

Ce qui est

Ajahn Sumedho

Traduit par Hervé Panchaud

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

Cet enseignement est extrait des deux premiers entretiens donnés par le Vénérable Ajahn Sumedho à la communauté monastique d'Amaravati, pendant la Retraite d'hiver de 1988.

C'est aujourd'hui la pleine lune de janvier et le commencement de notre retraite d'hiver. Nous allons pouvoir passer toute la nuit en méditation assise pour commémorer la beauté de cet événement. C'est une grande chance pour nous que d'avoir l'opportunité de consacrer ces deux mois à venir à la seule contemplation du Dhamma.

L'enseignement du Bouddha porte sur la compréhension des choses telles qu'elles sont, être en capacité de regarder, d'être « éveillé ». Cela implique de développer l'attention, la vision claire et la sagesse, et de suivre l'Octuple Sentier – tout ce qui constitue *bhavana*.

Quand nous observons les choses comme elles sont, nous les « voyons » au lieu de les interpréter au travers du filtre de notre ego. L'obstacle le plus important auquel chacun d'entre nous doit faire face est cette croyance insidieuse en un « je suis » – l'attachement au soi. Cette croyance est à ce point ancrée en nous que nous sommes comme un poisson dans l'eau : l'eau fait tellement partie de la vie du poisson que celui-ci ne la remarque même plus. Le monde des sensations dans lequel nous baignons depuis notre naissance est ainsi pour nous : si nous ne prenons pas le temps de l'observer pour ce qu'il est vraiment, nous mourrons sans développer la moindre sagesse.

Mais la chance que nous avons d'être nés en tant qu'êtres humains nous offre le grand avantage d'être en capacité de réfléchir – nous pouvons réfléchir sur l'eau dans laquelle nous baignons, c'est-à-dire observer le monde des sens tel qu'il est vraiment. Nous n'essayons pas de nous en extraire. Nous ne cherchons pas non plus à rendre les choses encore plus compliquées en y ajoutant nos projections ; nous sommes simplement attentifs à ce qu'il est. Nous ne nous laissons pas tromper par les apparences, par nos peurs, nos désirs et toutes les choses que notre esprit peut inventer à son propos.

C'est ce que nous voulons dire quand nous employons des expressions telles que : « C'est ainsi ». Si vous demandez à quelqu'un nageant dans l'eau : « Comment est l'eau ? », il y portera son attention et répondra : « Eh bien, elle est comme ça ; elle est comme elle est. » Vous pourrez alors préciser votre question : « Oui, mais comment est-elle exactement ? Est-elle froide, tiède ou chaude ? ... » Beaucoup de termes peuvent être employés pour décrire l'eau : elle peut être froide, tiède, chaude, agréable, désagréable ... Mais, en réalité, elle est comme elle est, tout simplement. Le monde des sensations dans lequel nous baignons, tout au long de notre existence, est de même. Vous le trouvez comme ceci ou comme cela. Vous le ressentez. Parfois la sensation est agréable, parfois désagréable ; le plus souvent, elle n'est ni agréable, ni désagréable. Mais, dans tous les cas, elle est comme elle est, tout simplement. Les choses vont et viennent, elles changent ; il n'y a rien sur quoi s'appuyer qui soit vraiment stable. Le monde des sensations n'est qu'énergie, changement et mouvement, flux et reflux. La conscience sensorielle est ainsi.

Attention, nous ne jugeons pas ! Nous ne disons pas que c'est bien ou que c'est mal, que nous devrions apprécier ou rejeter les sensations : nous y prêtons simplement attention – comme pour l'eau. Le monde des sens est un monde que l'on ressent. Nous sommes nés dans ce monde et nous le ressentons. A partir du moment où le cordon ombilical est tranché, nous devenons des êtres physiquement indépendants ; nous ne sommes plus physiquement rattachés à personne. Nous ressentons la faim, nous ressentons le plaisir, la douleur, la chaleur et le froid. En grandissant, nous ressentons toutes sortes de choses. Nous ressentons avec les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, et avec l'esprit lui-même. Nous avons aussi la capacité de penser et nous souvenir, de percevoir et concevoir. Tout cela est sensation. Ce peut être amusant et merveilleux, mais ce peut aussi être déprimant, dur et pitoyable ... ou neutre – ni agréable ni douloureux. Toutes ces impressions sensorielles sont donc « ce qui est ». Le plaisir est ainsi, la souffrance est ainsi, et la sensation neutre, où le plaisir et la souffrance sont absents, est ainsi.

Afin de pouvoir mener une véritable réflexion sur ces choses, vous devez être vigilants et attentifs. Certaines personnes pensent que c'est à moi de leur dire ce qu'elles doivent ressentir : « Ajahn Sumedho, que suis-je censé ressentir maintenant ? » Mais on n'explique pas à autrui « ce qui est » ; nous devons être ouverts et réceptifs à ce qui est. Il n'est pas utile d'expliquer ce qui est à quelqu'un, quand celui-ci peut le découvrir par lui-même. Les deux mois à venir sont donc une occasion précieuse qui nous est offerte pour découvrir « ce qui est ». De nombreux êtres humains, semble-t-il, ne savent même pas qu'un tel développement de la sagesse est possible.

Qu'entendons-nous quand nous employons ce mot : sagesse ? De la naissance à la mort, les choses sont telles qu'elles sont. Il y aura toujours une certaine part de peine, d'insatisfaction, de désagrément et de laideur. Et, si nous ne sommes pas conscients que ces choses sont simplement comme elles sont, si nous ne les voyons pas comme des *dhamma*, nous aurons tendance à en faire un problème. Le temps qui s'écoule entre la naissance et la mort devient très « personnel », lourd de toutes sortes de peurs, de désirs et de complications.

Dans notre société, nous souffrons beaucoup de la solitude. Nous passons une grande partie de notre vie à tenter d'éviter cette solitude. « Parlons ! Echangeons ! Faisons des choses ensemble afin de ne pas être seuls. » Mais, à l'intérieur de ce corps humain, nous sommes irrémédiablement seuls. Nous pouvons faire semblant, nous pouvons chercher à nous divertir mutuellement mais c'est le mieux que nous puissions faire. Quand il s'agit de faire l'expérience réelle de la vie, nous sommes bien seuls ; et attendre que quelqu'un vienne nous libérer de notre solitude est trop demander.

Quand la naissance physique a lieu, voyez comment nous semblons soudain être des entités séparées. Bien sûr, nous ne sommes plus physiquement reliés à personne mais, en plus, du fait de notre attachement à ce corps, nous nous sentons isolés et vulnérables. Nous redoutons d'être seuls et nous inventons tout un monde dans lequel nous pouvons vivre. Nous y côtoyons des compagnons de toute sorte : des amis imaginaires, des amis réels, des ennemis – mais tous, vont et viennent, apparaissent et disparaissent. Tout naît et meurt dans notre propre esprit. Alors, nous commençons à réfléchir au fait que la naissance conditionne la mort. Naissance et mort ; commencement et fin.

Pendant cette retraite, je ne peux que vous encourager à pratiquer sur ce sujet : contempler ce qu'est la naissance. A cet instant, nous pouvons dire : « Ce corps est la conséquence de notre naissance. Ce corps est ainsi. Il y a de la conscience, il y a des sensations, il y a de l'intelligence, de la mémoire, des émotions. » Tout ceci peut être observé parce que ce sont là des objets de l'esprit ; ce sont des *dhamma*. Si nous nous attachons au corps en tant que sujet – ou à des opinions, des idées et des sentiments – comme étant « moi » ou « mien », alors nous connaissons la solitude et le désespoir, et il y aura toujours la menace de la séparation et de la fin. L'attachement à ce qui est

mortel introduit peur et désir dans notre vie. Nous pouvons nous sentir anxieux et inquiets, même lorsque tout va à peu près bien. Tant que perdurera l'ignorance – *avijja* – quant à la vraie nature des choses, la peur dominera toujours la conscience.

Mais l'anxiété n'a pas de réalité ultime, c'est quelque chose que nous créons. Tout comme l'inquiétude. L'amour, la joie et tout ce qu'il y a de meilleur dans la vie, si nous nous y attachons, entraîneront avec eux leur contraire. C'est pourquoi, dans la pratique de la méditation, nous apprenons à accepter les sensations qui correspondent à ces sentiments. Quand nous acceptons les choses pour ce qu'elles sont, nous cessons de nous y attacher. Elles sont simplement ce qu'elles sont ; elles apparaissent et elles disparaissent, elles n'appartiennent pas à un moi.

Mais qu'en est-il du point de vue de notre contexte culturel habituel ? Notre société a tendance à renforcer cette conception selon laquelle tout est « moi » ou « mien ». « Ce corps est moi ; je suis comme ceci ; je suis un homme ; je suis Américain ; j'ai 54 ans ; je suis moine, etc. » Mais tout cela n'est que convention, n'est-ce pas ? Il ne s'agit pas de nier que je suis tout ce que je viens d'énoncer, mais seulement d'observer comment nous avons tendance à compliquer les choses en croyant qu'il y a un « je » dans tout cela. Si nous nous attachons à ces conventions, la vie devient plus difficile qu'elle ne l'est en réalité ; elle devient comme une toile dans laquelle on s'empêtre. Tout devient si compliqué ; nous restons collés à tout ce que nous touchons. Et, plus nous vivons, plus nous nous compliquons l'existence. Or les peurs et les désirs viennent tous de cette croyance en l'existence d'un moi : « Je suis quelqu'un ». Finalement, cela nous conduit à l'angoisse et au désespoir ; la vie nous paraît beaucoup plus difficile et douloureuse qu'elle ne l'est en réalité.

Mais quand nous observons simplement la vie telle qu'elle est, tout est bien : les joies, la beauté, les plaisirs sont comme ils sont. La peine, l'insatisfaction, la maladie sont comme elles sont. Nous pouvons, à tout moment, suivre le mouvement et les changements de la vie. L'esprit de l'être éveillé est souple et il sait s'adapter. L'esprit de la personne ignorante est rigide et conditionné.

Tout ce sur quoi nous nous bloquons dans la rigidité tournera mal. Se percevoir de manière figée rend toujours la vie difficile. Quelle que soit la catégorie à laquelle nous nous identifions – homme ou femme, classe moyenne ou ouvrier, américain ou européen, bouddhiste et théravadin ... – si nous nous y attachons, nous connaissons une forme ou une autre de complication, de frustration et de désespoir.

Pourtant, sur le plan conventionnel, nous pouvons être toutes ces choses – un homme, un Américain, un Bouddhiste, un Théravadin ; ce sont des concepts tout à fait appropriés pour communiquer – mais rien de plus que cela. C'est ce que nous nommons *sammuttidhamma* – la « réalité conventionnelle ». Quand je dis : « Je suis Ajahn Sumedho », ce n'est pas en référence à un moi, à une personne ; c'est une convention. Être un moine bouddhiste n'est pas être une personne, c'est une convention ; être un homme ou une femme n'est pas être une personne, c'est une convention. Les conventions sont comme elles sont. Si nous nous y attachons par ignorance, nous en devenons prisonniers. C'est comme la toile dans laquelle on s'empêtre ! Nous sommes aveuglés et trompés par ces conventions.

Quand nous lâchons ces conventions, nous ne les rejetons pas pour autant. Je ne vais pas me suicider ou quitter la vie monastique ! Les conventions sont très bien telles qu'elles sont. Elles n'occasionnent pas de souffrance tant que l'esprit demeure attentif et les perçoit pour ce qu'elles sont : de simples conventions. Elles sont un moyen pratique et utile en temps et en lieu mais pas au-delà.

Par la compréhension de la « réalité ultime » (*paramatthadhamma*), nous parvenons à la liberté du Nibbana. Nous sommes libérés des illusions du désir et de la peur ; cette libération de l'entrave des conventions est « l'au-delà de la mort ». Mais pour parvenir à cette réalisation, nous devons

vraiment voir la nature de l'attachement. Qu'est-il en réalité ? Par quel processus naît cet attachement à un « moi » et comment cela engendre-t-il la souffrance ? Il ne s'agit pas de nier sa propre existence ; d'ailleurs l'attachement à l'idée de n'être personne, c'est encore être quelqu'un ! Ce n'est pas une question d'affirmation ou de dénégation, mais une question de compréhension, de vision intérieure. Et, pour cela, nous devons développer l'attention.

Avec l'attention, nous pouvons nous ouvrir à la globalité. Au début de cette retraite, nous nous ouvrons pour les deux mois de sa durée. Dès le premier jour, nous acceptons en pleine conscience toutes les possibilités qui pourront se présenter : la maladie comme la santé, le succès comme l'échec, le bonheur comme la souffrance, l'Eveil comme la totale désespérance. Nous ne nous disons pas : « Je ne veux avoir que ceci, je ne veux connaître que cela, je ne veux avoir que de belles expériences. Et puis je dois me préserver afin de vivre une retraite idyllique, être en parfaite sécurité et bien tranquille durant les deux mois à venir. » Un tel état d'esprit serait plutôt déprimant, non ? Au lieu de cela, nous devons nous ouvrir à tous les possibles, depuis le meilleur jusqu'au pire, et nous devons le faire en pleine conscience. Ce qui signifie : tout ce qui va se produire durant ces deux mois sera partie intégrante de notre retraite – c'est notre pratique. « Ce qui est » est le Dhamma pour nous tous : le bonheur et la souffrance, l'Eveil et le désespoir total, vraiment tout !

Si nous pratiquons de cette manière, le désespoir et l'angoisse peuvent nous mener au calme et à la paix. Quand j'étais en Thaïlande, je ressentais beaucoup de ces émotions négatives – solitude, ennui, anxiété, doute, inquiétude et désespoir. Mais, quand je les ai acceptées pour ce qu'elles étaient, elles ont cessé. Et que reste-t-il quand il n'y a plus de désespoir ?

Le Dhamma que nous étudions aujourd'hui est subtil. Pas subtil dans le sens d'« élevé » ou « érudit » ; il est, au contraire, si simple et si présent que nous ne le remarquons même pas. Comme l'eau pour le poisson : l'eau fait tellement partie de sa vie, que le poisson n'en a même pas conscience, même s'il y nage. La conscience sensorielle est ici et maintenant. Elle est ainsi. Elle n'est pas loin. Ce n'est pas vraiment difficile, il suffit simplement d'y prêter attention. Le chemin qui mène à la fin de la souffrance est le chemin de l'attention : présence consciente et attentive à ce qui est – sagesse.

Nous devons sans cesse ramener notre attention à ce qui est. Si vous avez de mauvaises pensées ou si vous vous sentez plein de ressentiment, amers ou irrités, observez ce que ces sentiments éveillent dans votre cœur. Si vous vous sentez frustrés et en colère pendant ce temps de méditation, ce n'est pas un problème parce que vous avez déjà ouvert la porte à cette possibilité. Cela fait partie de la pratique ; c'est ce qui est. Souvenez-vous que nous n'essayons pas de devenir des anges ou des saints, nous n'essayons pas de nous débarrasser de toutes nos impuretés et imperfections pour être parfaitement heureux. Le monde des humains est ainsi ! Il peut être imparfait et il peut être pur. Pureté et imperfection vont de pair. Connaître la pureté et l'impureté : voilà ce qu'est l'attention doublée de sagesse. Savoir que l'impureté est impermanente et non personnelle est sagesse. Mais, dès que nous la rendons personnelle, que nous nous y identifions – « Oh ! Je ne devrais pas avoir de pensées impures ! » – nous sommes à nouveau prisonniers du désespoir. Plus nous essayons de n'avoir que des pensées pures, plus les pensées impures vont surgir. En fonctionnant de cette façon, nous sommes certains d'être malheureux durant les deux mois à venir, c'est garanti ! Par ignorance, nous nous créons un monde qui ne peut être que déprimant.

Ainsi, à la lumière de l'attention ou de la présence consciente, toutes les formes d'abattement et de bonheur sont d'égale valeur : nous n'avons pas de préférence. Le bonheur est ainsi ; l'abattement est ainsi. Ils apparaissent puis disparaissent. Le bonheur est toujours le bonheur, ce n'est pas l'abattement. Et l'abattement est toujours l'abattement, ce n'est pas le bonheur. Mais ils sont ce

qu'ils sont. Ils ne sont à personne et ils ne sont que cela : des sensations, des sentiments. Nous n'en souffrons pas. Nous les acceptons, nous en sommes conscients et nous les comprenons dans leur véritable nature : tout ce qui apparaît, disparaît. Aucun *dhamma* n'est « soi ».

Je vous offre cet enseignement comme sujet de méditation.