une chose réelle, si c'était le cas ce serait là tout le temps n'est-ce pas ? Donc lorsque vous pensez « la méditation ne fonctionne pas, la pratique du *Dhamma* ne marche pas, je n'y arrive pas, je ne suis pas capable... » ce sont les moments de faire une pause, d'entrer en contact avec les ressentis, ce qui se passe dans le corps et opérer un changement vers le détachement, l'impartialité.

À chaque fois, l'intensité décroît, cela s'écoule graduellement encore et encore. De cette manière vous avez une vue profonde de la souffrance, comment elle s'élève et comment elle cesse, le processus du chemin n'est pas celui d'une voix forte qui dit « c'est merveilleux », mais plutôt l'établissement du vide, de l'espace et de la clarté, alors vous pouvez laisser les objets de la vision, de l'audition, les pensées, les événements vous traverser sans pour autant être enchevêtré par eux.

Le lâcher-prise est la dernière étape, l'abandon d'une position, l'abandon du fait de maintenir l'esprit occupé, en même temps que l'abandon du sens d'un soi.

En général on se réfère à toute expérience en ces termes « qu'est ce que cela représente pour moi ? Qu'est ce que cela me fait ? »

Même le sens de l'observation est celui de « je suis en train de voir ce qui se passe, je suis en train d'observer » il y a l'impression d'un esprit avec quelque chose qui en occupe le centre. Ce qui occupe le centre c'est peut-être la confusion ou les impulsions ; et nous commençons à les remplacer par la conscience. À travers cela, nous commençons à reconnaître que le centre est toujours occupé par une pensée, par un objet des sens, par une activité, et tout ceci change continuellement. Tous ces objets sont des invités, essentiellement il n'y a pas d'hôte, chaque chose est un invité, mais

lorsque l'attention vigilante est absente les invités semblent être des résidents, donnent l'impression d'être les propriétaires de la maison.

Il nous faut donc établir l'attention et la pleine conscience en tant que résident, cependant même l'attention et la pleine conscience dépendent pour leur existence de l'intention et de quelque chose dont il est possible d'être conscient. Le changement qui s'opère avec *viveka*, *virāga* et *nirodha* produit l'arrêt de quelque chose dont il faille être conscient. Il n'y a rien de spécial à rassembler, il n'y a pas d'intention.

Ceci ne signifie pas non plus l'intention de se défaire de quoi que ce soit, c'est juste que l'intention n'a plus à s'élever pour occuper la maison, pour occuper le centre, c'est le lâcher-prise, *vossagga*, une clarté ouverte. Le centre n'est plus occupé. Ainsi sur la base de la pratique de la pleine conscience et de l'attention vigilante, ces changements de perspective et le développement de la vision intérieure mûrissent en leur temps en libération.

Maintenant il est temps de pratiquer.

### **Session du soir.**

Je voudrais savoir si vous avez des questions concernant la pratique, et si je peux vous aider à la poursuivre, à la maintenir chez vous. S'il y a des points qui ne sont pas clairs ou des choses que vous voudriez voir précisées, c'est le moment dans la mesure où nous allons nous séparer bientôt.

*Question : je voudrais savoir, si l'on a une expérience très forte, qui semble juste, mais peut-être trop forte, trop juste, est-il possible qu'à cause de la peur des implications, il y ait un phénomène de rejet pour un temps, jusqu'à ce qu'on la digère en quelque sorte. Cela peut-il arriver ?*

Le point est d'apprendre à intégrer les expériences.

Toutes les expériences ont leur propre validité, mais ce que nous cherchons est une expérience qui s'établisse de telle sorte qu'il y ait de l'espace autour. Un espace psychologique. Lorsqu'il y a comme un signal d'alarme, ce n'est pas mauvais, cela signifie alors qu'il faut lui donner de l'espace et du temps de façon à ce que l'intégration soit achevée.

Aller plus lentement, prendre son temps, essayer de sentir dans le corps de façon à avoir le sentiment que cela s'intègre, que cela se pose, alors on peut y réfléchir.

Nous avons tous une structure de personnalité conditionnée ; cela doit être pris en compte et cultivé afin de rendre cette structure fiable. Cette structure de personnalité, c'est le vaisseau par lequel le *Dhamma* peut nous imprégner. Alors la pratique spirituelle peut être intégrée.

Parfois la pratique spirituelle a des effets très puissants, et il nous faut procéder à un rythme qui permette de conserver notre intégrité. Donc le signal d'alarme a une réelle valeur. C'est un système qui émet : « Ralentis un peu ! » et parfois il peut être approprié de mettre de côté le sujet de la méditation, ou pratiquer une marche, ou bien réfléchir. Une bonne réflexion permet de nous défaire d'un état émotionnel puissant.

*Question : je voudrais simplement dire que c'est grâce à la solidarité du groupe que j'ai pu me diriger ou me maintenir au sein de cette retraite. Spécialement durant les rencontres de groupe. En étant témoin de l'expérience d'une femme dans le groupe, cela m'a permis de continuer. Je n'aurais pas pu y arriver uniquement par moi-même.*

Merci. C'est vraiment ce que signifie le « *Saṅgha* ». « *Saṅgha* » est le groupe. S'il y a une chose qui est le meilleur soutien pour la

pratique spirituelle, ce sont les amis spirituels. Cela ne veut pas dire qu'ils ont les réponses, mais vous êtes sur le chemin ensemble. Cela permet de voir que les autres expérimentent les mêmes luttes et les mêmes joies que vous, et de s'écouter mutuellement.

Dans la pratique en groupe comme lors d'une retraite, particulièrement dans la pratique d'assise, chacun bien sûr est dans son propre espace. Cela semble plutôt individuel et cependant, il y a une sorte d'énergie collective du fait d'être assis tous ensemble qui a un effet stabilisant sur chaque personne présente.

*Question : j'ai une question concernant vipassanā. Il y a deux instructions : l'une est de noter ce qui se passe, et l'autre de ne pas noter ce qui se passe. J'aimerais avoir votre avis.*

Le principal est d'être conscient, de se connecter consciemment, c'est le point essentiel. Il existe des systèmes que les personnes utilisent en vue de faciliter cette connexion en notant délibérément, comme : « inspiration », « expiration », « lever la main », « se déplacer ». Cela peut aider.

*Question : quand je prends note de la peur, ou de différents états mentaux, j'ai remarqué que l'expérience directe semble plus forte avant qu'elle soit nommée.*

Ce qui est important est ce qui fonctionne.

Le problème avec le fait de nommer, c'est que parfois on ne fait pas vraiment l'expérience. On fait juste l'expérience de nommer ou de noter.

*Question : hier en parlant d'un vase vous avez mentionné les émotions et dit que les perceptions que nous avons des objets dépendent de ce que l'on projette sur eux. Je me demande s'il y a des émotions qui ne sont pas connectées à un objet spécifique. Comment cela fonctionne-t-il ? Dans ce cas, l'objet n'est pas la*

*cause première, mais la circonstance extérieure qui provoque une émotion déjà présente. S'il n'y a pas d'objet pour la provoquer c'est une émotion sans objet.*

Il y a toujours un objet quelque part. Ce ne sera peut-être pas un objet visuel, mais un objet mental. La perception est l'impression, le sens de quelque chose. L'émotion est la perception mêlée avec les *sankhāra*. C'est la réaction à la perception. La perception est la résonance immédiate, on pourrait dire que quelque chose frappe l'esprit.

Ensuite l'émotion est l'activation de l'énergie du cœur. Mais les perceptions peuvent être des impressions mentales. Par exemple se trouver dans un lieu peu familier ; alors s'élève l'anxiété. Donc il y a la perception puis la dynamique émotionnelle.

On n'a pas une émotion à propos d'un objet, mais en rapport à ce que cet objet représente pour nous. Lorsque l'objet n'est pas extérieur, l'émotion se manifeste selon l'état intérieur du moment. Est-ce que cela a du sens ?

*Suite de la question : oui ! Parfois on n'a pas le sentiment d'avoir une perception particulière correspondant à l'émotion. Imaginons que l'on est ici, en paix dans cette pièce et puis tout à coup on peut avoir de l'angoisse. Et finalement il n'y a pas une perception particulière à laquelle cette émotion pourrait être reliée.*

Ce qui provoque cette émotion est sans doute assez inconscient. La perception n'est pas toujours clairement verbalisée, mais il y a une résonance mentale.

Question : *est-ce que vous ne nous aviez pas mis en garde, il y a deux jours, à propos des aspects inconscients qui pouvaient brusquement surgir quand nous sommes dans la pleine conscience ?*

Oui. Dans le processus de purification, toutes les tendances latentes appelées *anusaya* sont révélées. Ce sont des potentiels dormants, comme des graines dans le sol, qui en certaines circonstances sont réactivés et remontent à la conscience. Il est important d'équilibrer ceci avec le potentiel d'amour, de courage, de sagesse. Ce sont les « *pāramī* », les perfections, les potentiels de karma positif. Parfois dans des situations extrêmes vous découvrez que vous avez beaucoup plus de force que vous ne le pensiez. Vos perfections viennent à votre rescousse. Parfois c'est l'opposé ; alors que vous êtes assis paisiblement, le contraire se produit.

Intervenir sur ce courant a pour effet de réduire la quantité d'aspects conscients, car nous ne sommes plus autant attirés à la surface, attirés par le courant des événements et donc naturellement nous avons tendance à sonder les potentiels plus profonds. C'est pourquoi, lors des retraites, avec l'établissement de la pleine conscience et de la vigilance, commencez par établir vos refuges, vos préceptes, vos limites afin d'avoir un contenant pour ces choses inconnues et ces énergies dynamiques. Vous établissez les formes de pratique afin de les contenir soigneusement.

Question : *que se passe-t-il avec la créativité ? Je suis potier et le moment où je suis dans une plus grande concentration est lorsque je fais un pot. Là je descends dans je ne sais quelle zone, mais ce qui est sûr c'est que quelque chose émerge : une forme, un pot dont je ne suis pas conscient, mais que j'ai créé et qui est sorti de mes mains.*

Oui, exactement. Parce qu'avec ce type d'attention, d'une certaine façon vous n'êtes pas en contact avec les événements



habituels. Vous entrez à l'intérieur, ce qui permet de laisser se manifester la créativité. C'est pourquoi le contact avec cette dimension est si agréable, presque magique. Mais il faut le gérer, le diriger autrement cela devient une distraction.

*Question : je me demande si l'esprit peut faire deux choses en même temps. Je ne sais pas si c'est ma propre limite. Par exemple, si je fais attention à ma respiration j'ai l'impression en tout cas que je ne peux pas vraiment écouter, j'ai l'impression que je dois délaissier l'un pour l'autre. Est-il possible de faire les deux ? Ou bien est-ce impossible pour l'esprit ?*

Cela dépend de l'étendue de l'attention. Plus on va être dans une attention en un point, moins on va avoir d'ouverture, alors que si c'est une attention plus ouverte, la définition de l'objet n'est pas aussi précise, pointue.

Mais on peut intégrer davantage et devenir plus conscient de facteurs subjectifs tels que l'attitude. Donc si vous élargissez le champ de l'attention, vous pouvez avoir une focalisation générale sur plusieurs choses en même temps parce que l'esprit ne choisit pas un objet particulier, mais c'est l'attention centrée qui est elle-même l'objet dans ce cas. Il est utile de ne pas toujours concentrer l'attention sur de petits détails parce que cela provoque une attitude assez intense.

Parfois, pour opérer un relâchement, il est nécessaire d'élargir l'attention afin de reconnaître ce qui est inconfortable et trouver ce qui est confortable. L'énergie peut alors circuler. Par exemple, s'il y a une puissante émotion de douleur vous le ressentez fortement, et en même temps vous ressentez vos épaules alors que vous marchez. Vous ne l'intégrez pas, mais disons que vous intégrez le mouvement de vos épaules dans la marche et cela aide à équilibrer la puissance

de l'émotion. Ou bien vous pouvez élargir davantage jusqu'à inclure l'espace dans lequel vous vous déplacez.

Cette expansion donnera de l'espace aux énergies puissantes et elles pourront s'adoucir, se libérer. Si c'est une expérience difficile, le fait d'adoucir et d'élargir la conscience va aider. Vous ne souhaitez pas vous maintenir dans cet état obsessionnel et cette expérience difficile. Vous êtes encouragés alors à revenir à l'inspiration, à l'expiration. Vous êtes attentifs au rythme du souffle, non pas à un point particulier, et alors vous trouvez le lieu en votre corps où l'esprit a envie de se poser.

Quand l'esprit devient beaucoup plus intégré grâce à l'énergie du souffle, commencez à élargir jusqu'à ressentir tout le corps. Par l'élargissement de l'expérience que nous avons du corps, en d'autres termes, par l'élargissement en corps d'énergie, toutes ces énergies se rassemblent et s'équilibrent. Si quelque chose était laissé hors du contact avec l'énergie du souffle, cela ne trouverait pas son équilibre. Il nous faut inclure tout le corps pour trouver cet équilibre.

Quand cela se passe ainsi, le ressenti de la respiration disparaît. Il n'y a plus qu'une énergie stable. Le corps est le corps et l'esprit à la fois. La respiration grossière disparaît et ce qui demeure est cette énergie émotionnelle, incarnée, confortable et ferme. C'est l'objet sur lequel il faut alors établir l'attention en un point, sans rien écarter. Le signe de cela est qu'on se sent soutenu, porté par la respiration plutôt que d'avoir l'impression que nous soutenons la respiration par notre attention.

Alors il y a le sentiment que l'on peut reposer en cela, et c'est le moment approprié pour poser l'attention en un point. À d'autres moments, quand cela ne se produit pas, alors, quel que soit le point d'attention, il faut ajuster notre focalisation et notre attitude,

déplacer l'attention pour trouver le moyen de générer le confort et la tranquillité de l'esprit.

*Question : j'ai deux questions : l'une c'est que je trouve facile de me concentrer sur le rythme de la respiration, mais à un moment j'ai comme le mal de mer ou je me sens comme sur le dos d'un chameau. Ceci se passe, c'est comme une sorte de jeu en l'esprit, des idées, des images, des choses curieuses. C'est vaste et je me sens bien, mais je me demande si je me donne comme une pause, une pause comique. Devrais-je le faire cesser ou est-ce OK ?*

Voyez-vous le lien entre ces deux questions ?

*Question : non, je ne l'avais pas vu, mais maintenant je le vois.*

On sent que l'enracinement n'est pas encore accompli, l'esprit est encore flottant. Le rythme de la respiration permet aux énergies de circuler à travers tout le corps, desserre un peu les choses, mais l'intention doit être de stabiliser tout cela.

Le point important, l'intention, l'attitude fondamentale, c'est de stabiliser et de sentir où est le centre de cette stabilité.

Cherchez où l'esprit peut se poser dans le corps et cherchez l'énergie de la respiration.

Il y a une image dans les textes de quelqu'un qui sculpte le bois. Sur le tour le bois tourne en permanence, mais le sculpteur a constamment l'esprit focalisé, le regard porté sur le point qu'il sculpte.

Tout d'abord il nous faut développer une expérience de la respiration globale qui soit sans aucune tension ou resserrement, sans aucune irrégularité et lorsque ceci se stabilise, devient fluide, alors on peut adopter l'attitude suivante : « Comment garder l'esprit stable tout en contemplant le passage de chacun de ces moments ». C'est comme regarder les trains passer à travers la fenêtre. Il y a ce

flux de sensations et vous avez à trouver un point central stable de façon à poser l'esprit sur un point particulier.

Ce qui va probablement se passer, c'est que vous allez vous centrer soit sur la poitrine, ou l'abdomen ou l'arrière des narines ou encore dans la zone de la gorge. L'esprit va trouver l'endroit approprié où il peut juste éprouver ces sensations changeantes.

Concernant le flot de l'énergie imaginative, c'est un signe de la qualité ou du potentiel nommé *pīti* : le ravissement ou joie de l'esprit. Tout d'abord il se manifeste de manière sauvage créant des images. Dans l'entraînement il faut ramener l'énergie, et le lien aux sensations physiques permet de ne plus mettre tant d'énergie dans le cœur afin de laisser place à l'émergence d'un ravissement plus juste, plus adroit.

*Question : pendant la méditation il y a l'instruction de se mettre en communication avec l'espace autour, d'inspirer la bienveillance et d'expirer la douleur. J'ai rencontré un problème parce qu'au moment d'expirer ma douleur je me suis dit que j'allais polluer autour de moi les personnes présentes avec ma souffrance. J'ai rencontré ce blocage. Ensuite j'ai réalisé que je ne voulais pas abandonner ma souffrance, que je voulais la garder pour moi.*

C'est intéressant. Le fait de se trouver dans un contexte de retraite implique une qualité d'amitié et de confiance. Nous nous nuisons parfois mutuellement, mais nous l'acceptons. Le vrai sentiment de bonté signifie d'être ce que l'on est avec les autres sans avoir à marcher sur des œufs tout le temps.

Si au lieu de cela nous nous sentons nerveux à propos d'autrui, il faudrait prendre ceci en considération. Ne pas vouloir abandonner votre souffrance : pourquoi ? Demandez-vous pourquoi. Comment ce serait sans elle ?

Suite de la question : *il y a eu un débat intérieur, j'ai essayé de comprendre ce qui se passait et c'était comme si je n'étais pas intéressé par cette partie de moi, j'étais seulement intéressé à faire lâcher quelque chose. Parce qu'il y avait une partie de moi qui voulait garder cette souffrance comme un cadeau, quelque chose à quoi s'accrocher et une autre partie qui voulait être capable de lâcher, et il y avait un conflit intérieur.*

Vous devez développer de la compassion envers cela. Est-ce que vous avez fait l'expérience de ce conflit dans votre cœur ? Ou bien plutôt dans votre esprit ?

Était-ce en lien avec ce que vous deviez faire ou le ressentiez-vous plus directement comme une émotion ?

Suite de la question : *c'était plutôt un débat intellectuel, mais il y avait de la colère derrière.*

Est-ce que vous pouvez entrer en relation avec cette colère de façon utile ? La colère est quelque chose que nous expérimentons tous à un moment ou à un autre. Comment vivez-vous cela ? Comment entrez-vous en relation avec cela ? Comment le sentez-vous ? Je peux considérer la colère comme assez effrayante, c'est volatile, insensé et violent. Quoi qu'il en soit, nous sommes tous traversés par cette énergie et nous devons apprendre à la gérer.

Ce n'est pas maléfique en soi, mais le fait d'agir sur cette base cause des problèmes, sans aucun doute.

Lorsqu'il y a un conflit intérieur, il est important de trouver le point qui crée cette division. Par exemple cela peut être la frustration, alors c'est sur cela qu'il faut se focaliser. Pratiquez l'amour et la bienveillance.

Quand il y a division entre deux choses, cela signifie généralement : « Quelle est la chose qui génère cette division ? » La bonté et la sagesse sont essentielles.

Question : *si quelqu'un éprouve une douleur, est-ce bon d'avoir à l'esprit que cette douleur ne lui appartient pas ? Est-ce que c'est sain de penser ainsi ?*

Oui.

Question : *si vous voulez conseiller quelqu'un d'autre, est-ce utile de lui dire cela ?*

Je ne lui dirais pas ainsi parce que cela semblerait ne pas le prendre en compte. S'il a une rage de dents, vous lui diriez : « Mais non ! Cela ne t'appartient pas ! » (*rires*) Ce n'est pas le moment de devenir philosophe.

Prenons une pause et ensuite nous terminerons par un moment de silence.

(...)

Nous devrions être conscients que nous sommes assis ici, parlant ensemble depuis un bon moment et il y a une certaine atmosphère de conversation. Maintenant nous allons arrêter afin de conserver le sens du respect les uns envers les autres, afin de ne pas empiéter de façon fortuite avec tout ce déploiement verbal. Cela ne convient pas, car cela ne conduit pas à la pleine conscience et au respect mutuel. Demain vous pourrez formellement relâcher cette limite, mais jusqu'alors, gardez le sens de l'utilité de cette limite.

En retraite, les personnes peuvent devenir très sensibles. Certaines personnes ont des expériences difficiles, c'est pourquoi il nous faut maintenir la tranquillité et le silence pour garder l'esprit attentif et de ne pas envahir l'esprit des autres par l'énergie verbale.

C'est très important. Cette énergie verbale ne calme pas l'esprit, elle le disperse. Cela déséquilibre le processus de la retraite. Même si vous ne parlez pas à quelqu'un, le silence est brisé par une personne parlant à une autre et alors le silence est brisé pour tout le monde. Je

sais que cela peut être difficile et que cela peut sembler ne pas paraître toujours important, mais c'est une retraite et nous aurons l'occasion de parler à la fin de la retraite et de partager nos expériences au sein du groupe dans un consensus mutuel. C'est une transition importante que l'on doit accomplir prudemment.

Demain après le repas, vers quatorze heures, il y aura la possibilité de prendre refuge en les cinq préceptes. C'est un signe que l'on donne à notre esprit, d'une fondation pour notre pratique du *Dhamma*. Vous avez tous pris un fort engagement qui s'est imprimé et vous le signifiez. Vous ne retournez pas en arrière, mais continuez à avancer, que ce soit aisément ou en zigzag.







## Dixième jour

1er novembre

### Matin

Un point important à considérer en particulier à la fin d'une retraite, c'est la relation à ce qui se trouve autour de soi, afin d'en être un peu plus conscient.

Souvent, particulièrement lorsqu'on termine une méditation, et que l'on ouvre les yeux, il y a comme un saut à l'extérieur ; parfois c'est un mouvement de retrait. Dans ce saut, nous perdons le sens de l'intégration de notre pratique avec ce qui se trouve autour de nous. Nous quittons notre centre pour aller de nouveau vers l'extérieur ou bien nous le quittons et laissons tout ce qui est à l'extérieur nous pénétrer. Nous n'établissons pas une relation claire.

Pour moi-même et probablement pour beaucoup d'autres personnes, la première qualité de relation c'est « peut-être ». D'abord il faut vérifier. S'il n'y a pas une possibilité pour ce « peut-être », nous partons compulsivement dans un « oui », dans un « non » ou dans un va-et-vient entre les deux.

Il faut sentir ce point important de la pratique qui est de maintenir ce « peut-être », ce moment où ce n'est pas vraiment clair, sentir ce qui pointe. Cela signifie que nous commençons à devenir plus précis parce que nous nous donnons ces quelques instants pour sentir ce qui est en train de se passer ; cette pause peut durer juste

quelques secondes, nous nous donnons ces quelques moments pour vraiment éprouver ce qui se passe.

Lorsque vous vous donnez ce temps – et il est vraiment nécessaire de se donner ce temps – alors vous pouvez sentir l'énergie se former et devenir claire et précise. Cela devient avec plus d'évidence un « oui », un « non » ou bien un « peut-être ». Ce « peut-être » peut encore se maintenir un certain temps. Donnez à un « oui » ou à un « non » le temps de se construire avant de pouvoir exprimer « oui » ou « non ». C'est un peu comme le matin lorsque le réveil sonne ; il vous faut sauter à pieds joints dans le « oui » pour commencer la journée, souvent avec réticence. Et il faut du temps à l'énergie pour s'y ajuster. C'est un peu comme si vous vous sentiez tirés en avant.

Mais parce que vous n'avez pas formulé « non » cela ronchonne : « OK, ceci à faire, cela à faire » et cela ronchonne. Ceci peut durer toute la journée, parfois toute la vie. Mais si vous permettez au « non » d'être vraiment ressenti pendant un temps, vous voyez que l'esprit se pose et un sens plus serein de : « oui, jusqu'à cette limite ! » va pouvoir se formuler.

Quelque chose s'élève à son rythme vers : « oui, c'est OK ». Ce n'est pas un état final, c'est : « pour maintenant c'est OK » et vous demeurez avec ce contact. Parfois c'est : « non ! » Demeurez en contact, le contact réel, celui du cœur. Demeurez à son écoute.

Accordez-vous ce respect, maintenez le lien avec votre centre. Quand on éprouve du respect pour les choses que l'on ressent avec le cœur, alors il est possible d'avoir du respect pour les autres. Permettez aux autres de dire « oui » ou de dire « non, pas maintenant », ou « peut-être », ou bien « non ».

Ce n'est pas être offensant, c'est juste être précis.

Travailler avec quelqu'un qui vous dit « oui » avec ses lèvres, mais qui ne vous dit pas « oui » avec son cœur est vraiment inconfortable et désastreux.

Ce ne sont pas des déclarations de principe à un quelconque niveau idéologique ; mais il s'agit de s'assurer d'être vraiment avec ce qui se déroule à un moment précis. Il nous est alors donné la possibilité de percevoir comment le cœur-esprit est à chaque instant, et de reconnaître où l'on en est en terme d'énergie et de capacité réelle. Il est très important pour chacun d'entre nous, à n'importe quel moment de reconnaître quelle est notre capacité de façon à ne pas nous trahir, à ne pas nous embarquer pour quelque but que ce soit, aussi louable et valable soit-il que nous n'aurions pas la capacité d'accomplir à ce moment-là.

Lorsque vous méditez, il est important d'être conscient de votre centre et d'y maintenir votre objectif, votre pleine conscience, d'élargir cette énergie dans tout le corps, dans tout l'esprit.

Il y a une énergie en cet espace qui nous emplit totalement. En maintenant le contact, déplacez votre attention vers ce qui vous entoure avec conscience et attention.

Maintenant, prenons le temps de pratiquer, d'expérimenter ceci.

Prenez la position assise en établissant une fondation ferme, en ressentant ce qui est immédiatement autour de vous et vous délimite. Sentez que vous avez votre propre espace. Amenez à l'esprit la bienveillance. Donnez-vous du temps pour permettre au corps et à l'esprit de s'établir ainsi. Pouvez-vous ressentir le rythme de la respiration ? Quelle expérience en faites-vous ?

Lorsque cela devient suffisamment clair, soyez totalement avec l'expansion lors de l'inspiration et de la même façon soyez

pleinement avec le mouvement de rétraction lors de l'expiration, jusqu'à leur accomplissement complet.

L'intention générale est de procurer un cadre de référence stable, une attitude stable, voyant où l'esprit peut trouver la place pour s'établir dans le corps, la poitrine, la tête, la gorge, l'abdomen, afin de contempler le rythme d'expansion et de rétraction.

À l'inspir, tandis qu'il y a ce mouvement d'expansion, entrez en contact avec votre centre, éprouvez le rassemblement de l'énergie, sentez qu'elle se renforce et que sa radiance, sa vivacité, augmente durant l'inspiration.

À l'expiration, il y a un mouvement de rétraction, de relâchement doux. Déplacez alors l'attention du centre vers la périphérie, élargissez votre conscience de la respiration.

Servez-vous de l'inspiration comme de l'expiration pour repérer les différentes zones du corps, notamment celles qui sont tendues ou déséquilibrées et permettez à l'énergie du souffle de les pénétrer, ramenant l'attention vers le centre au moment de l'inspiration. Expirez depuis le centre vers ces différentes zones : la tête, les épaules, les doigts, tout le corps. Il se peut, si le rythme de la respiration ralentit et devient plus subtil, que votre corps semble léger, lumineux, fluide. Dans ce cas, demeurez avec l'expérience qui peut également être accompagnée d'une sorte de clarté, spacieuse et calme. Demeurez avec l'énergie telle qu'elle se manifeste. Stabilisez-vous, permettez à tout ce que vous expérimentez de se répandre, de se diffuser. Revenez au corps. Peut-être, si l'état intérieur le permet, s'il est suffisamment ferme, pouvez-vous ralentir très légèrement le souffle. Expérimentez l'aspect physique du souffle en le régulant depuis l'abdomen et en conservant ouverte et détendue la partie du corps située au-dessus de l'abdomen.

Commencez peu à peu à sortir de la pratique méditative, demeurez en contact avec la structure physique, la pression du corps sur le sol, la charpente osseuse, la colonne vertébrale, qui s'élève depuis la base au niveau du sacrum jusqu'à la tête.

En gardant ceci à l'esprit, prenez conscience de l'espace autour de vous, des zones de chaleur, des mouvements subtils. Fermelement centré sur le corps, relaxez vos paupières, laissant peu à peu pénétrer la lumière, jusqu'à ouvrir totalement les yeux.

Ne regardez rien de précis. Simplement, laissez la lumière pénétrer ; établissez un contact.

Peut-être, la première chose que vous remarquerez, c'est une différence dans le champ des couleurs. Essayez de maintenir une régularité dans la présence alors que vous notez les différentes nuances.

Le sens de la perspective commence à se manifester également au fur et à mesure que la perception visuelle se forme : ce qui semble près, ce qui semble loin.

Commencez à effectuer de légers mouvements, détendez les épaules tout en maintenant le contact avec le champ visuel. Éprouvez la différence entre le corps et le champ visuel, entre le corps, le mouvement et le champ visuel. Et ensuite le grand : « peut-être, que faire ? »

Voyons maintenant si nous pouvons amener ceci à l'extérieur. Je suggère de continuer avec la marche, une marche contemplative, une déambulation contemplative durant laquelle vous demeurez en contact avec les perceptions, les impressions que vous recevez de l'environnement, les qualités qui font émerger un vrai « oui » face à de belles couleurs vives ou face à la lumière du soleil.

Quelque chose s'élève vers cela avec intérêt, avec enthousiasme. Ressentez-le tout en demeurant connecté à votre corps. Parfois, alors que vous marchez lentement, les choses deviennent un peu moins intéressantes, alors votre esprit commence à errer ; revenez alors au corps. Ne cherchez pas à changer les impressions, mais demeurez en contact avec elles. Peut-être cette pensée va s'élever : « quel est l'intérêt de tout cela ? C'est une perte de temps ! » Prenez note de cette agitation. Maintenez juste votre esprit dans la disponibilité et laissez l'agitation se déposer d'elle-même, tout en demeurant présent à ces impressions changeantes ; sont-elles agitées, non intéressées, aimantes ? Demeurez en contact avec ce flot afin qu'aucune de ces impressions ne vous emporte.

Bien sûr, le plus significatif est lorsque vous rencontrez une autre personne. Il y a ce moment de reconnaissance. Peut-être quelque chose s'élève comme : « ce serait bien d'entrer en contact avec cette personne » Ressentez cet élan chaleureux. Ou peut-être ce sera l'opposé : « oh ! J'espère qu'il ne va pas me perturber. Je veux rester en moi-même ». Quoi qu'il en soit, l'un ou l'autre de ces sentiments est OK.

Alors que vous croisez des personnes, peut-être y aura-t-il de l'incertitude, une certaine nervosité quant à ce qui est approprié. Joignez simplement les mains en un geste de reconnaissance, tout en pensant : « puissiez-vous être bien ». Cela est suffisant d'offrir ainsi un geste de respect mutuel tout en demeurant dans son espace propre.

Pratiquons ainsi quarante-cinq minutes environ puis revenons nous asseoir quinze minutes afin de laisser tout ceci se déposer.

C'est juste une promenade, il n'est pas nécessaire de faire des allers-retours sur le sentier à moins que vous le souhaitiez. Revenez plutôt à un mode normal.

## **Après-midi**

*(Gong)*

C'est maintenant le moment de clôturer ce rassemblement. Ceux qui le souhaitent peuvent prendre Refuge en les préceptes. Nous aurons aussi le temps de prendre le thé, une façon formelle de nous séparer.

Cela ne cesse pas réellement – simplement cela change. C'était bien de passer ce temps à faire une seule chose plus ou moins à la fois, au lieu de cinq ou six. Durant cette retraite, je me suis senti très connecté avec ce qui me semble important ; je trouve personnellement enrichissant d'approfondir ce qui a de la valeur, car je dois enseigner ; ce qui signifie que je dois être clair, observer ma propre expérience et lui donner une articulation. Ce fut une retraite pour moi également.







## Table des matières

Premier jour - 23 octobre .....	7
Deuxième jour - 24 octobre .....	15
Troisième jour - 25 octobre .....	49
Quatrième jour - 26 octobre .....	65
Cinquième jour - 27 octobre.....	85
Sixième jour - 28 octobre.....	101
Septième jour - 29 octobre .....	105
Huitième jour - 30 octobre .....	127
Neuvième jour - 31 octobre .....	143
Dixième jour - 1er novembre .....	167



Enseignements du Refuge n° 10

## Clarté et Espace

Ajahn Sucitto Bhikkhu

### 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](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)