

Au-delà de la mort :  
La Voie de l'Attention

L'enseignement d'Ajahn Samedho sur la Méditation

Au-delà de la mort :  
La Voie de l'Attention

L'enseignement d'Ajahn Samedho sur la Méditation

Traduction de l'anglais par Jeanne Schut.

Titre original :

*Mindfulness: The Path to the Deathless*  
Amaravati Publications, 1987

# Table des Matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	p. 4
<b>INVESTIGATION</b>	
Qu'est-ce que la méditation ? .....	p. 6
<b>INSTRUCTIONS</b>	
L'attention à la respiration .....	p. 17
Le mantra « Bouddho » .....	p. 20
Effort et détente .....	p. 24
<i>Jongrom</i> ou la marche méditative .....	p. 31
<i>Metta</i> - la bonté .....	p. 34
L'attention aux choses ordinaires .....	p. 39
A l'écoute des pensées .....	p. 42
Les obstacles et leur cessation .....	p. 49
Le vide et la forme .....	p. 55
La vigilance intérieure .....	p. 61
<b>REFLEXION</b>	
Besoin de sagesse dans le monde .....	p. 66
<b>Les Refuges et les Préceptes</b> .....	p. 76

## INTRODUCTION

Ce livre a pour but d'apporter des instructions claires et des éléments de réflexion sur la méditation bouddhiste telle que l'enseigne Ajahn Sumedho, *bhikkhu* (moine) ordonné dans la tradition du Théravada. Les chapitres suivants sont une compilation de plusieurs conférences données par Ajahn Sumedho sur la méditation en tant qu'approche pratique de la sagesse du Bouddhisme, également appelée *Dhamma* ou « les choses telles qu'elles sont ».

Il est bon d'utiliser ce livre comme un manuel, étape par étape. Le premier chapitre se propose d'éclaircir ce qu'est la pratique de la méditation de manière générale, tandis que les autres peuvent être lus un par un et suivis d'une période de méditation. Le troisième chapitre est une réflexion sur la compréhension générée par la méditation. Le livre se termine sur la façon de prendre les Refuges et les Préceptes, ce qui situe la pratique de la méditation dans le contexte plus vaste du travail sur l'esprit.

...

La plupart des instructions de méditation données ici peuvent être mises en pratique dans la position assise, debout ou en marchant. Par contre, la technique concernant l'observation de la respiration (*anapanasati*), mentionnée dans les premiers chapitres, se pratique généralement dans la position assise car elle est facilitée par l'immobilité et la stabilité. Dans ce cas, il est important de s'asseoir le dos bien droit mais sans tension, le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale et la tête bien posée de façon à ne pas pencher en avant. Une fois assis

sur un coussin ou un tapis, la posture idéale pour favoriser l'équilibre entre effort et stabilité est celle du «lotus» : jambes croisées, plante des pieds tournée vers le haut et posée sur la cuisse opposée. Il est bon de s'exercer à cette posture, progressivement. On peut y arriver en quelques mois. Si cela s'avère trop difficile, on peut s'asseoir simplement en tailleur ou sur une chaise, l'important étant que le dos soit bien droit.

Une fois cet équilibre atteint, il suffit de détendre le visage et les bras. Quant aux mains, elles sont posées l'une sur l'autre, sur les jambes croisées. Le méditant laisse les paupières se fermer d'elles-mêmes, relâche le mental et porte son attention sur son objet de méditation.

« *Jongrom* » est un mot thaï dérivé du Pali *cankama* qui signifie « aller et venir sur un sentier tracé ». Le sentier doit faire environ vingt ou trente pas et se situer entre deux points de repère clairement visibles de façon à ce que le méditant ne soit pas obligé de compter ses pas. Les mains sont croisées devant ou derrière le dos et les bras sont détendus. Le regard est posé environ dix pas devant mais sans tension, sans fixer quoi que ce soit, simplement pour assurer au cou une position confortable. Le méditant marche lentement, posément ; au bout du sentier, il s'arrête le temps d'une ou deux respirations complètes puis se tourne consciemment et reprend la marche en sens inverse avec attention.

*Ajahn Sucitto, monastère d'Amaravati – Mai 1986*

## INVESTIGATION

### Qu'est-ce que la Méditation ?

Le mot «méditation » est très employé de nos jours et on lui prête de nombreuses significations. Dans le Bouddhisme, la méditation se présente sous deux aspects : *samatha* et *vipassana*. La méditation *samatha* consiste à concentrer l'esprit sur un objet au lieu de le laisser errer dans tous les sens. On choisit un objet, comme la sensation de respirer, par exemple, et on porte toute son attention sur chaque inspiration et chaque expiration. Au bout d'un moment, le mental se calme et l'on ressent un apaisement dû au fait que toutes les interférences sensorielles ont été court-circuitées.

Bien entendu, l'objet de méditation utilisé pour calmer l'esprit doit être apaisant. Si vous voulez avoir un mental agité, vous trouverez toujours un endroit approprié, une discothèque par exemple, mais pas un monastère bouddhiste ! ... Il est très facile de se concentrer sur des choses excitantes, n'est-ce pas ? Leurs vibrations sont si puissantes qu'elles vous entraînent et vous captivent. Si vous voyez un film vraiment passionnant au cinéma, vous vous laissez complètement prendre au jeu. Il n'est pas nécessaire de fournir un effort pour se concentrer sur l'histoire d'une aventure passionnante ou romantique. Par contre, quand on n'en a pas l'habitude, se concentrer sur un objet apaisant est parfois terriblement ennuyeux. Que peut-il y avoir de plus ennuyeux qu'observer sa respiration quand on est

habitué à l'action ? Pour y parvenir, il faut demander au mental de fournir un certain effort parce que la respiration n'a rien de particulièrement intéressant, romantique, aventureux ou brillant — elle est comme elle est. Il faut donc faire un effort intérieur parce que rien ne va venir vous stimuler de l'extérieur.

Dans cette méditation on ne vous demande pas de visualiser quoi que ce soit, simplement de vous concentrer sur une sensation ordinaire de votre corps, tel qu'il est en cet instant : porter et maintenir votre attention sur la respiration. Quand vous faites cela, le souffle devient de plus en plus léger et vous vous calmez ... Je connais des gens qui ont prescrit la méditation *samatha* pour faire baisser la tension artérielle de leurs patients parce qu'elle apaise le cœur.

Il s'agit donc de pratiquer la tranquillité. Vous avez le choix entre différents objets de concentration. Ils vous permettront de vous entraîner à maintenir votre attention jusqu'au moment où vous ne ferez plus qu'un avec l'objet de méditation. Vous fusionnerez réellement avec lui et vous en serez conscient. C'est ce que l'on appelle «absorption».

La seconde pratique s'appelle *vipassana*, c'est la méditation de la «vision pénétrante». Elle incite à ouvrir l'esprit à tout ce qui se présente. Vous ne choisissez pas d'objet sur lequel vous concentrer ou dans lequel vous absorber ; vous vous contentez d'observer de façon à comprendre les choses telles qu'elles sont. Ce que l'on découvre sur les choses telles qu'elles sont, c'est que toutes les expériences sensorielles sont impermanentes. Tout ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez, touchez ainsi que tout ce qui se présente au mental — vos sentiments, vos souvenirs, vos pensées — ne cesse de changer, apparaît dans l'esprit puis disparaît. Dans le *vipassana*,

cette caractéristique d'impermanence ou changement est utilisée comme critère d'observation de toutes les expériences sensorielles qui peuvent apparaître pendant l'assise.

Il ne s'agit pas d'une attitude philosophique ou d'une croyance en une théorie bouddhiste quelconque : c'est en ouvrant l'esprit à l'observation et en étant conscient des choses telles qu'elles sont réellement que l'on découvre par soi-même l'impermanence. Ce n'est pas non plus une analyse présupposant que les choses devraient être d'une certaine façon pour ensuite, si ce n'est pas le cas, essayer de découvrir pourquoi. Avec la pratique de la vision pénétrante, nous n'essayons pas de nous analyser ni de changer ce qui ne correspond pas à nos désirs. Cette pratique nous permet simplement d'observer patiemment que tout ce qui apparaît finit par disparaître, qu'il s'agisse de phénomènes mentaux ou physiques.

Cela inclut les organes des sens eux-mêmes, ainsi que les objets des sens et la conscience qui naît à leur contact. Il y a aussi les conditions mentales qui consistent à aimer ou ne pas aimer ce que nous voyons, sentons, goûtons, ressentons ou touchons ; et puis les noms que nous donnons, les idées, mots et concepts que nous créons autour de ces expériences sensorielles. Une grande partie de notre vie est basée sur des présuppositions qui sont le fruit d'une compréhension erronée et d'un manque d'observation rigoureuse des choses. Ainsi, pour qui n'est ni éveillé ni conscient, la vie devient vite déprimante ou angoissante, surtout lors de graves déceptions ou de tragédies. Celles-ci nous submergent complètement parce que nous ne sommes pas familiarisés avec la véritable nature des choses.

Dans le Bouddhisme, on utilise le mot *Dhamma* ou Dharma qui signifie «les choses telles qu'elles sont» ou «lois naturelles». Quand nous observons les choses et que nous «pratiquons le Dhamma», nous ouvrons notre esprit à ces choses telles qu'elles sont, à leur nature intrinsèque. Ainsi au lieu de réagir aveuglément à nos perceptions, nous les comprenons et cette compréhension nous permet peu à peu de cesser de nous y attacher, de les laisser passer. Nous commençons à nous libérer de l'impression d'être submergé ou aveuglé et trompé par les apparences. Attention, cependant : être conscient et éveillé ne signifie pas le *devenir* mais l'*être*. Autrement dit, nous observons les choses telles qu'elles sont *à ce moment précis* ; nous ne nous préparons pas aujourd'hui à devenir conscient un jour — et nous commençons par observer notre corps dans la position assise. Tout ceci est parfaitement naturel, n'est-ce pas ? Le corps humain appartient à la terre, il a besoin des produits de la terre pour se maintenir en vie. Nous ne pouvons pas nous contenter d'air ni importer de la nourriture de Mars ou de Vénus. Nous devons manger ce qui vit et pousse sur cette Terre. Et quand le corps meurt, il retourne à la terre : il pourrit, se décompose et se mêle à nouveau à la terre. Il suit les lois de la nature, les lois de création et de destruction, de naissance et de mort. Ce qui naît ne reste pas éternellement dans le même état : il grandit puis vieillit et finit par mourir. Tous les éléments de la nature et l'univers lui-même ont une durée d'existence, une naissance et une mort, un début et une fin. Tout ce que nous percevons ou pouvons imaginer est changement, est impermanence. En conséquence, rien ne peut nous satisfaire de manière permanente.

Dans la pratique du Dhamma, nous observons aussi cette insatisfaction liée à toute expérience sensorielle. Vous remarquerez dans la vie que, même si certains objets ou événements dont vous attendiez beaucoup vous procurent une certaine satisfaction, celle-ci ne dure pas. Il se peut que vous obteniez ce que vous espériez et que cela vous rende heureux mais après un certain laps de temps les choses changent. Ceci s'explique du fait que rien dans la conscience sensorielle n'a de qualité permanente ou essence. Ainsi tous nos ressentis changent constamment mais comme nous l'ignorons, nous continuons à attendre beaucoup. Nous exigeons, espérons et créons toutes sortes de chimères qui ne feront que nous décevoir amèrement, nous désespérer, nous lamenter et nous effrayer. Ce sont ces attentes déçues qui engendrent le désespoir, l'angoisse, le chagrin, la peine, la vieillesse, la maladie et la mort.

La méditation *vipassana* est donc un moyen d'examiner la conscience sensorielle. Le mental peut penser sous forme abstraite et engendrer toutes sortes d'idées et d'images, des choses très fines ou au contraire tout à fait grossières. Il est capable de produire une palette infinie d'états émotionnels, depuis le bonheur sans mélange et l'extase jusqu'aux souffrances les plus affreuses. Pour employer une terminologie plus pittoresque, nous pourrions dire qu'il peut nous mener du Paradis à l'Enfer. Mais la méditation nous apprend qu'aucun enfer n'est permanent, aucun paradis n'est permanent, en fait absolument rien de ce que nous pouvons percevoir ou concevoir n'est permanent. Une fois que nous commençons à prendre conscience de ces limitations, de l'insatisfaction et de la nature changeante de toute chose, nous

réalisons aussi qu'il n'existe ni moi ni mien, que tout est *anatta*, sans identité propre.

Cette compréhension nous permet de nous libérer de toute identification avec les conditions sensorielles. Il ne s'agit pas de nous détourner d'elles mais de comprendre leur véritable nature. C'est une réalité que nous redécouvrons, pas une croyance. *Anatta* n'est pas une croyance bouddhiste mais une véritable prise de conscience. Si à aucun moment de votre vie vous ne prenez le temps d'examiner ces choses-là à fond et de les comprendre, vous passerez votre existence à croire que vous êtes votre corps. Même s'il vous arrive de penser : « Oh, je ne suis pas ce corps » en lisant de la poésie inspirée ou un nouvel aspect d'une théorie philosophique, vous trouverez peut-être que c'est une bonne idée mais vous ne l'aurez pas vraiment *réalisée* profondément. Même si certains intellectuels ou autres disent : « Nous ne sommes pas le corps, le corps n'a pas d'identité qui lui soit propre », c'est facile à dire mais le *savoir* réellement, c'est autre chose. Par cette pratique de la méditation, par l'observation et la compréhension de la véritable nature des choses, nous commençons à nous libérer de l'attachement. Quand nous cessons d'attendre ou d'exiger certaines choses de la vie, nous n'avons plus de raison de nous désespérer ou de nous lamenter quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons. Tel est notre but, le *Nibbana* : le détachement qui suit la prise de conscience que tous les phénomènes ont un début et une fin. Lorsque nous abandonnons cet attachement insidieux et « normal » à ce qui est né et qui meurt, nous commençons à réaliser la non-mort.

Certaines personnes passent leur vie à réagir aux événements de la vie parce qu'elles ont été conditionnées à cela,

comme les chiens de Pavlov. Si vous n'êtes pas éveillés à la réalité des choses, au lieu d'être un pauvre chien conditionné, vous êtes un être pensant conditionné. Vous vous moquez peut-être des chiens de Pavlov qui salivent quand la cloche sonne, mais voyez plutôt comme nous agissons souvent de même ! La raison en est que toute expérience sensorielle relève du conditionnement. Il n'y a rien de personnel, il n'y a pas d'âme ou d'essence là-dedans. Ce corps, les sentiments, les souvenirs et les pensées sont des perceptions conditionnées et enregistrées dans le cerveau suite à toutes sortes de souffrances, parce que nous sommes nés dans un corps humain, dans une certaine famille, une certaine classe sociale, nous avons une race et une nationalité ; nous dépendons du fait que nous sommes homme ou femme, beau ou laid et ainsi de suite. Tout cela, ce sont des conditions qui ne nous appartiennent pas, ce n'est pas moi, ce n'est pas à moi. Ces conditions suivent les lois de la nature, des lois naturelles. Nous ne pouvons pas dire : « Je ne veux pas que mon corps vieillisse » — enfin, nous pouvons le dire mais, quoi que nous fassions, le corps vieillira. Nous ne pouvons pas espérer ne jamais souffrir physiquement et conserver une vision et une ouïe parfaites. Si, bien sûr, nous pouvons toujours l'espérer : « J'espère que je serai toujours en bonne santé, que je ne serai pas invalide, que je garderai de bons yeux — et aussi de bonnes oreilles pour ne pas ressembler à ces petits vieux à qui il faut hurler pour se faire entendre — que je ne deviendrai ni sénile ni dépendant jusqu'à ma mort à quatre-vingt-quinze ans, en pleine forme, alerte et vif et que je mourrai sans souffrir, dans mon sommeil. » C'est ce que nous aimerions tous. Certains d'entre nous tiendront le coup longtemps et mourront de manière idéale ... et peut-être que demain il pleuvra des grenouilles. Il y a peu de chances mais ça pourrait arriver ! Quoi

qu'il en soit, le fardeau de la vie diminue considérablement quand nous sommes conscients des limites de notre vie. C'est alors que nous savons ce que nous pouvons accomplir, ce que nous pouvons apprendre de la vie. Les êtres humains souffrent tellement de leurs perpétuelles attentes et de l'inévitable déception qui les accompagne presque toujours !

Ainsi dans notre méditation et notre compréhension pénétrante de la réalité des choses, nous prenons conscience que la beauté, le raffinement, et le plaisir sont impermanents — de même que la souffrance, le malheur et la laideur. Si vous comprenez réellement cela en profondeur, vous serez en mesure d'apprécier ou de supporter tout ce qui pourra vous arriver. En fait, une grande partie de la leçon de la vie consiste à apprendre à supporter à ce que nous n'aimons pas en nous-mêmes et dans le monde qui nous entoure, à être patients et bons et à ne pas nous lamenter sur les imperfections inhérentes au vécu d'un être sensible. Nous sommes alors en mesure de nous adapter, de supporter et d'accepter les caractéristiques changeantes du cycle physique et sensoriel de la naissance et de la mort en cessant de nous y attacher, en lâchant prise. Lorsque nous nous libérons de cette identification, nous faisons l'expérience de notre véritable nature, laquelle est lumière, clarté et connaissance. Par contre elle n'a plus rien de personnel, elle n'est ni « moi » ni « mienne », rien n'a été atteint, on ne s'y attache pas. On ne peut s'attacher qu'à ce qui n'est pas nous !

Les enseignements du Bouddha sont des moyens habiles qui nous permettent de considérer l'expérience sensorielle de façon à mieux la comprendre. Il ne s'agit pas de commandements, de dogmes religieux qu'il faudrait accepter ou croire mais de guides qui nous orientent vers la véritable nature

des choses. Nous ne nous saisissons pas des enseignements du Bouddha comme d'une fin en soi ; ils sont là pour nous rappeler qu'il faut rester éveillés et vigilants et ne pas oublier que tout ce qui apparaît en ce monde finit par disparaître.

Il s'agit d'une observation continue et d'une réflexion, incessante sur le monde sensoriel parce que le monde sensoriel a une influence extrêmement puissante. Etant donnée la société dans laquelle nous vivons, le corps humain sensible est soumis à toutes sortes de pressions extrêmes. Tout bouge si vite — la télévision, la technologie moderne, les voitures — tout a tendance à accélérer sans cesse. Tout cela est attirant, excitant et intéressant, et tous nos sens sont projetés vers l'extérieur. Remarquez, quand vous allez en ville, comme les publicités accrochent votre attention vers des choses qui s'achètent — du whisky, des cigarettes ! — et à chaque fois c'est une nouvelle naissance dans le monde des sens. La société matérialiste fait de son mieux pour éveiller le désir qui vous fera dépenser votre argent sans jamais vraiment vous satisfaire. Il y aura toujours quelque chose de mieux, de plus récent, de meilleur que ce qui était le summum hier encore ... C'est sans fin que nous sommes ainsi attirés vers les objets des sens.

Par contre, quand nous entrons dans une salle de méditation, ce n'est pas pour nous examiner mutuellement ni accrocher nos regards aux objets de la pièce. Ces objets sont là simplement comme rappels de l'attention. Nous nous rappelons que nous pouvons soit concentrer notre esprit sur un objet paisible, soit ouvrir l'esprit et réfléchir à la véritable nature des choses. Il nous faut en faire l'expérience personnelle. L'éveil de l'un ne pourra jamais éveiller l'autre. Il s'agit donc de se tourner vers l'intérieur et non de chercher une personne

extérieure éveillée pour qu'elle vous éveille. Nous vous offrons l'occasion, l'encouragement et les instructions nécessaires pour faire cette expérience. Ici vous êtes à peu près certain que personne n'essaiera de vous arracher votre sac ! De nos jours on ne peut être sûr de rien mais il y a tout de même moins de risques ici qu'à Piccadilly Circus ! Les monastères bouddhistes sont un refuge pour cette forme d'ouverture de l'esprit. C'est une chance à saisir pour nous, êtres humains.

En tant qu'êtres humains nous avons un esprit capable de réfléchir et d'observer. Vous pouvez constater que vous ressentez de la joie ou de la tristesse. Vous pouvez observer la colère, la jalousie ou la confusion qui envahissent votre esprit. Quand vous êtes assis là, complètement perdu, tout retourné, il y a cette chose en vous qui sait. Vous pouvez être dans le déni et la réaction mais avec un peu de patience, vous vous apercevrez qu'il ne s'agit là que d'un état de confusion, de colère ou d'avidité qui est temporaire et soumis, comme toute chose, au changement. Par contre un animal n'en serait pas capable : quand il est furieux, il l'est complètement, il est perdu dans sa fureur. Essayez de dire à un chat en colère d'observer sa colère ! Je ne suis jamais arrivé à rien avec notre chatte, elle est incapable de méditer sur l'avidité. Mais moi je le peux et je suis certain que nous le pouvons tous. Je vois de la nourriture délicieuse devant moi et le mouvement de mon esprit est le même que celui de notre chatte Doris. Par contre, j'ai — nous avons tous — la capacité observer cette attirance animale pour les choses qui sentent bon et qui ont l'air bon. En observant cette impulsion et en la comprenant, nous faisons preuve de sagesse. Ce qui observe la gourmandise ne peut pas être la gourmandise, la gourmandise ne peut pas s'observer toute

seule, mais ce qui n'est pas gourmandise peut l'observer. Nous appelons cette observation « Bouddha » ou « sagesse de Bouddha » — c'est la conscience de la nature des choses telles qu'elles sont.

## INSTRUCTIONS

### L'Attention à la Respiration (*Anapanasati*)

*Anapanasati*<sup>1</sup> est une technique de concentration de l'esprit sur le souffle. Que vous soyez un expert en la matière ou que vous ayez jeté l'éponge depuis longtemps, vous avez toujours le temps d'observer votre respiration. C'est l'occasion de développer *samadhi*, la concentration, en portant toute votre attention simplement sur la sensation du souffle. A cet instant immergez-vous totalement dans l'observation de toute la durée d'une inspiration et de toute la durée d'une expiration. Ne vous fixez pas d'objectif — comme faire cela pendant quinze minutes, par exemple — sinon vous n'arriverez pas à maintenir votre attention concentrée. Utilisez simplement cette attention le temps d'une inspiration et d'une expiration.

Le succès de cette entreprise dépend davantage de votre patience que de votre force de volonté car le mental s'échappe inévitablement et il faut sans cesse le ramener à la respiration. Quand vous prenez conscience que l'esprit s'est égaré, vous observez : peut-être mettez-vous trop d'énergie au début et vous ne pouvez pas la maintenir par la suite ; peut-être

---

<sup>1</sup> Littéralement ce mot signifie « attention » (*sati*) à l'inspiration et l'expiration.

déployez-vous trop d'efforts et pas assez de persévérance. Utilisez alors la durée d'une inspiration et la durée d'une expiration pour limiter votre effort de concentration à ce seul moment. Soyez très présent au début de l'expiration pour maintenir votre attention tout au long de cette expiration et jusqu'à son terme et puis faites de même avec l'inspiration. Au bout d'un certain temps, le rythme de la respiration se régularise. On peut dire que l'on est en *samadhi* quand on pratique ainsi sans effort apparent.

Au début cela semble très difficile, voire même impossible, parce que cette pratique nous est totalement étrangère. Pour la plupart d'entre nous, l'esprit a été entraîné à la pensée associative. La lecture, notamment, nous a conditionnés à passer d'un mot à l'autre, à avoir des pensées et des idées basées sur la logique et la raison. La pratique d'*anapanasati* est très différente dans la mesure où l'objet de concentration est si simple qu'il ne présente aucun intérêt sur le plan intellectuel. Il ne s'agit donc pas de s'y intéresser mais d'insuffler un certain effort et d'utiliser cette fonction naturelle du corps comme point de concentration. Le corps respire, que nous en soyons conscients ou pas. A la différence du *pranayama* — qui permet de développer une certaine force grâce à des exercices sur le souffle — *anapanasati* développe la concentration et l'attention par l'observation de la respiration ordinaire, la respiration de chaque instant. Comme pour tout, c'est quelque chose qu'il faut pratiquer souvent pour le faire correctement. Tout le monde comprend la théorie mais les gens se découragent quand il s'agit de pratiquer cela en continu.

Mais prenez conscience de ce découragement qui vous envahit quand vous n'arrivez pas à obtenir ce que vous

souhaitez. C'est précisément là que se situe l'obstacle à votre pratique. Prenez bien conscience de ce sentiment, identifiez-le et puis laissez-le aller et retournez à l'observation du souffle. Prenez également conscience du moment précis où pointe l'ennui, le ras-le-bol ou l'impatience. Identifiez-le et puis laissez-le aller et retournez à l'observation du souffle.

## Le Mantra « Bouddho »

Si votre mental est très agité, vous pouvez vous aider du mantra « Bouddho ». Inspirez sur la syllabe « Boud » et expirez sur « dho », de sorte que vous ne pensiez finalement qu'à cela à chaque respiration. C'est un moyen de maintenir son attention. Je vous propose donc, pendant les quinze minutes qui suivent, de faire *anapanasati* en portant toute votre attention, en emplissant tout votre esprit du son du mantra « Boud-dho ». Apprenez à entraîner votre esprit jusqu'à atteindre ce point de clarté et de vivacité, ne le laissez pas sombrer dans la passivité. Cela requiert un effort soutenu : une inspiration sur « Boud- » bien claire et lumineuse, la pensée elle-même étant élevée et illuminée du début jusqu'à la fin de l'inspiration ; et puis « dho » sur l'expiration. Oubliez tout le reste. L'occasion se présente à cet instant précis de n'avoir que cela à faire, vous pourrez toujours solutionner vos problèmes et ceux du monde plus tard. Pour l'instant, c'est tout ce que vous avez à faire. Amenez le mantra jusqu'à votre conscience, rendez-le pleinement conscient. Il ne s'agit pas de le dire d'une façon passive et mécanique qui abêtit l'esprit. Envoyez de l'énergie à l'esprit de sorte que l'inspiration sur « Boud » soit une inspiration lumineuse et pas un son que vous faites parce qu'il faut le faire et qui s'éteint, faute d'avoir été éclairé ou rafraîchi par votre esprit. Vous pouvez visualiser l'orthographe du son pour être en parfaite harmonie avec la syllabe tout au long de l'inspiration, du début jusqu'à la fin. Et puis faites « dho » sur l'expiration de la même façon ; ainsi l'effort est continu,

soutenu plutôt que sporadique et entrecoupé de sursauts et d'échecs.

Soyez attentifs aux pensées obsessionnelles qui peuvent vous venir à l'esprit, aux choses insignifiantes qui vous passent par la tête. Si vous sombrez dans un état passif, les pensées obsessionnelles vont prendre le dessus. Par contre quand vous apprenez comment fonctionne le mental et comment l'utiliser intelligemment, vous prenez cette pensée particulière qu'est le concept de Bouddho (le Bouddha, Celui Qui Sait) et vous la gardez en esprit comme une pensée. Non pas comme ces pensées obsessionnelles habituelles mais comme une manière habile d'utiliser la pensée pour maintenir la concentration sur toute la durée d'une inspiration et d'une expiration pendant quinze minutes.

Toute la pratique est là. Peu importe le nombre de fois où vous échouerez et où votre mental se mettra à vagabonder. Prenez simplement conscience que vous avez été distrait, que vous avez pensé à quelque chose ou que vous en avez assez de vous concentrer sur Bouddho — « Je ne veux pas faire ça. J'aimerais mieux m'asseoir tranquillement et me détendre sans avoir à faire d'efforts. Je n'ai pas envie de faire cela. » Ou bien peut-être avez-vous des soucis qui remontent à la conscience à ce moment-là ; contentez-vous d'en prendre note mentalement. Soyez conscient de l'humeur qui vous habite en cet instant, non pour vous critiquer ou vous décourager mais calmement, simplement. Voyez si cette pratique vous calme ou vous endort, si vous n'avez pas arrêté de penser tout le temps ou si vous étiez concentré. Juste pour savoir.

L'obstacle à la pratique de la concentration est notre horreur de l'échec et notre besoin incroyable de réussite. La

pratique n'est pas une question de volonté mais de sagesse, de prise de conscience de la sagesse. Cette pratique vous permet de connaître vos points faibles, là où vous perdez le fil. Vous devenez conscient des traits de caractère que vous avez développés tout au long de votre vie, non pour les critiquer mais pour savoir comment vivre avec sans en être esclave. Ceci sous-entend une réflexion sage et attentive sur les choses telles qu'elles sont. Ainsi, au lieu d'éviter à tout prix de voir nos pires aspects, nous les observons et les reconnaissons. C'est une forme de persévérance. Le *Nibbana*<sup>2</sup> est souvent décrit comme « être cool ». C'est un langage apparemment très branché, n'est-ce pas, mais en réalité le mot a vraiment un sens ici. « Cool », frais, rafraîchissant — le contraire du bouillonnement des passions — un certain détachement, de la vivacité et de l'équilibre.

Le mot « Bouddho » peut vous aider, au fil de votre vie, à remplacer dans votre esprit les pensées d'inquiétude et toutes les mauvaises habitudes mentales. Etudiez bien ce mot, regardez-le, écoutez-le. « Bouddho ». Cela signifie « celui qui sait », le Bouddha, l'Eveillé, ce qui est éveillé. Vous pouvez le visualiser mentalement. Ecoutez donc ce qui se passe constamment dans votre tête : bla-bla-bla-bla ... C'est un flot interminable auquel se mêlent des relents de peurs refoulées et de résistances. A ce stade, nous reconnaissons qu'il en est effectivement ainsi. Nous n'allons pas nous servir de « Bouddho » comme d'un bâton pour taper sur les choses ou les refouler mais comme d'un moyen habile. Nous savons utiliser les outils les plus raffinés pour tuer et pour faire du mal aux

---

<sup>2</sup> *Nibbana* : mot pali désignant la paix atteinte grâce au non-attachement. En sanskrit : nirvana.

autres, n'est-ce pas ? Nous pouvons même prendre une superbe statue de Bouddha et nous en servir pour taper sur la tête de quelqu'un, si cela nous chante ! Mais ce n'est pas exactement ce que l'on appelle *buddhanussati*, c'est-à-dire « réflexion sur le Bouddha » ! Nous pourrions en faire autant avec le mot « Bouddho » : l'utiliser pour supprimer nos pensées et nos sentiments mais ce serait faire mauvais usage du mantra. Souvenez-vous que nous ne souhaitons pas étouffer les choses mais leur permettre de disparaître d'elles-mêmes. C'est une pratique qui exige de la patience : nous imposons le mot Bouddho à notre esprit de façon ferme et délibérée pour qu'il prenne la place de nos pensées habituelles.

Le monde a besoin d'apprendre à pratiquer ainsi, vous ne croyez pas ? Ce serait mieux que de prendre des mitraillettes et des armes nucléaires pour exterminer tout ce qui nous gêne ou de se dire des horreurs. Nous en faisons autant dans notre vie, d'ailleurs. Combien d'entre nous ont dit des choses désagréables à quelqu'un récemment, des paroles blessantes, des critiques virulentes, juste parce que cette personne nous agaçait, nous gênait ou nous faisait peur ? Nous pouvons pratiquer comme cela, dans les petites choses stupides qui nous agacent dans la vie. Nous dirons « Bouddho » pour nous donner l'espace de voir et de laisser tomber ces obstacles. Pendant les quinze minutes qui vont suivre, reprenez l'attention à la respiration au bout de votre nez avec le mantra « Bouddho ». Voyez comment il peut vous aider dans votre observation.

## E ffort et Détente

L'effort, c'est simplement faire ce qu'il y a à faire. Le degré d'effort peut varier selon le tempérament et les habitudes de chacun. Certaines personnes ont beaucoup d'énergie, sont pleines d'allant et passent leur temps à essayer de trouver quelque chose à faire ; pour elles, tout est tourné vers l'extérieur. En méditation nous ne cherchons pas à faire quelque chose pour échapper à l'instant présent, nous développons une sorte d'effort intérieur. Nous observons l'esprit et nous nous concentrons sur le sujet.

Trop d'effort finit par créer de l'agitation mais sans un minimum d'effort la torpeur s'installe et le corps s'avachit. Le corps est un moyen idéal de mesurer l'effort : si votre dos est bien droit, le corps peut accueillir l'effort, les vertèbres sont bien empilées les unes sur les autres, le torse est redressé, les épaules dégagées. Il faut une certaine volonté pour arriver à faire de votre corps un bon récipient pour l'effort. Si vous êtes trop relâché, vous allez arriver à la posture la plus facile, c'est-à-dire que la gravité va vous attirer vers le bas. Or nous savons par exemple que, quand il fait froid, il faut alimenter le dos en énergie pour en remplir le corps plutôt que se rouler en boule sous les couvertures.

Avec *anapanasati* ou l'attention au souffle, vous vous concentrez sur le rythme. Cela m'a beaucoup aidé pour m'apprendre à ralentir au lieu de tout faire en vitesse. C'est comme pour la pensée : vous vous concentrez sur un rythme qui

est beaucoup plus lent que celui de vos pensées. La pratique d'*anapanasati* nécessite de se calmer pour se mettre au diapason du rythme lent de la respiration. Alors nous cessons de penser. Nous nous satisfaisons du simple fait d'inspirer et puis du simple fait d'expirer, en prenant tout notre temps pour être présent à cette respiration du début jusqu'à la fin et à chacune des étapes intermédiaires.

Si vous utilisez *anapanasati* dans le but d'arriver à la concentration du *samadhi*, vous vous êtes déjà fixé un but, vous essayez d'obtenir quelque chose pour vous-même et dans ce cas *anapanasati* va cruellement vous décevoir et même vous faire enrager. Etes-vous capable de rester présent à toute la durée d'une inspiration ? A vous satisfaire d'une simple expiration ? Pour vous satisfaire de ce bref moment, il faut ralentir votre rythme, n'est-ce pas ?

Quand on pratique *anapanasati* pour atteindre un niveau de *jhana* ou absorption, on y met beaucoup d'effort et par conséquent on ne ralentit rien du tout, obnubilé que l'on est par le but à atteindre, au lieu de se contenter humblement d'une simple respiration. Tout le succès d'*anapanasati* réside là : être attentif à toute la durée d'une inspiration et à toute la durée d'une expiration. Posez votre attention au début et à la fin ou au début, au milieu et à la fin. Cela vous donne des points de repère précis pour le cas où votre mental s'échapperait souvent pendant la pratique. En portant une attention particulière au début, au milieu et à la fin de la respiration, vous empêcherez le mental de s'échapper.

C'est uniquement là que nous devons concentrer tous nos efforts. Pendant ce temps, autorisez-vous à oublier tout le reste. Réfléchissez à la différence entre l'inspiration et l'expi-

ration, examinez-la. Laquelle préférez-vous ? Parfois vous aurez l'impression de ne plus respirer tellement la respiration se sera affinée. Le corps semblera respirer de lui-même et vous aurez l'étrange impression que vous allez cesser de respirer — ce qui peut être un peu inquiétant mais sans risque.

Il s'agit là d'un exercice complètement centré sur la respiration. N'essayez à aucun moment de la contrôler. Quand vous vous concentrez sur les narines, il peut vous sembler que le corps tout entier est en train de respirer, que le corps respire tout seul.

Parfois nous prenons les choses trop au sérieux, sans joie, sans le moindre sens de l'humour, nous réprimons tout. Réjouissez donc votre esprit, détendez-vous, soyez à l'aise, prenez tout votre temps sans vous fixer aucune tâche à accomplir : ce n'est rien de spécial, il n'y a rien à atteindre, rien de grave. C'est une petite chose. Même si vous n'avez qu'une seule respiration consciente dans toute la matinée, ce sera déjà mieux qu'être inattentif tout le temps, comme la plupart des gens.

Si vous êtes négatif de tempérament, essayez de vous montrer plus gentil et plus tolérant avec vous-même. Détendez-vous, ne faites pas de la méditation un lourd fardeau. Voyez-la comme une occasion d'être à l'aise et en paix avec le moment présent. Détendez votre corps et soyez en paix.

Vous n'êtes pas en train de combattre les forces du mal. Si vous sentez une résistance par rapport à la pratique d'*anapanasati*, soyez-en simplement conscient. N'ayez pas le sentiment que vous êtes obligé de pratiquer ; faites en sorte que ce soit plutôt un plaisir. Vous n'avez rien d'autre à faire, vous

pouvez vous détendre complètement. Vous avez tout ce dont vous avez besoin, vous avez votre respiration, il vous suffit de rester assis ici, ce n'est pas difficile à faire ; vous n'avez pas besoin d'être spécialement doué ni spécialement intelligent. Si vous vous dites : « Je n'y arrive pas », reconnaissez qu'il s'agit là d'une résistance, d'une peur ou d'une frustration et puis détendez-vous.

Si vous sentez que vous devenez de plus en plus tendu et agacé par *anapanasati*, arrêtez la pratique. N'en faites pas quelque chose de difficile, n'en faites pas une tâche impossible. Si vous n'y arrivez pas, restez simplement assis. Quand autrefois cette pratique arrivait à me mettre dans tous mes états, j'arrêtais et je me contentais d'observer la paix retrouvée. Au début c'était : « Il faut que j'y arrive ... Il faut ceci, il faut cela ». Et puis je me disais : « Détends-toi, sois en paix. »

Je voyais défiler les doutes, l'agitation, le mécontentement, la résistance et puis je méditais sur la paix en répétant le mot « paix » encore et encore, en m'hypnotisant avec : « Détends-toi, détends-toi ». Les doutes arrivaient — « Ceci ne me mène à rien, ne m'apporte rien » — mais très vite j'étais en mesure de faire la paix avec eux. On peut arriver à se calmer ainsi et quand on est détendu à nouveau, on peut faire *anapanasati*. Si vous voulez faire quelque chose, eh bien faites cela !

Au début vous trouverez peut-être cela très ennuyeux ou vous penserez que vous n'êtes pas doué. C'est comme apprendre à jouer de la guitare : d'abord les doigts manquent de souplesse et cela paraît impossible mais après un certain temps, on est plus habile et cela devient facile. Avec *anapanasati* vous apprenez à observer ce qui se passe dans votre esprit, à

reconnaître les moments où l'agitation pointe, où la tension s'éveille, où la résistance se manifeste ; vous n'essayez plus de vous convaincre du contraire. Vous êtes pleinement conscient des choses telles qu'elles sont et ensuite, que faites-vous quand vous êtes tendu, agité et nerveux ? Vous vous détendez.

Mes premières années auprès d'Ajahn Chah, j'étais très sérieux dans ma méditation. Beaucoup trop sévère et solennel, j'avais perdu tout sens de l'humour. J'étais devenu *mortellement* sérieux, tout desséché comme une vieille branche. Je consacrais beaucoup d'efforts à la pratique, j'étais toujours tendu et désagréable et je me répétais sans cesse : « Il faut que je fasse ceci ou cela. Je suis trop paresseux ». Je me sentais affreusement coupable si je ne passais pas tout mon temps à méditer — j'étais dans un état d'esprit sombre et sans joie. Alors j'ai observé cela, j'ai médité sur moi-même en tant que vieille branche desséchée et quand cela devenait trop pénible, je me rappelais que le contraire était possible : « Tu n'es pas obligé de faire quelque chose ni d'aller quelque part. Sois en paix avec les choses telles qu'elles sont en cet instant, détends-toi, lâche toute cette souffrance. »

Quand le mental en arrive à ce point de tension, utilisez le contraire, apprenez à prendre les choses avec calme et légèreté. Vous lisez dans certains livres qu'il ne faut pas faire d'effort — « laissez les choses se faire naturellement » — et vous vous dites qu'il n'y a qu'à se laisser bercer tranquillement. Mais c'est précisément à ce moment-là que vous sombrez dans un état de passivité et de torpeur ; c'est là qu'il faut fournir un peu plus d'effort.

Avec *anapanasati* vous pouvez maintenir l'effort pendant une inspiration et, si vous n'y arrivez pas, maintenez-le

au moins pendant une demi-inspiration — ainsi vous n’essaierez pas de devenir parfait d’un seul coup ! Vous n’êtes pas obligé de réussir à cause d’une idée préconçue de comment les choses devraient se passer ; faites plutôt face aux problèmes tels qu’ils se présentent. Et si votre esprit est agité de pensées, le reconnaître est une forme de sagesse, de vision pénétrante des choses telles qu’elles sont. Croire que vous ne devriez pas être comme cela, vous détester ou vous décourager parce que vous êtes effectivement comme cela, est une forme d’ignorance.

La pratique d’*anapanasati* vous permet de voir les choses telles qu’elles sont à cet instant ; c’est votre point de départ : maintenez l’attention encore un peu plus longtemps et vous commencerez à comprendre ce qu’est la concentration. A présent, vous êtes en mesure de prendre des résolutions que vous pouvez tenir. Ne prenez pas des résolutions de Superman si vous n’êtes pas Superman. Pratiquez *anapanasati* pendant dix ou quinze minutes plutôt que décider de tenir toute la nuit : « Je vais faire *anapanasati* jusqu’à l’aube ». Parce que si vous n’y arrivez pas, vous allez être furieux. Fixez-vous des temps de méditation que vous savez pouvoir tenir. Faites-en l’expérience, travaillez avec votre esprit jusqu’à savoir exactement quel effort vous pouvez fournir et comment vous détendre.

*Anapanasati* est quelque chose d’immédiat, c’est une pratique qui vous mène directement à la vision pénétrante, *vipassana*. La nature impermanente de la respiration ne vous appartient pas, n’est-ce pas ? Une fois né dans ce monde, le corps respire tout seul — inspiration et expiration, l’une conditionnant l’autre — et il en sera ainsi tant que le corps sera en vie. Vous ne contrôlez rien, la respiration relève de l’ordre naturel des choses, elle ne vous appartient pas, elle n’est pas

vous. Quand vous observez cela, vous pratiquez *vipassana*, la vision pénétrante. Il n'y a là rien d'excitant, de fascinant ni de désagréable. C'est tout à fait naturel.

## Jongrom ou la Marche Méditative

*Jongrom*<sup>3</sup> est une pratique de marche méditative qui consiste à être attentif au mouvement de ses pieds. Depuis le début du chemin jusqu'au bout, vous portez votre attention sur le corps qui avance puis sur le fait de se tourner et de rester debout immobile. Ensuite apparaît l'intention de reprendre la marche et enfin la marche elle-même. Repérez des points clés comme le milieu et le bout du chemin, le moment de tourner et l'instant d'immobilité avant de reprendre la marche. Utilisez-les pour retrouver une attention pleine et entière lorsque l'esprit se disperse en cours de route. Si vous ne faites pas attention, vous pouvez vous retrouver en train d'organiser une révolution ou je ne sais quoi tout en pratiquant *jongrom* ! Je me demande combien de révolutions ont été fomentées pendant la pratique de *jongrom* ! ... Donc, au lieu de laisser vagabonder le mental, nous utilisons ce moment pour nous concentrer sur ce qui se passe réellement. Bien sûr, les sensations que nous éprouvons ne sont pas extraordinaires, elles sont même si ordinaires qu'en général nous ne les remarquons pas. Alors voyez qu'il faut faire un certain effort pour être véritablement conscient de ce genre de choses.

Si, au milieu de la marche, votre esprit se retrouve en Inde, prenez-en simplement conscience « Oh ! » A ce moment-là, vous êtes éveillé. Profitez-en alors pour recentrer l'esprit sur ce qui se passe vraiment dans le corps qui se déplace ainsi.

---

<sup>3</sup> *Jongrom* : mot thaï qui signifie « aller et venir sur un sentier tracé ».

C'est un entraînement à la patience parce que l'esprit ne cesse d'aller de toutes parts. Si par exemple vous avez autrefois vécu des moments merveilleux pendant une marche méditative, vous risquez de penser : « A la dernière retraite, j'ai pratiqué *jongrom* et j'ai vraiment senti le corps qui marchait tout seul, il n'y avait personne là, c'était magique. Si seulement je pouvais retrouver cette sensation ... » Observez ce désir basé sur un souvenir agréable. Voyez que c'est un obstacle et laissez-le tomber. Peu importe que vous viviez un moment magique ou pas. Un pas et puis l'autre, c'est aussi simple que cela. Contentez-vous de ce peu, laissez aller tout le reste au lieu d'essayer d'atteindre un état extraordinaire que vous avez pu connaître autrefois en pratiquant cette méditation. Plus vous essaieriez, plus vous vous rendrez malheureux parce que vous aurez cédé au désir de vivre une belle expérience basée sur un souvenir. Contentez-vous de ce qui se passe à cet instant, peu importe ce que c'est. Soyez en paix avec ce qui est, plutôt que vous énerver à rechercher un état que vous désirez.

Un pas à la fois. Voyez comme la marche méditative est paisible quand tout ce que vous avez à faire est d'être présent à un simple pas. Par contre si vous pensez que vous devez développer *samadhi* à partir de cette pratique alors que votre esprit s'échappe dans tous les sens, que se passe-t-il ? « Je déteste cette méditation, elle ne me calme pas du tout. J'essaye d'avoir le sentiment de marcher sans personne qui marche et mon esprit s'emballe tous azimuts ». Cela parce que vous ne comprenez pas encore comment il faut pratiquer, votre mental se fait des idées, il essaie d'obtenir quelque chose au lieu de simplement être. En marchant, tout ce que vous avez à faire c'est de marcher. Un pas et puis l'autre ... C'est simple mais pas

facile, n'est-ce pas ? Le mental panique, il essaie de comprendre ce que vous êtes sensé faire, ce qui ne va pas chez vous et pourquoi vous n'y arrivez pas.

Mais voilà, ce que nous faisons au monastère est aussi simple que cela : nous nous levons le matin, nous nous retrouvons pour le chant récitatif et la méditation, nous faisons le ménage, nous cuisinons ; assis, debout ou en marchant, nous méditons et nous travaillons. Nous faisons ce qu'il y a à faire, sans discrimination, une chose après l'autre.

Ainsi donc, être présent à la réalité des choses est la pratique du non-attachement, lequel apporte paix et bien-être. La vie change et nous la voyons changer. Nous sommes capables de nous adapter à l'impermanence du monde sensoriel. Que les choses soient agréables ou désagréables, nous pouvons toujours tout supporter et assumer, quoi qu'il arrive dans notre vie. Si nous réalisons la vérité, nous réalisons la paix intérieure.

## Metta— la Bonté

En français le mot « aimer » se réfère souvent à une chose qui plaît. Ainsi quand nous disons « j'aime le riz gluant » ou « j'aime les mangues sucrées », ce que nous voulons dire, c'est que leur goût nous plaît. Dans ce cas, aimer ne signifie pas éprouver de l'amour mais être attaché à quelque chose, comme la nourriture que nous avons vraiment plaisir à manger. Par contre, *metta* veut dire « aimer » comme « aimez votre ennemi », non parce qu'il vous plaît ou que vous le trouvez sympathique — si quelqu'un veut vous tuer et vous dites : « Je l'aime bien », c'est absurde ! — mais vous pouvez l'aimer dans le sens où vous pouvez éviter d'entretenir à son égard de mauvaises pensées, de la vindicte, le désir de lui faire du mal ou de l'anéantir. Même si vous ne l'aimez pas parce que c'est un misérable, vous pouvez tout de même vous comporter envers lui charitablement et avec bonté. Si un ivrogne entrait dans cette pièce, un homme à l'apparence sale, laide et repoussante, qu'il n'y ait rien en lui qui attire la moindre compassion, dire « J'aime bien cet homme » serait ridicule. Par contre on pourrait l'aimer dans le sens où on n'entretiendrait pas de sentiment d'aversion à son égard, pas de réaction à son aspect repoussant. Voilà ce que signifie *metta*.

Il y a parfois des choses que nous n'aimons pas en nous. Dans ce cas, *metta* signifie ne pas nous enfermer dans nos pensées, nos problèmes, nos sentiments et tout ce que le mental peut engendrer. Ainsi *metta* devient une pratique immédiate de

l'attention soutenue. Pratiquer l'attention c'est offrir *metta* à la peur, la colère ou la jalousie qui habitent notre esprit. *Metta* signifie ne pas créer de problèmes autour des circonstances de notre vie, leur permettre d'exister puis de disparaître. Par exemple, quand vous prenez conscience qu'une peur vous habite, vous pouvez offrir *metta* à votre peur, c'est-à-dire que vous n'allez pas réagir négativement à ce sentiment, vous allez accepter sa présence et lui permettre de cesser. Vous pouvez aussi minimiser la peur en voyant que c'est la même sorte de peur qui habite tout le monde, celle que tous les animaux éprouvent. « Ce n'est pas ma peur individuelle, elle ne m'appartient pas en propre, c'est une peur impersonnelle. » La compassion pour les autres commence quand nous comprenons la souffrance qu'implique la réaction à la peur dans notre propre vie. La douleur, la douleur physique quand quelqu'un vous envoie un coup de pied, par exemple, cette douleur est exactement la même que celle ressentie par un chien qui reçoit des coups de pied. Alors vous pouvez offrir *metta* pour la douleur, c'est-à-dire de la gentillesse et de la patience qui vous éviteront de vous enfermer dans l'aversion. Nous pouvons travailler avec *metta* pour tous nos problèmes émotionnels. Lorsque vous vous dites : « Je veux me débarrasser de cela, c'est affreux », voyez qu'il s'agit d'un manque de *metta* envers vous-même. Soyez conscient de ce désir de vous débarrasser de quelque chose. Cessez de vous appesantir sur ce que vous n'aimez pas dans les circonstances émotionnelles existantes. Non qu'il faille approuver ses défauts et dire : « J'aime bien mes défauts ». Certaines personnes croient que leurs défauts les rendent intéressants : « Ce sont mes faiblesses qui font de moi ce que je suis ». Non, avec *metta* vous n'êtes pas censé vous conditionner à croire que vous aimez ce que vous n'aimez pas

du tout, mais simplement cesser de vous appesantir sur ce qui ne vous plaît pas. Il est facile d'offrir *metta* à ce que l'on aime : des enfants charmants, des gens aux manières affables, agréables à regarder, un petit chien, de jolies fleurs. On peut même ressentir *metta* pour soi quand on est en pleine forme : « Je me sens heureux et satisfait ». Quand tout va bien, il est facile d'être bon envers ce qui est beau et bien. Mais là nous faisons fausse route : *metta* ne signifie pas se contenter de faire des souhaits de bonheur pour tous, avoir de bons sentiments et des pensées élevées ; c'est au contraire très concret.

Si vous êtes très idéaliste et que vous détestez quelqu'un, vous allez vous dire : « Je ne devrais détester personne. Les Bouddhistes offrent *metta* à tous les êtres vivants. Je devrais aimer tout le monde. Si j'étais un bon Bouddhiste, j'aimerais tout le monde. » Ce conflit intérieur est engendré par un idéalisme impraticable. Offrez plutôt *metta* à cette aversion que vous ressentez, à la mesquinerie de l'esprit, la jalousie, l'envie. Ainsi vous coexisterez pacifiquement avec vos sentiments au lieu de créer des perturbations, tant dans l'esprit que dans le corps, à partir des difficultés rencontrées dans la vie.

Quand je suis arrivé à Londres, j'avais beaucoup de mal à prendre le métro. Je détestais les horribles stations avec leurs affiches criardes et les foules de gens dans les trains souterrains. J'étais conscient de manquer cruellement de *metta* et je m'appesantissais sur ma résistance. Et puis, un jour, j'ai décidé d'en faire un exercice de méditation sur la patience et la gentillesse (*metta*) et dès lors j'ai commencé à aimer le métro de Londres au lieu d'y résister. J'ai commencé à ressentir de

l'affection pour les personnes qui s'y trouvaient et bientôt mon refus et ma réticence ont complètement disparu.

Voyez que, quand vous n'aimez pas quelqu'un, vous avez tendance à en rajouter à son sujet : « Il a fait ceci et il a fait cela et il est comme ceci et il ne devrait pas être comme cela ». Par contre, quand vous aimez quelqu'un : « Il sait faire ceci et il sait faire cela. Il est gentil et sympathique » et si quelqu'un disait : « Mais non, il est odieux ! », vous vous mettriez en colère. Même chose si vous détestez quelqu'un et que vous entendez chanter ses louanges. Vous ne voulez pas entendre dire du bien de votre ennemi. Quand vous êtes animé par la colère, vous ne pouvez pas imaginer qu'une personne que vous détestez puisse avoir des qualités et, même si elle en a, vous ne vous en souvenez jamais. Vous ne vous rappelez que ses mauvais côtés. Par contre, quand vous aimez quelqu'un, les défauts eux-mêmes sont charmants, ce sont « de petits défauts sans conséquences ».

Observez tout cela, soyez conscient, dans votre propre expérience, de la force de l'attraction et de l'aversion. La bonté patiente, *metta*, est un outil extrêmement utile et efficace face à toutes les sottises que l'esprit est capable de construire à partir d'un vécu difficile. *Metta* est aussi un moyen de guérir les esprits très critiques qui jugent et ne perçoivent que les défauts des autres sans jamais voir les leurs, parce qu'ils regardent toujours « là-bas dehors ».

Il est presque normal, de nos jours, de se plaindre constamment, que ce soit du temps ou du gouvernement. Des gens pleins de suffisance et d'arrogance se permettent des remarques franchement méchantes sur tout, ou vont mettre en pièces une personne absente de la manière la plus objective et la

plus brillante qui soit. Ils analysent très bien les choses, savent exactement ce qu'il faudrait à cette personne, ce qu'elle devrait faire et ne pas faire et pourquoi elle est comme ceci ou comme cela. Un esprit critique aussi aiguisé peut être très impressionnant mais en réalité, cela signifie simplement : « Je suis bien meilleur que les autres ».

Il ne s'agit pas non plus d'être aveugle aux défauts des autres mais plutôt de coexister paisiblement avec eux sans exiger qu'ils soient différents. Donc *metta* a parfois besoin de passer par-dessus les choses qui ne sont pas parfaites chez vous comme chez les autres. Vous voyez ce qui ne va pas mais vous n'en faites pas un problème. Vous arrêtez de vous lamenter en étant patient et gentil, en coexistant en paix avec la situation telle qu'elle est.

## L'Attention aux Choses Ordinaires

Pendant l'heure qui suit nous allons pratiquer la marche méditative, en utilisant le mouvement de la marche comme objet de concentration. L'attention se porte sur le mouvement des pieds et le contact des pieds avec le sol. Là aussi vous pouvez utiliser le mantra «Bouddho» : «Boud-» pour le pied droit et «dho» pour le gauche, tout au long du sentier de *jongrom*. Que le rythme de votre marche soit naturel au départ, ensuite vous verrez si vous avez envie de ralentir ou d'accélérer. Je propose que votre allure soit naturelle parce que notre méditation est basée sur les choses ordinaires de la vie plutôt que sur des situations exceptionnelles. De même, nous observons la respiration naturelle et non une technique de respiration spéciale ; nous méditons assis et pas en équilibre sur la tête ; nous méditons en marchant à une allure normale plutôt qu'en courant, en faisant du jogging ou en marchant d'un pas volontairement ralenti — simplement à une allure détendue. Notre pratique est basée sur ce qu'il y a de plus ordinaire parce que ce sont ces choses-là que nous oublions d'observer. Nous portons notre attention sur toutes ces choses que nous avons toujours négligées, telles que notre mental et notre corps. Même les médecins qui ont étudié la physiologie et l'anatomie ne sont pas vraiment *dans* leur corps. Ils dorment avec leur corps, ils sont nés avec leur corps, ils vieillissent avec, ils doivent vivre avec, le nourrir, le maintenir en forme et pourtant ils vont vous parler d'un foie comme s'il était dessiné sur une planche. Il est plus facile de regarder un foie sur une planche que d'être conscient de son propre foie, n'est-ce pas ? De la même façon,

nous regardons le monde comme si nous n'en faisons pas partie et ce qui est le plus banal, le plus ordinaire, nous échappe parce que nous ne regardons que ce qui est extraordinaire.

La télévision est extraordinaire. On y voit toutes sortes d'histoires, d'aventures fantastiques ou romanesques, c'est assez miraculeux et par conséquent il est facile de se concentrer dessus et même d'être complètement hypnotisé par elle ! C'est la même chose quand le corps devient extraordinaire — par exemple si vous tombez très malade, si vous vous faites très mal ou si, au contraire, vous ressentez un bien-être fantastique — vous allez le remarquer ! Mais le simple contact du pied droit sur le sol, le simple mouvement de la respiration, la simple sensation de votre corps assis sans que rien d'extrême ne se manifeste, voilà les choses auxquelles nous nous éveillons à présent. Nous portons notre attention sur la réalité des choses de la vie ordinaire.

Ainsi quand nous vivons des moments extrêmes ou extraordinaires, nous constaterons que nous sommes capables d'y faire face. On pose souvent cette question aux pacifistes et aux objecteurs de conscience : « Vous ne croyez pas en la violence mais que feriez-vous si un fou s'en prenait à votre mère ? » Il s'agit là d'une situation extrême que la plupart d'entre nous n'ont jamais dû affronter ! Cela ne fait pas partie des choses qui arrivent dans la vie ordinaire. Mais si une telle situation se produisait, je suis sûr que nous agirions de manière appropriée. Même les gens les moins vifs sont capables d'être « présents » dans les situations extrêmes. Mais dans la vie ordinaire, quand rien d'extrême ne se produit, quand nous sommes assis là, nous ne faisons guère preuve d'une grande

vivacité, n'est-ce pas ? Dans le *Patimokkha*<sup>4</sup>, il est dit que les moines ne doivent jamais frapper personne et moi je suis assis là, à me casser la tête à me demander ce que je ferais si un fou attaquait ma mère. Voilà que, dans une situation ordinaire, j'ai réussi à me créer un grave problème moral alors que je suis tranquillement assis et que ma mère n'est même pas là ! Pendant toutes ces années la vie de ma mère n'a jamais été menacée par un fou (même si elle l'a été plus d'une fois par les chauffards qui roulent en Californie !). Ce que je veux dire, c'est qu'il n'est pas difficile de répondre aux grandes questions morales en lieu et heure si aujourd'hui nous savons être attentifs à *ce* lieu et à *cette* heure.

Portons donc notre attention sur les aspects ordinaires de la condition humaine : respirer, marcher d'un bout à l'autre du sentier, ressentir plaisir et douleur. Tout au long de la session, observons absolument tout, étudions et apprenons à voir les choses dans la réalité de l'instant. Telle est notre pratique de *vipassana* : connaître les choses comme elles sont réellement et non selon une théorie ou une idée préconçue.

---

<sup>4</sup> *Patimokkha* : le code de 227 règles qui régit la conduite des moines bouddhistes dans la tradition du Théravada.

## A l'E coute des Pensées

En ouvrant notre esprit, en « lâchant prise », nous portons notre attention sur un point unique, nous sommes un simple observateur, le témoin silencieux et conscient de ce qui va et vient. Avec *vipassana* (la vision pénétrante), nous utilisons les trois caractéristiques de *anicca* (le changement), *dukkha* (le caractère insatisfaisant) et *anatta* (l'absence d'identité propre) pour observer les phénomènes relatifs au corps et au mental. Nous libérons ainsi l'esprit de sa tendance à refouler les choses aveuglément. Si nous faisons une obsession sur des pensées futiles, par exemple, ou sur des peurs, des doutes, des angoisses ou de la colère, il ne sera pas utile de les analyser, nous n'avons pas à comprendre pourquoi ces pensées nous obsèdent, simplement à les amener sous le projecteur de la conscience.

Si vous avez très peur de quelque chose, ayez-en peur consciemment. N'évitez pas d'y penser, observez plutôt votre désir de vous en débarrasser. Faites complètement remonter à la surface ce qui vous fait peur, pensez-y délibérément et écoutez-vous penser. Il ne s'agit pas d'analyser cette peur mais de l'amener jusqu'au bout absurde de son parcours, là où elle devient si ridicule que vous pouvez en rire. Ecoutez aussi le désir, cette pensée folle qui dit : « Je veux ceci, je veux cela, il faut absolument que je l'aie, je ne sais pas ce que je ferai si je ne l'obtiens pas ... » Parfois l'esprit se met à hurler « Je le veux ! » et vous êtes simplement là, à l'écouter.

J'ai lu un article sur les groupes de thérapie où les gens se crient à la figure toutes les choses qu'ils ont refoulées jusque là. C'est une espèce de catharsis, une forme de délivrance, mais il y manque réflexion et sagesse. Il manque la capacité d'écouter ces cris avec recul, de voir sa colère comme un phénomène conditionné au lieu de « se défouler » à dire ce que l'on pense. Il manque à l'esprit cette stabilité qui permet d'accueillir les pires pensées. Quand nous en sommes capables, nous voyons clairement que nos problèmes ne sont pas « personnels ». Mentalement, nous pouvons amener la peur et la colère jusqu'à leurs limites absurdes et voir alors qu'elles ne sont qu'un enchaînement naturel de pensées. Nous accueillons délibérément toutes les choses dont nous avons peur, non pas aveuglément mais en témoin, en les écoutant et les observant comme les « conditions mentales » qu'elles sont et non comme des problèmes ou des échecs personnels.

Donc, dans notre pratique, nous apprenons à ne plus saisir nos pensées obsessionnellement mais à les observer puis à les laisser passer. Il ne s'agit pas non plus d'aller chercher des sujets d'investigation mais quand les pensées se présentent d'elles-mêmes de manière répétitive, quand elles vous obsèdent et vous dérangent et que vous sentez l'envie de vous en débarrasser, mettez-les au contraire plus en lumière. Pensez-y consciemment et écoutez ce qui vient à l'esprit comme si vous écoutiez une vieille commère parler : « Nous avons fait ceci et nous avons fait cela et puis nous avons fait ceci et puis nous avons fait cela ... » et la vieille dame n'en finit pas de radoter ! Exercez-vous à écouter simplement le son de cette voix sans la juger. N'allez pas penser : « Oh, j'espère que ce n'est pas moi, que ce n'est pas ma vraie nature » ni essayer de la faire taire :

« Vieille râleuse, fiche le camp ! » Nous avons tous cette tendance ; je l'ai moi aussi. Mais ce n'est qu'un phénomène conditionné tout à fait naturel, pas une personne. Notre tendance à nous lamenter — « Je me donne tellement de mal et personne n'apprécie ce que je fais » — est donc une condition, pas une personne. Quand vous êtes de mauvaise humeur, vous constatez souvent que les gens font tout de travers et même quand ils font les choses bien, ils les font mal ! C'est encore une condition de l'esprit, pas une personne. La mauvaise humeur, cet état d'esprit désagréable, n'est qu'une condition qui, comme toutes les conditions, est *anicca* (changeante), *dukkha* (insatisfaisante) et *anatta* (sans identité propre). Et puis il y a la peur de ce que les autres vont penser de vous si vous arrivez en retard. Vous avez oublié de vous réveiller, vous entrez et vous commencez à vous demander ce que les autres vont penser de vous et de votre retard — « Ils croient que je suis paresseux ». S'inquiéter de ce que pensent les autres est aussi une condition du mental. Ou bien vous êtes toujours à l'heure et quelqu'un arrive en retard et vous vous dites : « Il est toujours en retard celui-là. Il ne pourrait pas être à l'heure, pour une fois ! ». C'est encore une condition du mental.

J'aborde ces choses triviales pour les mettre en pleine lumière parce que nous avons tendance à les refouler du fait de leur trivialité et parce que les choses triviales ne nous intéressent pas. Mais voilà, quand on ne s'y intéresse pas, elles sont réprimées et finissent par causer un problème. Nous commençons à être inquiets, mécontents de nous et des autres ou bien déprimés et tout cela vient de notre refus d'accueillir consciemment les conditions mentales, les petites choses comme les choses horribles.

Et puis il y a le doute, cet état d'esprit qui fait que l'on ne sait jamais quoi faire : doute, peur, incertitude, hésitation. Amenez délibérément cet état d'incertitude à la lumière de votre conscience, détendez-vous en voyant clairement que « Bon, c'est là que j'en suis en ce moment », sans rien saisir. Laissez tomber toutes les pensées de type : « Que devrais-je faire ? Rester ou partir ? Faire ceci ou faire cela ? Devrais-je faire *anapanasati* ou *vipassana* ? » Observez toutes ces pensées et posez-vous plutôt des questions sans réponse comme : « Qui suis-je ? » Prenez conscience de cet espace vide avant même que vous commenciez à penser — « Qui ? » — soyez sur le qui-vive, fermez les yeux et juste avant de penser « qui », regardez, observez : l'esprit est complètement vide, n'est-ce pas ? Et puis « Qui suis-je ? » et puis l'espace après le point d'interrogation. Cette question vient du vide et repart dans le vide. Quand vous êtes piégé par le flot habituel des pensées, vous êtes incapable de les voir poindre. Tout ce que vous pouvez faire, c'est attraper une pensée quand vous vous rendez compte que vous êtes en train de penser. Alors je vous propose de penser volontairement à quelque chose. Prenez conscience du début de la pensée avant même de l'avoir pensée. Vous pouvez vous dire par exemple : « Qui est le Bouddha ? ». Pensez à cela délibérément et voyez le début de la formation de la pensée, la fin et l'espace tout autour. Ainsi vous apprenez à observer pensées et concepts avec recul, au lieu d'y réagir.

Imaginons que vous soyez en colère contre quelqu'un. Vous vous dites : « C'est ce qu'il a dit, il a dit ceci et il a dit cela et ensuite il a fait ceci et il n'a pas fait cela correctement et il a fait cela tout de travers, il est tellement égoïste ... et je me rappelle ce qu'il a fait à untel et puis ... ». Une chose en

entraîne une autre et vous voilà pris dans un enchaînement interminable d'associations de pensées et de concepts, animé par le ressentiment. Alors plutôt qu'être piégé par ce flot incontrôlable, limitez-vous à une simple pensée consciente : « C'est la personne la plus égoïste que je connaisse » et puis stop, terminé ! Laissez tomber le : « C'est un pourri, un sale type, il a fait ceci et il a fait cela ... » Vous voyez vous-même comme c'est drôle, n'est-ce pas ? Quand je suis arrivé à Wat Pah Pong la première fois, j'avais de fortes montées de colère et de ressentiment. Je me sentais tellement frustré parfois, du simple fait de ne pas comprendre la langue ni ce qui se passait autour de moi. Et puis je refusais de me conformer aux règles comme j'étais censé le faire, j'étais furieux. Il arrivait qu'Ajahn Chah parle pendant des heures d'affilée en lao. Nous devions rester assis sans bouger et mes genoux me faisaient horriblement souffrir. Alors des pensées s'élevaient : « Pourquoi n'arrête-t-il pas de parler ? Je croyais que le Dhamma était simple, alors pourquoi faut-il qu'il discute pendant des heures ? ». Je critiquais tout et tout le monde et puis, un jour, j'ai commencé à observer ces pensées. Je me suis écouté être en colère, critiquer les autres, être méchant ou rancunier : « Je ne veux pas de ceci, je ne veux pas de cela, je n'aime pas ça, je ne vois pas pourquoi je devrais m'asseoir ici, je ne veux pas qu'ils m'agacent avec cette idiotie ... » et ainsi de suite. Et je me disais : « Celui qui pense tout cela n'est pas très sympathique. C'est comme ça que tu veux être ? Comme cette machine à râler, à critiquer et à juger ? C'est le genre de personne que tu veux être ? » et la réponse était : « Non, je ne veux pas être comme ça. »

Il m'a d'abord fallu mettre ces pensées en pleine lumière pour les voir vraiment telles qu'elles étaient — un

enchaînement conditionné — au lieu de m’y identifier. Avant cela, je me sentais très content de moi et quand on est sûr d’avoir raison et que l’on s’indigne des erreurs des autres, il est facile de croire à la réalité de nos pensées. « Je ne vois pas à quoi ça sert, après tout le Bouddha a dit ... Le Bouddha n’aurait jamais permis cela, lui ; je connais le Bouddhisme, quand même ! » Amenez ces pensées clairement à la conscience, voyez-les jusqu’à en percevoir l’absurdité et puis vous aurez du recul et tout deviendra très amusant. Vous comprendrez de quoi sont faites les comédies ! Nous nous prenons beaucoup trop au sérieux : « Je suis une Personne Très Importante, ma vie est si importante que je dois tout prendre très sérieusement. Mes problèmes sont si graves, *vraiment* très graves ; je dois y consacrer beaucoup de temps parce qu’ils sont très sérieux. » Quand vous arrivez à penser ainsi consciemment, vous percevez enfin l’aspect à la fois drôle et stupide de ce type de pensées, vous savez bien au fond que vous n’êtes pas si exceptionnellement important que cela — aucun d’entre nous ne l’est. Quant aux problèmes que nous nous créons dans la vie, ce sont généralement des broutilles. Certaines personnes sont capables de se gâcher la vie en s’inventant des problèmes à l’infini et en les prenant très au sérieux.

Si vous croyez être quelqu’un de sérieux et d’important, vous ne voulez rien avoir à faire avec les choses triviales et stupides. Si vous souhaitez être quelqu’un de bien, un saint, vous allez réprimer toutes les mauvaises pensées pour les éliminer de votre esprit. Si vous voulez être aimant et généreux, tout signe de mesquinerie, de jalousie ou d’avarice va être immédiatement refoulé. Soyez donc particulièrement attentif à tout ce que vous ne voulez surtout pas être dans la vie,

pensez-y, observez ces choses quand elles montent en vous. Et puis avouez-le : « Je veux être un tyran ! », « Je veux être un trafiquant d'héroïne ! », « Je veux appartenir à la Mafia ! » ... Tout ce qui vient ! Ce n'est plus le contenu des pensées qui importe mais le fait qu'elles aient pour caractéristique d'être une condition impermanente ; elles sont également insatisfaisantes car rien en elles ne peut véritablement vous satisfaire ; et enfin, comme elles vont et viennent à leur gré, il est évident qu'elles n'ont pas d'identité propre.

## Les Obstacles et leur Cessation

En écoutant ce qui se passe à l'intérieur, nous apprenons à reconnaître les murmures de la culpabilité, du remords, du désir, de la jalousie, de la peur et de l'avidité. Il peut nous arriver d'entendre l'avidité dire : « Je veux, il faut que j'aie, il faut que j'aie, je veux, je veux ! » Parfois cette avidité n'a même pas d'objet, c'est juste le désir d'obtenir quelque chose : « Je veux quelque chose, il faut que j'aie quelque chose ! ... » Si nous sommes attentifs, nous entendons ces pensées. En général, nous trouvons un objet de désir, comme le sexe, ou bien nous passons notre temps à fantasmer.

L'avidité peut s'exprimer par la recherche de quelque chose à manger ou n'importe quoi pour être absorbé, devenir quelque chose, s'unir à quelque chose. L'avidité est toujours sur le qui-vive, toujours à la recherche de quelque chose. Cela pourra être un objet attrayant autorisé aux moines comme une belle robe, un bol à aumônes ou quelque chose de bon à manger. Vous pouvez observer l'envie de le posséder, de le toucher, d'essayer de l'obtenir d'une manière ou d'une autre, de le faire vôtre, de le consommer. Il s'agit bien d'avidité. C'est une force de la nature que nous devons être capable de reconnaître mais pas pour la condamner en disant : « Je suis quelqu'un d'affreux parce que je suis avide de tout ! ». Cela ne ferait que renforcer l'ego, n'est-ce pas ? Comme si nous n'étions pas supposés ressentir de l'avidité, comme si tous les

êtres humains n'étaient pas susceptibles d'éprouver du désir pour quelque chose ! Ce sont des conditions naturelles dont nous devons être conscients et que nous devons savoir reconnaître quand elles se manifestent, non en les condamnant mais en les comprenant. Ainsi nous apprenons à véritablement connaître ce mouvement de notre esprit qui s'appelle avidité, gourmandise, désir.

Vous pouvez aussi être témoin du désir inverse : quand vous voulez vous débarrasser de quelque chose, en finir avec une situation ou vous libérer d'une douleur physique. « Je veux cesser d'avoir mal, je veux me libérer de ma faiblesse, je ne veux plus être dans la torpeur, je ne veux plus être agité ni ressentir cette avidité. Je veux me débarrasser de tout ce qui m'agace. Pourquoi Dieu a-t-il créé les moustiques ? Je veux me débarrasser des bestioles. » Le désir sensoriel est le premier des obstacles (*nivarana*). L'aversion est le second. L'esprit est envahi par le refus de ce qui est, l'agacement, le ressentiment et nous essayons de réprimer tout cela. C'est là un empêchement à la vision claire du mental, un obstacle. Je ne dis pas qu'il faut se débarrasser de cet obstacle — ce serait de l'aversion — mais il faut en être conscient, connaître sa force, le comprendre au moment où nous le ressentons. Alors nous prenons conscience du désir de nous débarrasser de certaines choses en nous ou autour de nous, le désir de ne pas être ici, de ne pas être vivant, de ne plus exister. C'est pour cela que nous aimons dormir, d'ailleurs : le sommeil nous permet de ne pas exister pendant un moment. Quand nous dormons, nous n'avons pas conscience d'exister car nous n'avons plus la sensation d'être vivants. C'est une forme d'annihilation. Certaines personnes aiment dormir beaucoup parce que la vie leur paraît trop dure, trop ennuyeuse

ou trop désagréable. Elles sont déprimées, pleines de doute et de désespoir et le sommeil est une fuite qui leur permet d'effacer leurs problèmes en les éloignant de la conscience.

Le troisième obstacle est la torpeur, la léthargie, le laisser-aller, l'endormissement, la lourdeur. En général nous n'aimons pas cela du tout mais c'est encore un facteur qui demande à être compris plutôt que rejeté. La torpeur doit être reconnue et identifiée — lourdeur du corps et de l'esprit, mouvement lent et las. Observez votre rejet de cet état, le désir de vous en débarrasser. Soyez conscient de la torpeur qui envahit le corps et l'esprit. Cette sensation est une condition naturelle et comme toutes les conditions naturelles, elle est impermanente, insatisfaisante et sans identité propre (*anicca, dukkha, anatta*).

L'agitation est le contraire de la torpeur et c'est le quatrième obstacle. Là, vous n'êtes pas lent du tout et vous n'avez pas sommeil. Au contraire, vous êtes agité, nerveux, anxieux, tendu sans même que cette tension ait nécessairement de raison d'être. L'agitation crée un état d'esprit plus obsessionnel que la torpeur. Vous voulez faire des choses, courir dans tous les sens, parler, tourner en rond. Si vous devez rester assis un moment, vous vous sentez enfermé ou en cage et vous n'avez qu'une envie, c'est de courir, sauter, faire quelque chose. Il faudra aussi observer cet état d'esprit qui s'éveille, en particulier, dans un contexte où il est impossible de suivre l'impulsion d'agitation. Ainsi la robe que portent les bhikkhus ne se prête pas vraiment au grimper à l'arbre ni à l'acrobatie. Nous ne pouvons pas transposer dans la nature cette tendance de l'esprit à sauter dans tous les sens, alors il faut que nous l'observions.

Le doute est le cinquième obstacle. Parfois nos doutes nous paraissent très importants et nous nous complaisons à leur accorder beaucoup d'attention. Nous nous laissons tromper par leur apparence très réelle : « Certains doutes sont peut-être ridicules mais ça, c'est un Doute Très Important. Il faut que je trouve une réponse. Il faut que je sois sûr. Il faut que je sache vraiment ce qu'il en est. Devrais-je faire ceci ou cela ? Est-ce que je fais cela correctement ? Devrais-je partir ou rester encore un peu ? Est-ce que je perds mon temps ? Est-ce que j'ai gâché ma vie ? Le Bouddhisme est-il vraiment la voie juste ? Peut-être que ce n'est pas la bonne religion ? » Cela, c'est le doute. Vous pouvez passer le reste de votre vie à vous angoïsser sur ce que vous devriez faire mais vous pouvez aussi apprendre que le doute n'est qu'une condition de l'esprit. Parfois il peut se montrer très subtil et nous tromper. Mais en prenant les choses du point de vue de « celui qui sait », nous sommes en mesure de reconnaître le doute là où il se cache. Qu'il s'agisse d'un doute important ou anodin, ce n'est jamais qu'un doute. « Devrais-je rester ici ou aller ailleurs ? » C'est un doute. « Devrais-je laver mes vêtements aujourd'hui ou demain ? » C'est un doute, pas très important soit, mais il y a aussi des doutes plus importants comme : « Ai-je atteint l'Entrée dans le Courant ? Et qu'est-ce que ça veut dire Entrer dans le Courant ? Ajahn Sumedho est-il un Arahant (a-t-il atteint l'éveil) ? Y a-t-il encore des Arahants de nos jours ? » Et puis vous rencontrez des gens d'autres religions qui vous disent : « La vôtre est fausse, la nôtre est juste ! » et vous vous dites : « Peut-être qu'ils ont raison, peut-être que la nôtre est fausse. » La seule chose que nous pouvons *vraiment* savoir est qu'il y a doute. Voir cela, c'est être la connaissance, c'est savoir ce que nous pouvons savoir, savoir que nous ne savons pas. Même quand

vous ne savez rien de quelque chose, si vous en êtes conscient, cette conscience même est une forme de connaissance. C'est ce que l'on appelle « être la connaissance », savoir ce que nous pouvons savoir.

Les Cinq Obstacles sont nos enseignants parce qu'ils ne sont pas les gourous inspirants et radieux que l'on voit dans les livres. Il leur arrive d'être superficiels, stupides, agaçants et obsédants. Ils ne cessent de nous bousculer, nous donner des coups de coude, nous taper dessus jusqu'à ce que nous leur accordions attention et compréhension, mais après, ils ne posent plus de problème. Nous devons donc avoir toute la patience du monde, ainsi qu'une grande humilité, pour pouvoir apprendre de ces cinq enseignants.

Et qu'apprenons-nous ? Que tous les phénomènes ne sont que des conditions de l'esprit, qu'ils apparaissent puis disparaissent, qu'ils sont insatisfaisants et sans identité propre. Il arrive que la vie nous apporte des messages très importants que nous avons tendance à croire mais la seule chose dont nous soyons vraiment sûrs, c'est que tout est condition et que tout change. Si nous traversons patiemment toutes les situations que nous apporte la vie, les choses changent d'elles-mêmes automatiquement. Nous avons alors la clarté et l'ouverture d'esprit qui permettent d'agir spontanément au lieu de réagir aux conditions. Lorsque nous sommes simplement présents et attentifs, les choses passent toutes seules, il n'est pas nécessaire de chercher à s'en débarrasser parce que tout ce qui commence a une fin. Il n'y a rien à supprimer, il suffit d'être patient et de permettre aux choses de suivre leur cours naturel jusqu'à leur cessation.

Quand vous êtes patient et que vous permettez aux choses de cesser d'elles-mêmes, vous commencez à comprendre ce qu'est la cessation — silence, vacuité, clarté, l'esprit s'éclaircit, c'est le calme. L'esprit est toujours vibrant — il n'est ni distrait ni refoulé ni endormi — et vous percevez le silence du mental.

Pour permettre la cessation, il faut être très bon, très doux, patient, humble, ne pas prendre parti pour le bien ou le mal, le plaisir ou la douleur. Une reconnaissance paisible de ce qui est, permet aux choses de changer selon leur nature, sans interférences. Nous apprenons alors à nous détourner de la recherche du plaisir des sens. Nous trouvons la paix dans la vacuité de l'esprit, dans sa clarté, dans son silence.

## Le Vide et la Forme

Quand votre esprit est calme, écoutez et vous entendrez ce son qui vibre en lui. Je l'appelle « le bruit du silence ». Qu'est-ce exactement ? Un bruit venant des oreilles ou de l'extérieur ? Le bruit du mental, du système nerveux ou d'autre chose encore ? Quelle que soit son origine, il est toujours là et on peut l'utiliser, en méditation, comme point de référence.

Quand on a constaté que tout ce qui apparaît finit par disparaître, on commence à rechercher ce qui n'apparaît pas et ne disparaît jamais non plus, ce qui est toujours là. Si vous cherchez à comprendre ce son, à lui donner un nom ou à vous vanter de le posséder, c'est que vous l'utilisez mal. Ce n'est qu'un point de repère, quand les limites perceptibles du mental ont été atteintes. A partir de là, vous pouvez commencer à observer. Vous pouvez même penser tout en percevant ce son, à condition de rester conscient, bien sûr, parce que si vous êtes perdu dans vos pensées, vous l'oubliez et ne l'entendez plus. Donc, dès que vous prenez conscience d'être égaré dans vos pensées, retournez à ce son et écoutez-le longuement. Là où, autrefois, vous vous seriez laissé emporter par les émotions, les obsessions ou autres obstacles, vous pouvez à présent pratiquer en réfléchissant tranquillement, patiemment, à la condition particulière de l'esprit qui est *anicca, dukkha, anatta* et puis laisser passer les choses. C'est une façon calme et subtile de

lâcher prise face aux situations qui se présentent à vous, au lieu de les refouler ou de leur claquer la porte au nez. L'attitude, la compréhension juste, compte donc plus que tout le reste. Ne faites pas toute une histoire de ce « bruit du silence ». Il y a des gens qui s'enthousiasment quand ils l'entendent et croient avoir atteint ou découvert quelque chose d'extraordinaire mais cela revient à créer encore d'autres fabrications mentales autour du silence. Cette pratique est très simple qui n'a rien d'excitant. Utilisez-la délicatement, avec sagesse, pour lâcher prise, pas pour vous attacher davantage en vous faisant croire que vous avez atteint quelque chose de spécial. L'obstacle majeur dans la méditation, c'est bien de croire que l'on a atteint quelque chose !

Vous pouvez donc réfléchir aux conditions du corps et de l'esprit et vous concentrer dessus. Vous pouvez pratiquer un balayage mental du corps et prendre conscience des sensations comme les vibrations dans les mains et les pieds. Vous pouvez aussi vous concentrer sur n'importe quel point du corps, ressentir la langue dans la bouche qui touche le palais ou la lèvre supérieure en contact avec la lèvre inférieure, ou encore la sensation d'humidité de la bouche, le contact de vos vêtements avec le corps — toutes ces sensations subtiles que nous ne prenons pas le temps d'observer d'habitude. Lorsque l'attention se porte sur les sensations, le corps se détend. Le corps humain aime que l'on soit conscient de lui. Il apprécie que l'on se concentre sur lui, tranquillement et paisiblement. Par contre, si vous le négligez ou le prenez en grippe, il se rend franchement impossible. Souvenez-vous que nous devons passer le reste de notre vie dans cette forme, alors autant apprendre à y vivre harmonieusement. Il se peut que vous pensiez : « Oh, le corps

n'est pas important, c'est un truc dégoûtant qui vieillit, tombe malade et meurt. C'est l'esprit qui compte. » C'est une attitude assez courante chez les Bouddhistes. En réalité, il faut beaucoup de patience pour s'intéresser au corps sans qu'il s'agisse de vanité. La vanité est un mauvais usage du corps humain, tandis que cette conscience du corps par le balayage mental est utile. Au lieu de renforcer l'ego, elle fait preuve de bonne volonté et de considération envers un corps vivant qui, de toute façon, n'est pas vous.

Votre méditation est donc maintenant basée sur les cinq *khandas*<sup>5</sup> et la vacuité de l'esprit. Approfondissez cela jusqu'à pleinement comprendre que tout ce qui apparaît finit par disparaître et n'a pas d'identité propre. A partir de là, nous cessons de nous identifier à tout, nous sommes libérés du désir de nous connaître en termes qualitatifs ou en tant que personne. Telle est la libération de la naissance et de la mort.

La voie de la sagesse ne consiste pas à développer la concentration jusqu'à entrer dans un état de transe, monter sur un petit nuage et s'abstraire du monde. Nos intentions doivent être très claires : utilisons-nous la méditation comme une fuite ? Essayons-nous d'atteindre un état d'où toute pensée serait refoulée ? Non. Notre pratique de la sagesse est très douce, elle permet même aux pensées les plus horribles d'apparaître puis de s'en aller en paix. Nous disposons d'une sorte de valve de sécurité d'où la vapeur peut s'échapper quand il y a trop de pression. En temps normal, beaucoup rêver est une façon de

---

<sup>5</sup> *Khandas* : les cinq catégories selon lesquelles le Bouddha représente l'être humain existentiel : le corps (*rūpa*), les sensations (*vedanā*), les perceptions (*sañña*), les formations mentales (*sankhara*) et la conscience sensorielle (*viññāna*). En d'autres termes : le corps et l'esprit.

lâcher de la vapeur en dormant mais nous n'en retirons aucune sagesse, n'est-ce pas ? Nous nous comportons comme des animaux sans conscience : nous nous activons par habitude et quand nous sommes fatigués nous sombrons dans le sommeil ; et puis nous nous levons, nous nous activons encore et nous replongeons dans le sommeil. La voie de la méditation est très différente : il s'agit d'observer les choses en profondeur et de comprendre les limites de notre condition mortelle liée au corps et à l'esprit. Nous développons ainsi la capacité de nous détourner de ce qui est conditionné et de libérer notre identité de ses attaches mortelles. Nous perçons à jour l'illusion d'être mortel.

Mais attention, je ne dis pas non plus que vous êtes une créature immortelle, sinon vous allez vous accrocher à cette idée-là maintenant ! « Ma véritable nature est d'être uni à la Vérité Ultime et Absolue. Je ne fais qu'un avec Dieu. Ma véritable nature est d'être éternel, une éternité d'extase infinie. » Je vous ferai remarquer que le Bouddha s'est bien gardé d'utiliser des phrases poétiques et inspirantes ; non qu'il y ait du mal à cela mais il se trouve que nous avons une malencontreuse tendance à nous y attacher. Nous nous attacherions volontiers à cette idée de ne faire qu'un avec l'Ultime, le Royaume Eternel, etc. C'est le genre de langage qui vous met des étoiles plein les yeux ... Mais vous gagnerez plus à être vigilant et à observer cette tendance qui consiste à vouloir nommer ou concevoir l'inconcevable pour pouvoir en parler aux autres, ou le décrire juste pour avoir l'impression de l'avoir atteint vous-même. Il est plus important d'observer cela que de vous y laissez aller. Cela ne veut pas dire que vous n'avez rien compris mais soyez très attentif, veillez à ne pas vous attacher à

vosre compréhension, sinon elle vous ramènera inévitablement au désespoir.

S'il arrive que votre mental s'emballe ainsi, arrêtez-le dès que vous en prenez conscience. N'allez pas vous morfondre dans la culpabilité ou vous décourager, simplement arrêtez-vous. Calmez-vous et lâchez tout. Vous avez peut-être remarqué que les personnes qui ont de belles expériences spirituelles ont des yeux très lumineux. Les Chrétiens du Renouveau Charismatique brillent de cette ferveur ; c'est très impressionnant, je le reconnais, de voir des gens aussi radieux. Mais, dans le Bouddhisme, on appelle cet état *sañña-vipallasa* ce qui signifie « folie de la méditation ». Quand un maître voit un méditant dans cet état, il l'envoie dans une hutte au bout de la forêt et lui dit de rester à l'écart des autres ! Je me souviens avoir moi-même été dans cet état à Nong Khai, la première année avant d'aller chez Ajahn Chah. Je croyais avoir atteint l'illumination, assis là dans ma hutte. J'avais tout compris, ma connaissance s'étendait à l'infini. J'étais absolument radieux et tout et tout ... mais je n'avais personne à qui parler. Je ne parlais pas le thaï, donc je ne pouvais pas aller raconter tout cela aux autres moines. Or voilà qu'un jour le Consul britannique de Ventiane passa par là et quelqu'un le conduisit à ma hutte ... Le pauvre homme a tout reçu de plein fouet et dans les grandes longueurs ! Il était assis là, à m'écouter déverser des flots de paroles, complètement stupéfait. Etant anglais, il se montrait très, très, très poli. A chaque fois qu'il faisait mine de partir, je l'en empêchais. Je ne pouvais plus m'arrêter, c'était comme les chutes du Niagara, cette immense énergie qui sortait et que j'étais incapable d'endiguer. Finalement il a réussi à s'enfuir, je

ne sais pas comment et je ne l'ai jamais revu ... je me demande bien pourquoi !

Quand nous faisons ce genre d'expérience, il est important d'en prendre conscience. Il n'y a rien de dangereux là-dedans si vous savez de quoi il s'agit. Soyez patient avec vous-même et refusez de vous laisser abuser. Vous remarquerez que les moines bouddhistes ne parlent guère du « niveau d'éveil » qu'ils ont atteint ; c'est quelque chose dont on ne parle pas. Quand les gens nous demandent de donner un enseignement, nous ne parlons pas de notre propre éveil mais des Quatre Nobles Vérités qui les aideront, *eux*, à trouver l'éveil. De nos jours, il y a toutes sortes de gens qui prétendent avoir atteint l'illumination, être des Maitreya Bouddhas, des avatars et ils ont tous beaucoup de disciples, des gens tout prêts à les croire. Mais le Bouddha a particulièrement insisté sur le fait que nous devons voir les choses comme elles *sont* et non *croire* ce que les autres nous racontent. C'est une voie de sagesse au long de laquelle nous explorons et découvrons les limitations de l'esprit. Observez et constatez : « *sabbe sankhara anicca* » — tous les phénomènes conditionnés sont impermanents ; « *sabbe dhamma anatta* » — tout est dépourvu d'identité propre.

## La Vigilance Intérieure

Reprenons maintenant la pratique de l'attention. La concentration consiste à poser son attention sur un objet, à la maintenir sur ce point précis (comme le rythme apaisant de la respiration naturelle) jusqu'à ne faire qu'un avec lui ; sujet observateur et objet d'observation se confondent. Dans la méditation *vipassana*, être attentif signifie ouvrir son esprit. On ne se concentre plus sur un point unique, on observe avec attention, on réfléchit aux phénomènes conditionnés qui vont et viennent et au silence de l'esprit vide. Cela signifie abandonner tout support, ne s'attacher à aucun objet de concentration, pour simplement observer que tout ce qui apparaît finit par disparaître. C'est la méditation *vipassana* ou vision pénétrante.

Avec la technique que j'appelle « écoute intérieure » on peut percevoir les « bruits » de l'esprit : les désirs, les peurs, les choses que l'on a refoulées, que l'on n'a jamais amenées jusqu'au seuil de la conscience. A présent, qu'il s'agisse de pensées obsédantes, de peurs ou d'émotions qui resurgissent, vous leur permettez de monter à la surface et puis vous les accompagnez jusqu'à leur point de cessation. Et, si rien de vient, soyez simplement dans cette vacuité, dans le silence de l'esprit. Vous entendrez peut-être alors un son de haute fréquence qui est toujours là, présent, sur lequel vous pouvez vous brancher quand vous cessez l'observation du mental. Mais soyez honnête avec vous-même : si vous vous tournez vers ce

silence, vers ce son qui est celui du silence de l'esprit, que ce ne soit pas pour vous détourner des phénomènes mentaux qui apparaissent, sinon au lieu de purifier l'esprit vous retombez dans le déni de ce qui est.

Si votre motivation n'est pas bonne, même si vous vous concentrez sur la vacuité, vous n'en obtiendrez aucun résultat parce que vous n'aurez pas réfléchi à la situation avec sagesse, vous n'aurez rien lâché, vous n'aurez fait que vous détourner de la réalité : « Je ne veux pas voir ça ». Or cette pratique requiert de la patience et la capacité de supporter ce qui paraît insupportable. C'est une vigilance intérieure : observer, écouter et même expérimenter. Là, ce qui est important, c'est de comprendre les choses correctement, pas de voir du vide, des formes ou quoi que ce soit. Et comprendre les choses correctement vient de la perception claire que ce qui apparaît finit par disparaître, que la vacuité elle-même est sans identité propre. Si vous clamez que vous avez réalisé la vacuité comme si c'était un accomplissement extraordinaire, votre motivation ne peut être qu'erronée. Croire que vous êtes quelqu'un qui a atteint ou réalisé quelque chose sur le plan personnel, c'est avoir le sentiment de l'existence d'un soi. C'est pourquoi nous ne nous vantons de rien. Si quelque chose en vous insiste pour être proclamé, observez cela comme un phénomène de l'esprit conditionné.

Le son du silence est toujours présent ; utilisez-le comme un guide plutôt que comme un but à atteindre. Cette pratique est très utile, elle vous permet d'observer et d'écouter, au lieu de refouler les situations qui vous déplaisent. Toutefois la vacuité peut s'avérer assez ennuyeuse. Nous avons l'habitude de plus de mouvement. Combien de temps peut-on rester assis,

jour après jour, à observer un esprit vide ? Alors reconnaissons que notre pratique ne consiste pas à s'attacher à la paix, au silence ou à la vacuité comme une fin en soi mais à les utiliser comme des moyens habiles pour développer la connaissance et la vivacité de l'esprit. Quand l'esprit est vide, vous pouvez observer ; l'attention est présente mais vous ne cherchez pas à exister d'une manière ou d'une autre, parce qu'il n'y a là aucun sentiment de soi. Le soi n'apparaît que lorsque l'on cherche quelque chose ou que l'on veut se débarrasser de quelque chose. Ecoutez le soi qui dit : « Je veux atteindre le samadhi » ou « Je dois absolument réussir *jhana* ». C'est toujours le soi qui dit : « Il faut que j'atteigne le premier et le second *jhana* avant de pouvoir avancer ». C'est cette idée que vous devez acquérir quelque chose d'abord. Que pouvez-vous apprendre de la lecture de différents maîtres ? Vous pouvez savoir que vous êtes dans la confusion, que vous êtes dans le doute, que vous rejetez ceci et vous méfiez de cela. Vous pouvez savoir que vous êtes celui qui sait au lieu de décider quel est le meilleur enseignant.

Pratiquer *metta* signifie mettre en œuvre une bonté paisible qui vous permet de supporter ce que vous croyez insupportable. Si votre mental a tendance à tourner à l'obsession, à bavarder sans cesse et à vous agacer, vous allez vouloir vous en libérer ; mais plus vous essaierez de le réprimer, plus il s'imposera. Et puis, à un certain moment, il va s'arrêter et vous vous direz : « Ça y est ! Je m'en suis débarrassé, il est parti » mais il ne tardera pas à recommencer son bavardage et vous vous désolerez : « Oh non ! Je croyais m'en être débarrassé. » Alors peu importe le nombre de fois où il disparaît et réapparaît, prenez les choses comme elles viennent, l'une après l'autre. Quand vous serez disposé à avoir

toute la patience du monde, à coexister avec les situations telles qu'elles se présentent, à prendre le temps de les observer patiemment jusqu'au bout, vous pourrez les voir cesser. Et quand vous permettez aux choses de cesser, vous ressentez une libération : vous voyez que n'êtes plus obligé de porter les mêmes fardeaux qu'autrefois. Les choses qui vous mettaient en colère ne vous dérangent plus tellement et cela vous surprend. Vous commencez à vous sentir à l'aise dans des situations qui autrefois vous mettaient mal à l'aise, parce que vous permettez aux choses de cesser au lieu de les garder avec vous et de recréer sans cesse vos vieilles peurs et vos angoisses. Même le mal-être de ceux qui vous entourent ne vous dérange plus. Vous n'y réagissez plus en étant vous-même tendu, et cela grâce au lâcher-prise, parce que vous avez permis aux choses de remonter puis de cesser.

Donc, globalement parlant, ce qu'il vous faut avoir maintenant, c'est cette vigilance intérieure, il vous faut être très attentif à toutes les choses plus ou moins obsessionnelles qui remontent. Si elles reviennent sans cesse, c'est que vous y êtes attaché d'une manière ou d'une autre : soit vous aimez entretenir ces pensées, soit elles vous inquiètent. Vous commencez alors à reconnaître cet attachement au lieu de l'ignorer. Quand vous l'aurez compris, vous pourrez l'abandonner et vous tourner ensuite vers le silence de l'esprit parce qu'il n'y aura plus rien d'autre à faire. Il n'y a aucune raison de continuer à s'attacher aux conditions plus longtemps que nécessaire. Laissez-les partir. Quand nous réagissons à ce qui apparaît dans l'esprit, nous créons une sorte de cycle d'habitudes. Une habitude est quelque chose de cyclique, qui se répète en boucle, qui n'a aucun moyen de cesser. Mais si vous

ne vous accrochez pas aux choses qui apparaissent dans l'esprit, si vous les laissez tranquilles, ce qui sera apparu pourra cesser sans se transformer en cycle.

La vacuité ne signifie donc pas se débarrasser de tout et avoir un esprit totalement vide. C'est au contraire permettre à un potentiel infini de créations d'apparaître et de disparaître *sans se laisser happer par elles*. L'idée d'être un créateur — moi et mes talents d'artiste que j'exprime — tout cela est très égocentrique, vous ne croyez pas ? « Voilà ce que j'ai fait, c'est mon œuvre » et les gens admirent en disant : « Oh, quel talent ! Vous êtes un génie ! ». Pourtant de nombreuses œuvres d'art ne sont en réalité que la régurgitation des peurs et des désirs de leurs auteurs. Il n'y a là rien de très créatif, on se contente de recréer les choses. Dans ce cas, l'inspiration ne vient pas d'un esprit vide et ouvert mais d'un ego qui n'a guère de message à offrir, sauf qu'il est plein de mort et d'égoïsme. Sur un plan universel, il n'a rien d'autre à dire que « Regardez-moi ! » en tant que personne, en tant qu'ego. Pourtant l'esprit vide et ouvert a un potentiel créatif infini. On ne pense pas à créer des choses mais la création se fait sans « moi » et sans que personne ne fasse rien — elle se produit, tout simplement.

Alors laissons la création au Dhamma au lieu de nous en croire responsables. Tout ce que nous avons à faire maintenant, tout ce qui est nécessaire pour nous — je parle là de manière conventionnelle, « nous » en tant qu'êtres humains, en tant que personnes — c'est de lâcher prise, de ne nous attacher à rien. Laisser aller les choses, faire du bien, éviter de faire du mal, être attentif. Voilà un message on ne peut plus simple.

## RE FLE XION

### Besoin de S agesse dans le Monde

Toutes les personnes présentes, ce soir, ont un intérêt commun. Cette pièce n'est pas remplie d'individus attachés à leur façon de voir et à leurs opinions. Nous sommes tous là parce que nous nous intéressons à la pratique du Dhamma. Quand autant de gens se réunissent un dimanche soir, on commence à voir le potentiel de l'existence humaine, une société basée sur cet intérêt commun pour la vérité. Nous sommes unis dans le Dhamma. Ce qui apparaît disparaît et dans cette cessation se trouve la paix. Ainsi quand nous commençons à abandonner nos habitudes et notre attachement aux phénomènes conditionnés, nous commençons à réaliser l'unité et l'intégrité de l'esprit.

Cette réflexion est très importante pour notre époque quand tant de querelles et de guerres se déclenchent parce que les gens sont incapables de se mettre d'accord sur quoi que ce soit. Le communisme contre le capitalisme, une religion contre une autre, et ainsi de suite. Pourquoi ? Pour quelle raison se battent-ils ? Parce qu'ils voient les choses différemment. « C'est *mon* pays et c'est comme *ça* que je le veux. Je veux *ce* type de gouvernement et *ce* type de système économique et politique » et cela continue inlassablement. Cela continue jusqu'à la tuerie et la torture, jusqu'à détruire un pays et réduire à l'esclavage ses habitants que l'on voulait libérer. Pourquoi ?

Parce que la réalité des choses telles qu'elles sont n'a pas été comprise.

La voie du Dhamma consiste à observer la nature et à mettre nos vies en harmonie avec ses énergies. La civilisation européenne n'a jamais considéré le monde de ce point de vue ; nous l'avons idéalisé. Si tout était idéal, les choses devraient être d'une certaine manière. Mais quand nous nous attachons à un idéal, nous finissons par faire ce que nous avons fait à cette planète : nous l'avons polluée au point de risquer de la détruire parce que nous ne comprenons pas les limites que les conditions terrestres nous ont imposées. Pour beaucoup de choses dans cette nature, il faut apprendre nos leçons comme cela, « à la dure », après avoir commis beaucoup d'erreurs et créé une grande confusion. Espérons seulement que la situation n'est pas inextricable.

Dans ce monastère, les moines et les nonnes pratiquent le Dhamma avec diligence. Pendant les mois de retraite d'hiver, nous ne parlons même pas, nous vouons notre vie et nous dédions les fruits de notre pratique au bonheur de tous les êtres. Ces mois sont une prière continuelle et une offrande de cette communauté au bonheur de tous les êtres. C'est une période consacrée à la réalisation de la vérité, à l'attention, à l'écoute et à l'observation des choses telles qu'elles sont. Durant cette période, nous nous efforçons de ne pas nous laisser aller à nos habitudes égoïstes, à nos humeurs ; nous abandonnons tout cela pour le bonheur de tous les êtres. Cette retraite est aussi un geste adressé à tous, pour que chacun réfléchisse à ce type d'engagement et de sacrifice qui permet d'avancer sur la voie de la vérité. C'est un doigt qui pointe vers la réalisation de la vérité dans votre propre vie : il est possible

de mener une vie qui ne soit pas faite de routine et d'habitudes, ballottée au gré des circonstances. C'est une base de réflexion pour les autres. Abandonner les désirs immoraux, égoïstes ou mauvais pour être quelqu'un qui avance sur la voie de l'honnêteté, la générosité, la moralité et la compassion dans l'action. Si nous ne nous engageons pas sur cette voie, la situation est désespérée. A quoi bon continuer si personne n'est disposé à faire de sa vie autre chose qu'une poursuite éperdue de plaisirs égoïstes ?

Ce pays est généreux et bienveillant à l'égard de son peuple mais nous trouvons cela normal et nous l'exploitons tant que nous pouvons. Nous ne pensons pas à offrir quoi que ce soit à notre pays, par contre nous en exigeons beaucoup. Nous voulons que le gouvernement nous facilite les choses et nous le critiquons quand il n'y parvient pas. Il est fréquent de nos jours de rencontrer des personnes qui vivent leur vie selon leurs propres règles, sans sagesse ni réflexion, sans chercher à apporter leur contribution à la société. En tant qu'êtres humains, nous pouvons apporter beaucoup mais nous pouvons aussi devenir une véritable plaie pour le monde en exploitant égoïstement les ressources de la terre pour notre bénéfice personnel.

Dans la pratique du Dhamma, le sentiment de « moi » et « mien » disparaît progressivement — l'impression que cette petite créature assise là avec sa bouche et son désir de manger est « moi ». Si je me contente de suivre les impulsions de mon corps et de mes émotions, je deviens une petite créature avide et égoïste. Par contre, si je réfléchis à la nature de ma condition physique et comment je pourrais l'utiliser judicieusement dans cette vie pour le bien de tous les êtres, cela devient une

bénédictio. (Bien sûr, il ne s'agit pas de s'imaginer que l'on est une bénédiction pour le monde, ce serait une autre forme d'orgueil !) Nous vivons alors chaque jour pour faire de notre vie une source de joie, de compassion, de bonté ou au moins pour éviter de causer du chagrin et des problèmes inutiles. Le moins que nous puissions faire est de vivre selon les Cinq Préceptes<sup>6</sup> pour que notre corps et nos paroles ne soient pas sources de problème, de cruauté ou d'exploitation sur cette planète. Est-ce trop demander ? Est-ce si terrible d'abandonner cette tendance à ne faire que ce qui nous plaît pour être un peu plus attentifs et responsables de nos actes et de nos paroles ? Nous pouvons tous essayer d'apporter de l'aide, d'être bons, généreux et attentifs aux personnes avec lesquelles nous partageons cette planète. Nous pouvons tous apprendre à connaître nos limites et les comprendre avec sagesse, de façon à ne plus nous laisser bernier par le monde des sens. C'est pour cela que nous méditons. Pour un moine ou une nonne, ceci est un mode de vie : nous sacrifions nos désirs personnels et nos petits caprices pour le bien-être de la communauté, du Sangha.

Si je me mets à penser à moi et à ce que je veux, je vous oublie tous, car ce que je veux, en ce moment précis, peut très bien ne convenir à personne d'autre. Par contre, quand je me laisse guider par ce refuge dans le Sangha, le bien-être du Sangha fait ma joie et j'abandonne tous mes petits caprices dans son intérêt. C'est la raison pour laquelle tous les moines et toutes les nonnes se rasent la tête et vivent selon le code de discipline établi par le Bouddha. C'est une façon de s'entraîner à vivre dans l'abandon du « moi », une façon de vivre qui

---

<sup>6</sup> Les Cinq Préceptes sont les préceptes moraux de base que doit observer tout bouddhiste pratiquant.

n'engendre aucun sentiment de honte, de culpabilité ou de peur. Ainsi nous perdons le désir d'être un individu séparé parce que nous ne souhaitons plus être indépendants des autres ou les dominer mais nous harmoniser et vouer notre vie au bonheur de tous plutôt qu'à notre bonheur personnel.

La communauté laïque a la chance de pouvoir participer à cela. Les moines et les nonnes dépendent de vous, laïcs, pour leur simple survie ; il est donc important que vous assumiez cette responsabilité. Cela vous permet, par la même occasion, de faire abstraction de vos problèmes quotidiens et de vos obsessions. Quand vous prenez le temps de venir ici pour offrir de la nourriture ou apporter une aide matérielle, pour pratiquer la méditation et écouter l'enseignement du Dhamma, nous fusionnons dans l'unité de la vérité. Nous pouvons être ensemble sans être perturbés par l'envie, la jalousie, la peur, le doute, l'avidité ou la luxure du fait de notre aspiration à la réalisation de la vérité. Que ceci soit le moteur de votre vie ; ne gaspillez pas votre existence à poursuivre des ambitions superficielles !

On peut donner plusieurs noms à cette vérité. Les religions ont essayé de transmettre la vérité de différentes façons, à travers concepts et doctrines, mais nous avons oublié le message des religions. Depuis plus d'un siècle, notre société s'attache aux sciences matérialistes, à la pensée rationnelle et à un idéalisme basé sur notre capacité à concevoir des systèmes politiques et économiques que nous n'arrivons même pas à mettre en œuvre. Nous sommes impuissants à créer une démocratie, un véritable communisme ou un véritable socialisme ; nous n'y parvenons pas parce que nous sommes toujours fourvoyés par le sentiment d'un moi personnel. Ainsi

ces entreprises se terminent dans la tyrannie, l'égoïsme, la peur et la méfiance. La situation actuelle du monde résulte du fait que nous ne comprenons pas les choses telles qu'elles sont. Alors, si nous voulons réellement faire quelque chose, c'est le moment pour chacun d'entre nous de donner toute sa valeur à notre vie. Comment s'y prendre ?

Tout d'abord, il faudra reconnaître la véritable nature de vos motivations, vos tendances égoïstes et l'immatrité émotionnelle qui les sous-tend, de façon à pouvoir vous en défaire. Et puis ouvrir votre esprit à la nature réelle des choses, faire preuve d'un sens de l'observation très vif. Votre pratique d'*anapanasati* est déjà un début. Ce n'est pas une nouvelle habitude ou une façon de passer le temps pour éviter l'ennui. C'est un moyen qui vous permet d'investir un effort dans l'observation, la concentration et d'être en harmonie avec votre souffle. Sinon vous passeriez beaucoup de temps à regarder la télévision, aller au bar et faire toutes sortes de choses sans grand intérêt qui vous paraissent peut-être plus importantes qu'observer votre respiration. Au journal télévisé vous voyez des gens se faire massacrer et cela vous paraît plus important que de vous asseoir pour observer votre respiration. Mais c'est le fait d'un esprit qui ne connaît pas la réalité des choses telles qu'elles sont ; alors on préfère voir des ombres sur un écran et tous les malheurs que la télévision peut exposer, la démonstration la plus méprisable qui soit de l'avidité, la haine et la stupidité. Ne serait-il pas beaucoup plus judicieux de passer ce temps à l'écoute de votre corps tel qu'il est dans l'instant ? Il serait bien mieux de respecter cet être physique et d'apprendre à ne pas l'exploiter et le maltraiter pour ensuite lui en vouloir quand il ne vous donne pas le bonheur que vous en attendez.

La vie monastique n'inclut pas la télévision parce que nous vouons notre vie à faire des choses plus utiles comme observer notre respiration et arpenter un sentier dans la forêt. Les voisins pensent que nous sommes fêlés. Ils voient tous les jours des gens enveloppés dans des couvertures arpenter les sentiers. « Mais qu'est-ce qu'ils font ? Ils sont dingues ! » Il y a une quinzaine de jours, il y a eu une chasse au renard par ici. Des lévriers poursuivaient un renard dans la forêt — chose très utile et bénéfique pour tous les êtres vivants, n'est-ce pas ? Soixante chiens et tous ces adultes à la poursuite d'un malheureux petit renard ! Il vaut mieux passer son temps à marcher sur un sentier de forêt, vous ne croyez pas ? Mieux pour le renard, mieux pour les chiens, pour Hammerwood et pour les chasseurs. Mais les gens du West Sussex se trouvent tout à fait normaux. Ce sont eux qui sont normaux et nous qui sommes dingues. Au moins, pendant que nous observons notre respiration et que nous arpentons la forêt, nous ne terrorisons pas les renards ! Que ressentiriez-vous si soixante chiens vous couraient après ? Imaginez l'état de votre cœur si vous aviez une meute de soixante chiens aux trousses et des gens à cheval qui leur crient de vous attraper. C'est vraiment affreux quand on prend le temps d'y penser et pourtant c'est considéré comme normal et même divertissant, dans cette région d'Angleterre. Les gens ne prennent pas le temps de remettre les choses en question, ils sont victimes des coutumes, prisonniers de leurs désirs et de leurs habitudes. S'ils voyaient vraiment en quoi consiste la chasse au renard, ils ne chasseraient plus. Quand on est intelligent et que l'on voit en quoi cela consiste, on ne souhaite pas participer à une telle chose. Par contre, grâce aux petites choses simples comme arpenter un sentier dans la forêt et observer sa respiration, on devient de plus en plus conscient

et sensible. La vérité commence à nous être révélée grâce à ces pratiques apparemment insignifiantes — tout comme quand nous appliquons les Cinq Préceptes, champ de bénédictions pour le monde.

Quand nous commencerons à réfléchir aux choses telles qu'elles sont et que nous nous rappellerons un moment où notre vie a vraiment été en danger, nous saurons comme c'est horrible. C'est une expérience absolument terrifiante. Personne ne voudrait infliger une telle expérience à une autre créature, s'il prenait le temps d'y réfléchir. Il est impossible de vouloir délibérément infliger cette terreur à une autre créature. Si on ne réfléchit pas, on se dit que les renards ne comptent pas. C'est comme pour les poissons ; on peut croire qu'ils ne sont là que pour notre plaisir personnel, pour que nous allions pêcher le dimanche après-midi. Je me souviens d'une dame qui est venue me voir un jour, très fâchée d'apprendre que nous avions acheté l'étang de Hammer Pond<sup>7</sup>. Elle m'a dit : « Vous savez, cet endroit m'a apporté tellement de paix. Je n'y viens pas pour pêcher mais plutôt pour la paix qui s'en dégage. » Elle passait tous ses dimanches après-midi à pêcher, juste pour ressentir cette paix. Elle me paraissait assez saine, un peu rondelette, elle n'avait pas l'air de mourir de faim. Elle n'avait pas vraiment besoin de pêcher pour se nourrir. Je lui ai dit : « Si vous n'avez pas besoin de pêcher pour vivre — et j'espère que vous avez assez d'argent pour acheter du poisson — vous pourrez venir méditer au bord de cet étang quand nous l'aurons acheté. Vous n'êtes pas obligée de pêcher. » Mais elle ne voulait pas méditer ! Ensuite elle m'a parlé des lapins qui mangeaient ses

---

<sup>7</sup> La forêt et l'étang — Hammerwood et Hammer Pond — faisant partie d'un monastère bouddhiste, ils sont, bien entendu, devenus réserve naturelle.

choux et de tout ce qu'elle avait dû installer pour tuer les lapins et protéger ses choux. Cette femme ne s'est jamais posé la moindre question, elle n'a jamais réfléchi à rien. Elle se bat contre des lapins pour des choux qu'elle pourrait très bien aller acheter alors que les lapins, eux, ne le peuvent pas ! Les lapins doivent faire de leur mieux pour manger les choux des autres. Mais voilà, cette dame n'a jamais vraiment ouvert son esprit aux choses telles qu'elles sont, à ce qui est véritablement bon et généreux. Je ne dirais pas que c'était quelqu'un de cruel et sans cœur mais simplement une femme moyenne qui n'a jamais réfléchi à la nature ni réalisé le sens du Dhamma. Alors elle croit que les choux sont là pour elle et pas pour les lapins, et que les poissons sont là pour qu'elle passe de bons dimanches après-midi à les torturer.

Cette capacité à réfléchir et à observer a été enseignée par le Bouddha pour nous libérer des habitudes et des conventions suivies aveuglément. C'est une façon de libérer l'être du monde illusoire des sens grâce à une sage réflexion sur la véritable nature des choses. Nous commençons par nous observer, observer nos attirances et nos aversions, la lourdeur et la stupidité de notre esprit. Nous ne choisissons pas des conditions idéales pour créer une situation qui nous procure un plaisir personnel, nous sommes au contraire prêts à supporter toutes les conditions, mêmes les plus désagréables pour les comprendre exactement telles qu'elles sont et être en mesure, ensuite, de les laisser aller. Nous commençons à nous libérer de la tendance qui consiste à fuir ce qui est déplaisant et nous commençons également à être beaucoup plus attentifs à la façon dont nous vivons. Une fois que nous comprenons comment fonctionnent les choses, nous souhaitons être très, très attentifs

à ce que nous faisons et disons. Nous ne pouvons plus avoir envie de vivre aux dépens des autres. Nous ne croyons plus que notre vie est beaucoup plus importante que celle des autres. Nous commençons à ressentir la liberté et la légèreté dans cette harmonie avec la nature au lieu du poids qui pèse lorsque l'on exploite la nature pour en retirer un gain personnel. Quand nous ouvrons notre esprit à la vérité, nous voyons clairement qu'il n'y a rien à craindre. Ce qui apparaît finit toujours par disparaître, ce qui est né finit par mourir et n'a aucune identité propre. Ainsi notre sentiment d'être piégé dans une identification avec ce corps humain disparaît. Nous ne nous percevons pas comme une entité isolée, coupée du reste, perdue dans un univers mystérieux et effrayant. Nous ne nous sentons pas dominés par lui, nous n'éprouvons pas le besoin de nous accrocher à une parcelle de sécurité parce que nous sommes en paix avec cet univers. Nous avons fusionné avec la vérité.

## Les Refuges et les Préceptes

La « Prise de Refuge » et l'engagement aux Préceptes sont ce qui fait d'une personne un Bouddhiste pratiquant.

Prendre Refuge donne une perspective continue sur la vie en reliant notre conduite et notre compréhension des choses aux qualités du Bouddha (la sagesse), du Dhamma (la vérité) et du Sangha (la vertu). Les Préceptes servent aussi de base de réflexion et, en les suivant, nous sommes certains d'agir comme des êtres humains responsables.

Voici la façon officielle de demander la Prise de Refuge et des Préceptes à un bhikkhu ou à une nonne :

La personne laïque doit se prosterner trois fois et, en tenant les mains en *añjali*<sup>8</sup>, réciter ce qui suit :

MAYAĪ /AHAĪ BHANTE (AYE) TI-SARAÖENA SAHA PAÑCA S)LANI  
YACAMA/YACAMI

*Nous / je, Vénérable (ma Sœur), demandons / demande les  
Trois Refuges et les Cinq Préceptes*

DUTIYAMPI MAYAĪ /AHAĪ BHANTE (AYE) ...

*Pour la deuxième fois, nous / je .....*

TATIYAMPI MAYAĪ /AHAĪ BHANTE (AYE) ...

*Pour la troisième fois, nous / je .....*

---

<sup>8</sup> *Añjali* : les paumes des mains sont l'une contre l'autre, à la verticale, au niveau de la poitrine.

Le bhikkhu ou la nonne récite alors ce qui suit trois fois, après quoi le laïc le répétera également trois fois :

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA  
*Hommage au Bouddha, le Bienheureux, le Pleinement et Parfaitement Eveillé*

Le bhikkhu ou la nonne récite alors le texte suivant que le laïc répète ligne par ligne :

BUDDHAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Je prends refuge dans le Bouddha*

DHAMMAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Je prends refuge dans le Dhamma*

SA×GHAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Je prends refuge dans le Sangha*

DUTIYAMPI BUDDHAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Pour la deuxième fois, je prends refuge dans le Bouddha*

DUTIYAMPI DHAMMAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Pour la deuxième fois, je prends refuge dans le Dhamma*

DUTIYAMPI SA×GHAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Pour la deuxième fois, je prends refuge dans le Sangha*

TATIYAMPI BUDDHAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Pour la troisième fois, je prends refuge dans le Bouddha*

TATIYAMPI DHAMMAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Pour la troisième fois, je prends refuge dans le Dhamma*

TATIYAMPI SA×GHAĪ SARAŌAĪ GACCHAMI  
*Pour la troisième fois, je prends refuge dans le Sangha*

Ensuite le bhikkhu ou la nonne dit :

TISARAŌA – GAMANAĪ NITTHITAĪ  
*La Prise de Refuge est à présent terminée.*

A quoi le laïc répond :

AMA BHANTE (AYE)

*Oui, Vénérable (ma Sœur)*

Le bhikkhu ou la nonne récite ensuite les Préceptes un par un et le laïc répète ligne par ligne :

1. PAÖATIPATA VERAMAÖ) SIKKHAPADAĪ SAMADIYAMI  
*Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne détruire aucune créature vivante.*
2. ADINNADANA VERAMAÖ) SIKKHAPADAĪ SAMADIYAMI  
*Je m'efforcerai d'observer le précepte de ne pas prendre ce qui ne m'est pas librement offert.*
3. KAMESU MICCHACARA VERAMAÖ) SIKKHAPADAĪ SAMA-DIYAMI  
*Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de mauvaise conduite sexuelle.*
4. MUSAVADA VERAMAÖ) SIKKHAPADAĪ SAMADIYAMI  
*Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de paroles grossières, inutiles ou mensongères*
5. SURA-MERAYA-MAJJA-PAMADATTHANA VERAMAÖ) SIKKHAPADAĪ SAMADIYAMI  
*Je m'efforcerai d'observer le précepte de m'abstenir de prendre des substances intoxicantes qui engendrent la négligence.*

Lorsque les Cinq Préceptes ont été pris, le bhikkhu ou la nonne conclut en disant :

IMANI PAÑCA SIKKHAPADANI

*Ces Cinq Préceptes*

S)LENA SUGATIĪ YANTI

*Ont la moralité comme base du bonheur*

S)LENA BHOGASAMPADA

*Ont la moralité comme base du succès*

S)LENA NIBBUTIĪ YANTI

*Ont la moralité comme base de la libération*

TASMA S)LAĪ VISODHAYE

*Que la moralité soit donc purifiée*

Après avoir pris les Préceptes, le laïc se prosterne trois fois devant le bhikkhu ou la nonne.

\*\*\*\*\*

## Prononciation

A se prononce comme dans <b>papa</b>	U comme dans <b>boue</b>
A comme dans <b>peu</b>	E comme dans <b>mais</b>
I comme dans <b>blé</b>	) comme dans <b>lit</b>
Ī comme dans <b>-ing en anglais</b>	Ñ comme dans <b>gnon</b>
C et CC se prononcent « tch » comme dans <b>tchin-tchin</b>	

## A propos du T exte

Le contenu de ce livre est la compilation d'entretiens donnés au Monastère de la Forêt de Chithurst, en Angleterre, en janvier 1984, à l'exception de trois chapitres — « Effort et Détente », « Metta - Bonté » et « Les Obstacles et leur Cessation » — qui sont des extraits d'entretiens donnés au Monastère de Forêt International de Ubon, au nord-est de la Thaïlande, en décembre 1982.