

Les Livrets du Refuge



**L'entraînement du comité :**  
**La méditation sur la**  
**respiration**

Ajahn Thanissaro

Enseignements du Refuge n° 12



**L'entraînement du comité :**  
**La méditation sur la respiration**

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

*[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)*

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales.

La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

## Thanissaro Bhikkhu



*Thānissaro Bhikkhu* (Geoffrey DeGraff) – Ajaan Geoff pour ses élèves – est un moine bouddhiste américain de la Tradition thaïe de la forêt. Après avoir obtenu un diplôme d’Oberlin College en Histoire intellectuelle européenne en 1971, il est parti en Thaïlande où il a étudié la méditation sous la direction d’*Ajaan Fuang Jotiko*, un élève de feu *Ajaan Lee Dhammadharo*. Il s’est fait ordonner en 1976 et a vécu à Wat Dhammasathit, dans la province de Rayong, jusqu’à la mort de son maître en 1986. En 1991, il s’est rendu dans les collines du comté de San Diego aux États-Unis, où il a aidé *Ajaan Suwat Suvaco* à fonder *Metta Forest Monastery* (le monastère de la forêt *Metta*) dont il est devenu l’abbé en 1993.



Arbre de la Bodhi du Refuge



Les Livrets du Refuge

**L'entraînement du comité :  
La méditation sur la respiration**

**Ajahn Thanissaro**

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan  
en collaboration avec

*Vijjākaro Bhikkhu* (Than Will)  
de *Metta Forest Monastery*

Avec nos remerciements

à Addie Onsanit et Xiao Quan Osgood  
qui ont réalisé les transcriptions à partir de l'anglais,  
à Marie-Pierre Boitard et Chandhana Le Ninan  
pour leurs relectures.

Enseignements du Refuge n° 12





*La vertu, la première partie de la Voie, et le discernement, la dernière, ne sont pas particulièrement difficiles. Mais conserver l'esprit centré, ce qui constitue l'étape intermédiaire de la Voie, demande un certain effort parce qu'il s'agit de forcer l'esprit. En effet, centrer l'esprit, comme placer les piliers d'un pont au milieu d'une rivière, est une chose difficile à faire. Mais une fois que l'esprit est fermement en place, cela peut être très utile pour développer la vertu et le discernement. La vertu est comme placer les piliers sur la rive proche de la rivière ; le discernement est comme les planter sur la rive opposée. Mais si les piliers du milieu – un esprit centré – ne sont pas fermement en place, comment pourrez-vous un jour franchir le flot de la souffrance ?*

– Ajaan Lee Dhammadharo, *Ānāpānasati – Bhāvanāmaya*, 1953



## Préface

Les enseignements qui suivent ont été donnés, à l'exception des deux derniers, dans le cadre d'une retraite de dix jours au mois de mai 2011 en Provence, à Mirabeau. La retraite avait été organisée par Le Refuge.

## Abréviations

<i>AN</i>	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
<i>Dhp</i>	<i>Dhammapada</i>
<i>DN</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>
<i>MN</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>
<i>SN</i>	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
<i>Sn</i>	<i>Sutta Nipāta</i>
<i>Ud</i>	<i>Udāna</i>

Les références à DN et MN sont au niveau du discours (*sutta*) ; celles à Dhp, sont au niveau des vers. Les références aux autres textes sont au niveau de la section (*saṃyutta*, *nipāta*, ou *vagga*) et du discours.

La numérotation pour AN et SN suit celle de l'édition thaïe du Canon pali.

Toutes les traductions du *pali* vers l'anglais sont de l'auteur, et se fondent sur la Royal Thai Edition du Canon *pali* (Bangkok : *Mahāmakut Rājavidyālaya*, 1982) et l'édition du Canon et du Commentaire BUDSIR IV produit par Mahidol University, Bangkok.

## Les Auquiers, le 20 mai 2011

### **Méditation assise guidée**

Ce soir, je voudrais vous présenter la technique de méditation que nous allons utiliser tout au long de la retraite. Donc, mettez-vous en position de méditation, fermez les yeux, et pensez des pensées de bienveillance.

La bienveillance est un vœu pour le bonheur véritable, à la fois pour vous-même et pour ceux autour de vous. Quand nous pensons au bonheur véritable, nous devons nous rappeler que le bonheur véritable doit venir de l'intérieur. Si nous essayons de placer notre bonheur dans des choses à l'extérieur, il échouera. Pour être véritablement heureux, nous devons développer nos ressources internes. Heureusement, il n'est pas nécessaire que le développement de nos ressources internes enlève quoi que ce soit à quiconque, ce qui signifie qu'il n'est pas nécessaire que notre bonheur véritable enlève quoi que ce soit à quiconque non plus. Donc, quand vous faites un vœu pour votre propre bonheur véritable, ce n'est pas une pensée égoïste. Quand vous développez vos ressources internes, vous avez également plus à partager avec les autres.

Donc, dites-vous : « Que je puisse trouver le bonheur véritable. » Et ensuite, répandez également cette pensée en direction des autres. Commencez avec les personnes proches de votre cœur : votre famille et vos amis très proches. Puissent-ils aussi trouver le bonheur véritable.

Et ensuite, répandez cette même pensée en cercles de plus en plus larges :

- vers les personnes que vous connaissez bien et que vous aimez ;

- vers les personnes que vous aimez, bien que vous ne les connaissiez pas aussi bien ;

- vers les personnes envers lesquelles vous avez des sentiments plus neutres ;

- et vers les personnes que vous n'aimez pas. Souvenez-vous : le monde serait un bien meilleur endroit si tout le monde pouvait trouver le bonheur à l'intérieur de soi. Et si vous mettez des limites à votre bienveillance, vous placez des limites sur votre propre esprit.

Répandez des pensées de bienveillance vers les personnes que vous ne connaissez même pas.

Et pas seulement les personnes : les êtres vivants de toute sorte – en direction de l'est, de l'ouest, du nord, du sud, au-dessus, au-dessous et vers l'infini. Puisse-t-on tous trouver le bonheur véritable dans notre cœur.

Maintenant, amenez votre attention au moment présent. Quelles sont les ressources internes dont vous disposez ici même, en ce moment même ? Vous avez le corps assis ici, qui respire, et vous avez l'esprit, qui pense et qui est conscient. Pour que ces ressources se développent, vous avez besoin de les rassembler, de la même manière qu'une graine croît seulement si elle a de la terre, de l'humidité, et de la lumière.

Donc, pensez à votre respiration et soyez conscient de la manière dont le souffle entre et ressort. Remarquez où vous ressentez le processus de la respiration. Cela peut être au nez, dans la poitrine, dans l'abdomen, ou n'importe où dans le corps. Quand vous vous focalisez sur la respiration, comprenez que la « respiration », ce n'est pas seulement l'air qui entre et qui ressort par

le nez. Traditionnellement, la « respiration » fait aussi référence à l'énergie qui circule à travers le corps. Le flux de cette énergie à l'intérieur du corps est ce qui amène le souffle dans le corps et qui ensuite l'expulse. Donc, lorsque nous étudions la méditation sur la respiration, nous voulons étudier cette énergie en plus de l'air qui entre et qui ressort.

Donc, prenez quelques inspirations et quelques expirations, bien bonnes, bien longues, et voyez comment est le ressenti. Si en respirant de façon longue vous vous sentez bien, continuez. Si vous ne vous sentez pas confortable, vous pouvez changer de deux manières. L'une est de remarquer, quand vous inspirez longuement, à quel moment dans l'inspiration longue le corps commence à se sentir tendu. Où se sent-il tendu ? Pouvez-vous relâcher ces endroits lorsque vous continuez avec la respiration longue ? De façon similaire pour ce qui est de l'expiration : à quel moment dans l'expiration longue le corps commence-t-il à se sentir tendu ? Pouvez-vous relâcher cette sensation et cependant continuer l'expiration longue ? Ça, c'est la première méthode.

La seconde méthode consiste à changer pour adopter une respiration plus courte, soit seulement pour l'inspiration, soit seulement pour l'expiration, ou pour à la fois l'inspiration et l'expiration. Voyez quel est le rythme qui vous convient le mieux en ce moment même.

Un autre principe important dans le développement de la concentration, c'est que vous trouviez un objet qui est confortable. Autrement, vous aurez du mal à rester avec. La respiration est l'objet idéal parce que c'est l'un des rares processus dans le corps que vous pouvez ajuster. Donc, vous pouvez expérimenter. Essayez la respiration longue pendant un moment et ensuite la respiration

courte. Voyez ce qui convient le mieux. De façon similaire, vous pouvez essayer la respiration plus profonde ou plus superficielle, plus rapide ou plus lente, plus lourde ou plus légère. Voyez quel est le rythme ou la texture de respiration qui convient le mieux au corps en ce moment même. Si vous sentez fatigué, respirez d'une manière qui est plus énergisante. Si vous vous sentez tendu, essayez de respirer d'une manière qui est plus relaxante.

Ou bien vous pouvez simplement poser la question dans votre esprit à chaque fois que vous inspirez, que vous expirez : « Quelle est la sorte de respiration qui conviendrait le mieux en ce moment même ? » Et voyez comment le corps réagit.

Conservez toujours à l'esprit le fait que les besoins du corps vont changer. Si une manière particulière de respirer convient pendant un certain temps et qu'ensuite elle ne convient plus, vous pouvez à nouveau changer.

Certaines personnes peuvent se demander pourquoi nous essayons de trouver une manière confortable de respirer. Il y a plusieurs raisons à cela, mais les deux les plus importantes sont les suivantes. L'une, c'est que l'esprit viendra plus facilement à la concentration s'il trouve un objet confortable avec lequel rester. Mon maître a utilisé une fois l'analogie d'essayer d'attraper des anguilles. Si vous plongez simplement le bras dans la rivière pour attraper des anguilles, les anguilles vont filer entre vos mains. Mais si vous prenez une grande jarre en terre cuite et, ainsi que mon maître l'a dit, que vous placez un chien mort à l'intérieur, les anguilles vont venir d'elles-mêmes dans la jarre, et alors vous pourrez les attraper facilement. L'image n'est pas belle, mais c'est une image frappante. Vous essayez d'attraper l'esprit. Vous avez besoin de lui donner quelque chose qu'il aime.



La seconde raison pour rendre la respiration confortable, c'est que nous sommes constamment en train de façonner notre expérience du moment présent. Le *kamma* passé nous présente de nombreux potentiels, et nous choisissons parmi ces potentiels pour façonner notre expérience présente. Pour mettre un terme à la souffrance, nous devons devenir sensibles à ce processus. Et pour devenir sensibles à ce processus, nous avons besoin de le faire consciemment. Donc, nous essayons consciemment de créer une bonne sensation respiratoire à partir des potentiels présents dans le corps. Lorsque nous nous focalisons sur la respiration de cette manière, nous devenons plus conscients de la façon dont l'esprit fabrique le moment présent.

Si votre esprit s'écarte de la respiration, ramenez-le immédiatement. S'il s'écarte dix fois, cent fois, ramenez-le dix fois, cent fois. Ne vous découragez pas ou ne vous mettez pas en colère contre vous-même. À chaque fois que vous revenez, essayez d'inspirer d'une manière aussi gratifiante que possible, comme récompense pour le fait d'être revenu. De cette manière, l'esprit sera de plus en plus enclin à revenir à chaque fois que vous remarquez qu'il s'est écarté. Quand la respiration est confortable, l'étape suivante consiste à inspirer et à expirer en étant conscient du corps tout entier. Et une bonne manière de développer cette conscience, c'est de passer en revue le corps section par section.

Commencez en bas, autour du nombril. Localisez cette partie du corps dans votre conscience et observez-la pendant un moment lorsque vous inspirez et que vous expirez. Si vous ressentez une forme de tension ou de serrement quelconque dans cette partie du corps, laissez-la se relâcher. Si vous ressentez une forme de blocage quelconque, pensez qu'elle est en train de se dissoudre, afin qu'aucune tension ne se développe lorsque vous inspirez, et que

vous ne vous accrochiez à aucune tension lorsque vous expirez. Si vous le voulez, vous pouvez penser que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps ici même au niveau du nombril. Imaginez que l'énergie respiratoire entre et ressort librement et facilement.

Lorsque vous vous focalisez sur les différentes parties du corps, vous pouvez découvrir que le rythme et la texture de la respiration vont changer pour que cela convienne à cette partie du corps, et c'est très bien.

Ensuite, déplacez votre attention vers le coin inférieur droit de l'abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit. En d'autres termes : un, localisez cette partie du corps dans votre conscience ; deux, observez-la pendant un moment pendant que vous inspirez et que vous expirez ; trois, si vous ressentez un sens quelconque de tension ou d'inconfort à cet endroit, pensez à le dissoudre – tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Ensuite, déplacez votre attention vers le coin inférieur gauche de l'abdomen, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Ensuite, déplacez votre attention vers le plexus solaire, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Ensuite, déplacez votre attention vers la droite, vers le flanc droit, et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Et ensuite, faites la même chose avec le flanc gauche.

Maintenant, amenez votre attention au milieu de la poitrine.

À chaque fois que vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire apporte un sens de rafraîchissement à la région autour du cœur.

Ensuite, déplacez votre attention vers la droite, vers la zone où la poitrine et l'épaule se rejoignent. Si vous ressentez un sens quelconque de tension à cet endroit, détendez-le et laissez-le

demeurer détendu tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Ensuite, faites la même chose pour le même endroit du côté gauche.

Maintenant, déplacez votre attention vers la base de la gorge et suivez les trois mêmes étapes à cet endroit.

Ensuite, amenez votre attention au milieu de la tête. Lorsque vous inspirez et que vous expirez, pensez que l'énergie respiratoire entre et ressort, non seulement à travers le nez, mais aussi à travers les yeux, les oreilles, qui entre depuis la nuque, qui descend depuis le sommet de la tête. Pensez que l'énergie respiratoire détend doucement tout schéma de tension que vous pouvez ressentir dans la tête – dans les mâchoires, autour des yeux, dans le front – et qu'elle dissout très doucement ces schémas de tension.

Maintenant, déplacez votre attention à la base du cou, juste à la base du crâne. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps à cet endroit et qu'ensuite elle descend le long des épaules, dans les bras, jusqu'à l'extrémité des doigts. Lorsque vous expirez, pensez que cette énergie ressort en rayonnant dans l'air. Lorsque vous devenez plus sensible à ces parties du corps, remarquez quel est le côté qui est le plus tendu : l'épaule gauche ou l'épaule droite, la partie supérieure du bras gauche ou la partie supérieure du bras droit, le poignet gauche ou le poignet droit. Quel que soit le côté qui est le plus tendu, essayez consciemment de relâcher ce côté-là et de le maintenir relâché tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Maintenant, tout en maintenant votre focalisation sur la nuque, pensez cette fois-ci en inspirant que l'énergie descend le long des deux côtés de la colonne vertébrale. Lorsque vous expirez, pensez

qu'elle ressort en rayonnant dans l'air. Et encore une fois, essayez de remarquer quel est le côté du corps qui est le plus tendu : le côté gauche de la partie supérieure du dos, ou le côté droit ? Le côté gauche de la partie inférieure du dos, ou le côté droit ? Le côté gauche du coccyx, ou le côté droit du coccyx ? Quel que soit le côté qui est le plus tendu, essayez consciemment de relâcher ce côté-là tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Maintenant, déplacez votre attention vers le bas, vers le coccyx. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre dans le corps à cet endroit, qu'elle descend à travers les hanches, à travers les jambes, jusqu'à l'extrémité des orteils. Lorsque vous expirez, laissez-la rayonner dans l'air. Et encore une fois, lorsque vous vous sensibilisez à ces parties du corps, voyez quel est le côté le plus tendu : la hanche gauche ou la hanche droite ? La cuisse gauche ou la cuisse droite ? Le mollet gauche ou le mollet droit ? Faites la même chose avec les chevilles et les pieds. Et encore une fois, quel que soit le côté qui semble être le plus tendu, relâchez consciemment ce côté, tout au long de l'inspiration, et tout au long de l'expiration.

Cela complète un cycle d'examen du corps. Si vous en avez envie, vous pouvez passer en revue le corps encore une fois, en commençant au niveau du nombril, pour voir si vous pouvez vous débarrasser de tout schéma de tension que vous pourriez avoir manqué la première fois. Vous pouvez continuer à faire cela autant de fois que vous en avez envie, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à vous établir. Ensuite, choisissez l'endroit dans le corps qui semble le plus agréable : là où il est facile de rester focalisé, et où la respiration est rafraîchissante. Laissez votre attention s'établir là à cet endroit, et ensuite se répandre à partir de cet endroit pour remplir le corps tout entier, afin que vous soyez conscient du corps

tout entier lorsque vous inspirez, et du corps tout entier lorsque vous expirez.

Votre sens de la conscience aura tendance à rétrécir, donc rappelez-vous à chaque fois que vous inspirez, que vous expirez : « Le corps tout entier inspire, le corps tout entier expire. » Vous pouvez penser à cette conscience centrée mais vaste comme étant une bougie. La flamme de la bougie se trouve à un endroit, mais sa lumière remplit la pièce tout entière.

La raison pour laquelle nous développons cette conscience du corps tout entier, c'est parce que lorsque l'esprit devient plus calme, la respiration devient plus subtile.

Si l'étendue de votre conscience est trop limitée, vous allez perdre votre focalisation. Mais si l'étendue de votre conscience est vaste, la respiration peut même s'arrêter et vous ne perdrez pas votre focalisation. Cette conscience centrée mais vaste est votre fondement. Donc, vous n'avez pas besoin de demander ce qui va suivre.

Et tout ce que vous avez à faire, c'est de maintenir ce sens d'une conscience centrée mais vaste. Cela fournit un fondement de bien-être à la fois pour le corps et pour l'esprit. Cela fournit un excellent fondement pour que la vision pénétrante puisse apparaître. Et comme avec n'importe quel bâtiment, vous voulez être certain que les fondations sont solides et fortes. Donc, assurez-vous simplement que le fondement est solide, et les autres étapes suivront de façon naturelle.

Si vous avez des problèmes pour maintenir cette focalisation vaste, centrée, retournez à l'examen des différentes parties du corps.

Autrement, restez ici même. Vous n'avez rien d'autre à faire pour le moment, pas d'autre endroit où vous devez aller, rien à forcer

pour l'atteindre. Maintenez juste ce sens de conscience centrée mais vaste.

...

Avant de quitter la méditation, souvenez-vous qu'il y a trois étapes à respecter pour la quitter correctement. La première est de repenser à votre méditation. Demandez-vous s'il y a eu un moment, au cours de la séance qui vient de s'écouler, où l'esprit était particulièrement calme et centré. Si c'est le cas, demandez-vous où vous étiez focalisé ; quelle était la qualité de votre focalisation ; quelle était la qualité de votre respiration ; ce que vous aviez fait qui vous a amené à ce point dans votre méditation. Essayez de vous souvenir de ces choses pour la prochaine séance. Il se peut que vous découvriez que vous pouvez recréer cette sensation de calme. Ou si vous ne le pouvez pas, alors laissez juste ce souvenir de côté, et focalisez-vous totalement sur ce que vous êtes en train de faire. Et essayez d'être plus observateur en ce qui concerne ces choses-là la prochaine fois. C'est en étant observateur que la méditation se développe en tant qu'habileté. Le Bouddha a dit que c'était comme être un bon cuisinier. Si vous remarquez quel plat fait plaisir à la personne pour qui vous cuisinez, vous obtiendrez une récompense.

La deuxième étape consiste à penser à la paix et au calme que vous avez ressentis, quels qu'ils soient, au cours de la séance qui vient de s'écouler, et à les dédier aux autres êtres : soit à des personnes particulières que vous connaissez et qui souffrent en ce moment même, soit à tous les autres êtres vivants dans toutes les directions – tous nos compagnons dans la naissance, le vieillissement, la maladie, et la mort. Pussions-nous tous trouver la paix et le bien-être dans notre cœur.

La troisième étape consiste à se souvenir que bien que vous ouvriez les yeux et que vous vous leviez, vous pouvez être encore sensible à l'énergie respiratoire dans le corps. Ne laissez pas votre conscience du champ visuel obscurcir votre conscience du champ corporel. Essayez de maintenir ce sens de conscience corporelle aussi constamment que possible. Remarquez le moment où vous le perdez. Remarquez comment vous pouvez le récupérer. Essayez de conserver ce sens de conscience de l'énergie respiratoire dans le corps aussi constant que possible jusqu'à la prochaine fois où vous vous assiérez pour méditer. De cette manière, votre méditation devient intemporelle. Mon maître, Ajaan Fuang, avait l'habitude de dire que la méditation des gens ne se développe pas parce qu'ils divisent leur journée en petites tranches de temps : un temps pour manger, un temps pour dormir, un temps pour aller aux toilettes, un temps pour parler. Mais si vous pouvez faire de la journée tout entière un moment pour rester sensible à l'énergie respiratoire dans le corps au beau milieu de vos autres activités, alors la méditation se développera.

Avec cette pensée à l'esprit, vous pouvez ouvrir les yeux.







## Les Auquiers, le 21 mai

### **Méditation marchée et méditation debout**

Au son du gong, nous commencerons la méditation marchée. La méthode pour la méditation marchée est la même que celle pour la méditation assise. Essayez de rester avec la sensation de votre respiration. Maintenez votre attention focalisée à un endroit donné dans le corps, et ensuite, à partir de là, laissez-la se répandre pour qu'elle remplisse le corps tout entier. Essayez de maintenir la respiration aussi confortable que possible. Le plus sage, c'est d'essayer de choisir un point dans votre torse : par exemple dans la poitrine, le plexus solaire, ou dans l'abdomen. Dans les vieux textes bouddhistes, l'image qui est utilisée est celle d'un bol rempli d'huile que vous tenez sur votre tête. Le bol d'huile est rempli à raz bord, et vous ne voulez pas en renverser une goutte, parce qu'un homme vous suit, une épée levée, prêt à vous trancher la tête si vous renversez ne serait-ce qu'une seule goutte d'huile. Maintenez votre centre interne avec la même attention.

Vous pouvez marcher à la vitesse que vous voulez. Et choisissez un chemin pour faire des aller-retours aussi longs ou aussi courts que vous le voulez. Cependant, assurez-vous que le chemin ne fait pas moins de vingt pas. Si vous marchez à une vitesse normale, alors, à chaque fois que vous atteignez le bout du chemin, arrêtez-vous un moment pour vous assurer que vous n'avez pas perdu votre focalisation. Si vous l'avez perdue, rétablissez-la, et ensuite faites demi-tour et marchez dans l'autre sens.

Au début de la retraite, il se peut que vous vouliez faire de la méditation marchée lente, mais vers la fin de la retraite, vous devriez essayer de marcher plus vite. Un des buts de la méditation marchée est de développer la capacité à maintenir votre centre même lorsque vous vous déplacez dans la vie quotidienne. Si vous traversez la rue lentement comme cela, vous allez vous faire renverser. Vous devriez essayer d'acquérir la pratique de la façon de maintenir votre centre quand vous vous déplacez à vitesse normale, afin de pouvoir rester centré au beau milieu de vos activités quotidiennes normales.

La méditation debout fait habituellement partie de la méditation marchée. Si vous atteignez un point dans la méditation marchée où vous avez perdu votre focalisation, arrêtez-vous et restez debout immobile un petit moment. Quand vous êtes capable de reprendre votre focalisation, vous pouvez alors reprendre la marche. Autre chose : si un problème très délicat surgit dans l'esprit pendant que vous marchez, c'est un autre bon moment pour vous arrêter et rester très immobile, pour voir si rester debout immobile aide l'esprit à se focaliser sur les détails du problème.

Si vous voulez rester debout immobile pendant plus longtemps, essayez d'équilibrer votre corps.

Vous trouvez votre équilibre de la même manière que vous le faites avec le souffle qui descend dans le dos : remarquez quel est le côté qui est le plus tendu. Peut-être qu'au sommet de la partie supérieure du dos, c'est le côté gauche, et que dans la partie inférieure du dos, c'est le côté droit. Et puis la jambe gauche est peut-être plus tendue que la jambe droite. En d'autres termes, toute la tension ne se trouve pas toujours d'un seul côté.

Donc, en commençant avec le sommet de la tête, scannez en descendant le corps, section par section, et remarquez quel est le

côté du corps qui est le plus tendu. Quand vous avez pu relâcher le côté qui est le plus tendu, passez à la section suivante. Continuez cela jusqu'à ce que vous arriviez à vos pieds.

À part cela, la méditation debout immobile est la même chose que la méditation assise.

*Lors de la méditation, le visage de différentes personnes apparaît. Je ne connais pas ces personnes. La plupart du temps, ce sont de jolis visages, plus ou moins souriants, et je ressens qu'ils me regardent avec gentillesse. Des fois, il s'agit de mon propre visage. Qu'est-ce que cela signifie ?*

L'apparition de ces visages ne signifie pas forcément quelque chose, mais elle vous donne l'occasion de développer des pensées de bienveillance. Après avoir répandu des pensées de bienveillance envers eux, alors laissez-les disparaître. Même s'ils présentent des expressions inamicales, répandez des pensées de bienveillance envers eux. C'est un bon exercice pour répandre des pensées de bienveillance dans toutes les situations.

*Lorsqu'on pense avoir atteint le calme mental, y a-t-il une technique pour aller encore plus profond, ou faut-il laisser faire ?*

Une fois que l'esprit est calme, essayez de maintenir ce sens de calme dans toutes les situations, que vous soyez en train de méditer ou non. Au cours de la méditation, si l'état de calme est ferme, demandez-vous s'il y a un stress quelconque même dans ce calme. Si vous remarquez qu'il y a une augmentation ou une diminution du niveau de stress, demandez-vous ce que vous avez fait pour accompagner ce changement. Cela peut être une pensée que vous avez maintenue dans l'esprit et ensuite laissée tomber. Ou cela peut être une perception de la respiration elle-même. Si vous remarquez un changement quelconque dans la pensée qui accompagne cette

augmentation ou diminution du niveau de stress, lâchez prise de la pensée.

Quand vous quittez la méditation, remarquez ce qui vous a amené à laisser tomber ou à abandonner ce niveau de calme. De cette manière, vous commencerez à avoir dans une certaine mesure une vision pénétrante en ce qui concerne les questions dont l'esprit trouve particulièrement difficile de lâcher prise. Cela permettra au calme dans votre esprit de devenir beaucoup plus ferme, et cela commencera à vous donner dans une certaine mesure une vision pénétrante des mouvements de votre propre esprit. C'est seulement lorsque l'esprit est très calme que vous pouvez voir ses mouvements subtils. C'est comme observer le mouvement de la lune à travers le ciel. Si vous êtes complètement immobile et que vous avez un autre point de référence immobile, tel un arbre, vous pouvez vraiment voir la lune se déplacer par rapport à l'arbre.

*Il y a toujours des obstacles qui surgissent. Comment faire avec les émotions très violentes et surtout celles qui sont constamment présentes. Comment les laisser s'éteindre par elles-mêmes ? Émotions de type chagrin, remords, peur.*

Ce sujet demanderait un enseignement complet. Mais pour répondre rapidement, il faut que vous compreniez deux choses à propos de l'esprit. L'une, c'est que l'esprit est comme un comité. Il y a beaucoup de membres qui ont beaucoup d'idées et beaucoup d'émotions. Quand une émotion de ce type apparaît dans l'esprit, certains des membres n'aiment pas ça. D'autres trouvent de la satisfaction dans l'émotion. Dans un cas comme celui-ci, le premier groupe doit convaincre le second groupe de lâcher prise de l'émotion d'une manière habile.

Cela nous amène au second point que vous avez besoin de connaître à propos de l'esprit. Bien que ces émotions semblent

constantes, en réalité, elles ne le sont pas. Elles vont et viennent très rapidement. Cependant, elles ont vraiment un effet sur le corps. En réalité, cet effet dure plus longtemps que l'émotion dans l'esprit. C'est ce qui donne l'illusion que l'émotion est constante.

Une manière de surmonter cette illusion consiste à remarquer comment l'émotion a un effet sur votre respiration. Si c'est une émotion qui agite, elle aura pour effet d'agiter la respiration. Si c'est une émotion qui déprime, elle aura un effet dépressif sur l'esprit. Vous avez vraiment le choix en ce qui concerne le type de respiration que vous allez permettre au corps de faire. Si c'est une émotion qui agite, essayez de respirer d'une manière calme. Si c'est une émotion dépressive, essayez de respirer d'une manière qui donne plus d'énergie. De cette manière, vous donnez plus de force aux membres sages du comité. Le corps devient leur allié au lieu d'être un allié de l'émotion malhabile. Nous parlerons de ceci plus en détail dans un des enseignements.

*(Questions du soir)*

*J'ai compris que la maîtrise de tous les types de respiration est fondamentale pour atteindre la stabilité (samādhi). Après avoir essayé plusieurs types, j'ai du mal avec le souffle long-lent-profond. Comment puis-je m'entraîner ?*

Au début, il n'est pas nécessaire d'être à l'aise avec chaque type de respiration. Choisissez celui qui est le plus facile pour vous et travaillez avec celui-ci. Lorsque vous êtes plus à l'aise et plus habile avec ce type de respiration, il est alors également plus facile d'être plus à l'aise avec les autres types de respiration.

*Je n'arrive pas à un calme stable : 1) à cause de pensées obsessionnelles de tous types. Est-ce bien cela que je dois faire ? Est-ce que je suis sur le bon objet ? 2) il y a aussi beaucoup de « pression » à vouloir le calme. Quoi faire ?*

En ce qui concerne les doutes au sujet de savoir si c'est la technique correcte, la seule manière dont vous pouvez le savoir, c'est en essayant. Essayez-la pendant dix jours et voyez si ça marche. En ce qui concerne les doutes au sujet de savoir si c'est l'objet correct, choisissez celui qui vous plaît. Quel que soit le type de respiration, quel que soit l'endroit dans le corps qui vous plaît, c'est très bien. Le but n'est pas que vous fassiez quelque chose à propos de quoi quelqu'un dira que c'est correct, mais ce que vous aimez. Pour que l'esprit s'établisse, il doit avoir un sens d'aise. Une certaine quantité de pression est nécessaire pour amener l'esprit au calme, mais encore une fois, essayez de trouver ce qui vous convient le mieux.

*Dans la technique que vous avez expliquée pour garder la conscience à l'énergie de la respiration dans tout le corps, après avoir détendu chaque partie du corps, je choisis le « centre » et je cherche à garder l'attention large. J'ai une sensation désagréable de pression dans la tête. Est-ce que je recommence au début ? Est-ce que je dois détendre plus ? Puis-je bouger un peu ? Merci.*

Quand vous élargissez la conscience du corps, essayez de ne pas élargir la pression à travers le corps. Si vous trouvez qu'il y a une pression dans votre tête, assurez-vous que vous vous focalisez sur un endroit plus bas dans votre corps. Ne vous focalisez pas sur la tête. Laissez sa liberté à la respiration. N'essayez pas de trop la contrôler. Et vous pouvez bouger calmement.



## Les Auquiers, le 22 mai

*Est-ce que les tensions dans le corps perturbent l'esprit ? Est-ce que c'est l'esprit qui crée ces tensions ou est-ce réciproque ? Les deux ?*

C'est réciproque. Parfois, quand une émotion apparaît dans l'esprit, cela provoque une tension dans le corps. Et parfois, un désordre physique peut provoquer une tension dans l'esprit. Lorsque nous devenons plus sensibles à la respiration, nous pouvons commencer à voir ce qui a une influence sur quoi. Si vous sentez un problème avec la respiration, cela peut provenir soit de l'esprit, soit du corps. Donc, essayez de voir d'où cela vient. Mais même si vous ne pouvez pas voir d'où cela vient, vous pouvez penser à rendre à nouveau la respiration plus confortable. De cette manière, vous pouvez avoir une bonne influence à la fois sur le corps et sur l'esprit. Autrement, ils entrent dans un cercle vicieux : l'inconfort dans le corps conduit à une tension dans l'esprit, et ensuite, la tension dans l'esprit conduit à plus d'inconfort dans le corps. Mais si vous pouvez calmer la respiration, ou soulager la respiration, vous pouvez interrompre ce cycle.

*Pouvez-vous développer le thème des **deva** ? En quoi peuvent-ils être utiles ?*

La contemplation des **deva** est un objet de méditation traditionnel. Elle a deux buts. Le premier, si vous êtes dans une forêt comme celle-ci, vous voulez répandre la bienveillance envers tous les **deva**, pour qu'ils sachent que vous êtes ici avec des intentions amicales. Le second but, c'est de vous rappeler que les **deva**, avant d'être ce qu'ils sont, étaient des êtres humains. En d'autres termes, quand ils meurent, certains êtres humains deviennent des **deva**. Ils

ont cela en développant de bonnes qualités dans l'esprit : la générosité, la vertu, et la bienveillance. Rappelez-vous que vous êtes également en train de développer ces qualités. Cela vous donne confiance que même si vous n'obtenez pas l'Éveil, au moins, une bonne renaissance vous attend.

### **Enseignement - L'effort, le désir et le discernement**

Fermez les yeux, méditez.

Vous entendez souvent dire qu'il y a deux approches de la méditation. Avec l'une des approches, vous devez fournir beaucoup d'efforts, et c'est seulement après beaucoup de temps et d'efforts que vous créez un état d'Éveil. Habituellement, cette méthode est présentée comme impliquant beaucoup de soucis, de frustration et de souffrance. La deuxième approche dit que l'Éveil est déjà là, et donc tout ce que vous avez à faire, c'est de vous détendre pour y accéder. Tout effort se met en travers de la voie vers l'Éveil, et donc la Voie demande que vous arrêtiez de faire des efforts, et que simplement, vous soyez. Cette méthode est présentée comme étant très confortable.

S'il y avait seulement ces deux méthodes, et si les deux marchaient, la seconde serait évidemment la meilleure. Cependant, il y a une troisième approche qui est plus proche de la véritable approche du Bouddha, et c'est la seule méthode qui fonctionne véritablement. Elle repose sur le fait de se rendre compte que l'Inconditionné est toujours là, et donc que vous ne pouvez pas essayer de le créer, mais que vous devez vraiment faire un effort pour le trouver. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a utilisé l'image de la Voie. Une voie qui conduit à une montagne ne provoque pas l'existence de la montagne. La voie ne ressemble pas à



la montagne. Elle ne vous conduit pas sans effort à la montagne. Mais si vous fournissez un effort pour suivre la voie, votre effort est ce qui vous mène à la montagne.

Une autre image, utilisée par Ajaan Lee, c'est qu'il y a de l'eau douce dans l'eau de mer. Cependant, si vous laissez simplement l'eau de mer se reposer, le sel ne va pas se séparer de l'eau douce. Vous devez distiller l'eau. C'est seulement alors que vous obtiendrez l'eau douce qui se trouve dans l'eau de mer. Le processus de distillation représente l'effort que vous mettez dans la pratique. Il ne crée pas l'eau douce, mais il vous permet de boire l'eau douce qu'autrement vous ne pourriez pas boire.

Donc, l'effort que nous mettons dans la pratique est nécessaire, ce qui signifie que nous avons besoin d'apprendre une manière de rendre l'effort agréable. Autrement, nous allons très facilement abandonner.

Dans le Canon, il y a l'image d'une personne qui essaie de tirer du lait d'une vache. Elle le fait en essayant de tordre la corne de la vache. Elle n'obtient pas de lait. Cela représente l'effort focalisé au mauvais endroit. Vous vous sentirez mieux si vous arrêtez de faire cette sorte d'effort, mais le fait de simplement cesser l'effort ne résout pas le problème. Vous n'avez toujours pas de lait. Pour obtenir du lait, vous devez trouver le bon endroit. Si vous tirez sur la patte de la vache, elle va vous donner un coup. Si vous tirez sur la queue, encore une fois, elle va vous donner un coup. Si vous tirez sur le pis, vous obtiendrez du lait.

Cela signifie que quand vous fournissez de l'effort dans votre pratique et que vous n'obtenez aucun résultat, c'est peut-être une bonne chose de prendre un peu de recul pour voir si vous focalisez l'effort au mauvais endroit. Cependant, si vous tirez sur le pis, vous

continuez à faire le même effort. Parfois, vous ne faites pas assez d'efforts. Dans ce cas, le problème est simplement d'apprendre comment essayer avec plus de force.

Donc, quand vous rencontrez un problème dans la méditation, ce sont là les deux questions que vous devez vous poser : « Est-ce que je suis en train de faire un effort au mauvais endroit ? » Ou bien : « Est-ce que je ne suis pas en train de faire un effort au bon endroit ? » Si vous trouvez que la seconde question constitue le problème véritable, vous devrez trouver une manière de vous encourager à faire plus d'efforts d'une manière qui ne vous épuise pas.

Ainsi que le Bouddha le dit, la principale manière de faire cela, c'est de générer le désir. Souvent, nous entendons dire que le Bouddha a seulement des choses négatives à dire à propos du désir, mais en réalité, générer le désir constitue une partie importante de l'Effort Juste. Et une manière efficace de générer le désir consiste à voir la méditation comme une habileté. Pensez à une habileté physique que vous avez pu développer dans le passé, telle que la cuisine, la menuiserie, ou jouer d'un instrument de musique. Pensez aux qualités mentales que vous avez besoin de développer pour une habileté comme cela. D'une part, vous avez besoin du désir d'obtenir le résultat. Mais si vous vous focalisez trop sur ce désir, il se mettra en travers du chemin du développement véritable de l'habileté. C'est comme conduire en direction d'une montagne. Si vous focalisez toute votre attention sur la montagne, vous allez quitter la route. Vous devez focaliser votre attention sur la route, en ayant confiance que la route vous mènera à la montagne. Vous levez les yeux de la route seulement de façon occasionnelle, pour vous assurer que la montagne ne se trouve pas dans votre rétroviseur. Autrement, restez focalisé sur la route.

Quant aux difficultés qui accompagnent le développement de l'habileté, essayez de les voir comme des défis et stimulez l'attitude que vous pouvez relever le défi. Il n'y a rien dans la Voie qui soit au-delà de la compréhension humaine ou des capacités humaines. Vous devez avoir confiance en votre capacité : que si vous ne comprenez pas encore le problème, vous pouvez développer les facultés d'observation qui vous permettront de voir quel est le problème. Et si vous pouvez développer l'ingéniosité, votre ingéniosité vous fournira de nouvelles idées sur la façon dont vous pourriez aborder le problème.

Quand vous pratiquez la méditation, ne vous inquiétez pas trop d'avoir à suivre à la lettre les instructions d'une autre personne. Les instructions constituent des principes de base. Vous devez utiliser votre ingéniosité pour les appliquer à votre propre situation. En d'autres termes, dans la pratique, il y a de la place pour jouer. C'est comme apprendre à jouer de la guitare. Souvent, vous apprenez le mieux en allant dans votre chambre et en jouant de la guitare pour vous-même. Au début, les sons ne sont pas très bons, mais graduellement, vous apprenez grâce à la guitare et grâce à votre propre ingéniosité. De cette manière, vous apprenez comment avoir du plaisir à jouer de la guitare en même temps que vous apprenez de plus en plus d'habiletés. Essayez d'amener la même attitude à la méditation.

Hier, il y a eu des questions à propos de la pression. Normalement, il va y avoir un certain niveau de pression dans la pratique de la concentration, mais une habileté dans la concentration implique d'apprendre comment minimiser la pression et cependant maintenir une focalisation stable sur la respiration. C'est la même chose qu'apprendre à jouer du piano. Quand vous faites des gammes, cela peut être ennuyeux au début. Mais lorsque vous faites

attention à votre main, vous commencez à voir que vous tenez votre main avec une tension non nécessaire. Lorsque vous apprenez comment minimiser la tension, vos gammes deviennent plus efficaces, plus faciles, et elles sonnent bien mieux.

Donc, une grande partie de la méditation consiste à observer ce que vous êtes en train de faire, pour voir si vous appliquez trop de pression, trop peu de pression, ou un effort non nécessaire. Certaines personnes ont dit que quand elles répandent leur conscience à travers le corps, il y avait également beaucoup de pression. C'est parce qu'elles répandent aussi la pression. Essayez de penser que la conscience n'exerce aucune pression sur quoi que ce soit, et que la respiration n'exerce également aucune pression sur quoi que ce soit. Elle peut pénétrer dans le corps d'une manière qui n'interfère avec rien, qui permet au corps de fonctionner naturellement et facilement. Quand vous voyez la distinction entre la pression et la conscience, et entre la pression et la respiration, alors l'acte de répandre la conscience à travers le corps devient quelque chose de très confortable, qui procure un grand sens de liberté.

Vous devez utiliser vos facultés d'observation pour discerner ces différences. Le discernement n'est pas une question de simplement apprendre les enseignements. Il applique les enseignements au moment présent afin que vous puissiez discerner ce que vous êtes réellement en train de faire. La principale manière dont vous apprenez, c'est en observant vos propres actions. Ajaan Lee a donné l'image d'apprendre comment tresser un panier. Vous tressez votre premier panier et ensuite vous le regardez. Est-il trop haut ou trop bas ? Trop gros ou trop étroit ? Le tressage est-il régulier ou irrégulier ? Ensuite, vous tressez un autre panier pour corriger les défauts que vous avez vus sur le premier. Ensuite, vous regardez le deuxième panier et vous voyez s'il présente des défauts. Continuez

cela jusqu'à ce que vous ayez un panier que vous aimez vraiment. Où avez-vous appris comment faire ce beau panier ? À partir de votre propre désir de bien le faire, et de vos facultés d'observation à propos de ce que vous faites vraiment. Le maître peut seulement vous enseigner les principes de base. L'habileté provient de vous-même.

Cela signifie que vous devez avoir confiance en vos capacités. Si la méditation d'hier ne s'est pas bien passée, cela ne signifie pas que vous êtes un mauvais méditant, mais simplement que vous avez besoin d'être plus observateur. C'est comme cela que le Bouddha lui-même a obtenu l'Éveil, et comme cela que tous ses Nobles disciples ont obtenu l'Éveil. Ils n'étaient pas parfaits quand ils ont commencé. Ils ont développé leurs perfections en étant observateurs, et en ayant confiance que cela pouvait être fait.





## Les Auquiers, le 23 mai

*Rester « centré » en marchant ou en faisant des tâches ménagères par exemple, cela signifie qu'il faut situer la conscience et la maintenir dans un endroit du corps, le plexus par exemple. Mais faut-il en même temps être conscient de la respiration, tout en effectuant la tâche ménagère ?*

La chose importante, c'est d'avoir le sens d'un endroit dans le corps où vous pouvez rester centré et où vous pouvez sentir clairement la sensation respiratoire, où vous pouvez remarquer si l'énergie respiratoire se resserre ou si elle demeure ouverte. Essayez de maintenir le sens d'un centre ouvert, détendu. Quant à tout ce que vous pouvez sentir d'autre à propos de la respiration, c'est optionnel. Mais tout ce que vous pouvez trouver qui vous aide à maintenir le sens d'un centre détendu, c'est ce que vous voulez conserver à l'esprit.

### **Enseignement - La douleur physique**

Un problème habituel, quand vous êtes assis en méditation, c'est la douleur.

Quand vous faites l'expérience de la douleur pendant que vous méditez, la première étape consiste à ne pas vous focaliser sur la douleur. Au lieu de cela, trouvez une partie du corps où la respiration est confortable, ou bien où vous pouvez la rendre confortable, et focalisez votre attention à cet endroit. L'esprit se sentira tenté de retourner à la douleur, mais vous devez lui dire continuellement : « Pas encore, pas encore. » Si vous sautez immédiatement sur la douleur, votre motivation est habituellement de la faire disparaître. Cependant, le Bouddha a dit que notre devoir

en ce qui concerne la douleur, c'est de la comprendre. Et pour la comprendre, vous devez être disposé à l'observer pendant de longues périodes. Vous devez ne pas en avoir peur. Quand nous rendons une partie du corps confortable avec la respiration, nous nous offrons une position de force. Quand nous avons cette position de force, un endroit sûr où aller, nous avons moins peur des douleurs dans d'autres parties du corps. Nous sommes dans une meilleure position pour les comprendre. Aussi longtemps que vous pouvez trouver une partie de corps qui est confortable, restez éloigné de la douleur. Focalisez-vous sur les parties du corps qui ont le potentiel d'être agréables et permettez à ce potentiel de se développer. Au début, cela peut sembler ne pas être grand-chose, mais si vous lui donnez du temps, il peut devenir plus fort, plus absorbant, plus stable.

Lorsque la sensation de confort devient plus forte et plus stable, vous pouvez alors vous retourner et regarder la douleur. La première étape consiste à penser au sens de respiration confortable qui circule à travers la douleur. Par exemple, si vous avez une douleur dans le genou, pensez que la respiration traverse tout le genou, descend et ressort au niveau du pied. Que la douleur disparaisse ou non, ce n'est pas le problème. Le problème, c'est que vous ne vous sentiez pas être la victime de la douleur. Vous êtes plus responsable. Lorsque vous faites ceci, vous trouvez souvent que la sensation de douleur commence à se relâcher. Si cela se produit, c'est bien. Si cela ne se produit pas, c'est également bien. Si la douleur ne se relâche pas, c'est un signe qu'elle n'a rien à voir avec l'énergie respiratoire. Souvenez-vous, vous êtes ici pour apprendre à propos de la douleur, pas nécessairement pour la faire disparaître. Pendant que vous faites ceci, essayez de maintenir votre sens d'un centre confortable.



Si vous trouvez que la douleur ne disparaît pas, et que vous vous sentez assez fort, vous pouvez examiner la douleur. Vous pouvez vous focaliser directement sur la sensation douloureuse, et vous demander où se trouve exactement la douleur dans cette sensation ? Et posez-vous plusieurs questions à ce propos. Par exemple, vous pouvez vous demander quel est le point le plus fort de la douleur. Et remarquez si ce point demeure immobile, ou bien s'il se déplace. Qu'est-ce qui se passe si vous n'étiquetez pas la sensation en tant que « douleur » mais simplement en tant que « sensation » ?

Vous pouvez aussi vous demander si la douleur est la même chose que le corps. Ici, quand nous parlons du corps, nous parlons des quatre éléments ou quatre propriétés : la propriété de la respiration, la propriété de la chaleur, la propriété de la fraîcheur, et la propriété de la fermeté. Demandez-vous si la douleur est la même chose que l'une de ces quatre choses. Et essayez de voir de quelle manière c'est différent. Trop souvent, nous assimilons la douleur à la sensation de fermeté. Si la douleur s'est solidifiée de cette manière-là, alors c'est très difficile de la traiter. Mais si vous pouvez voir que la douleur est une chose et que la fermeté est autre chose, cela affaiblit la douleur. Vous commencez à voir que la douleur véritable est très imprévisible et changeante. Cela fait que vous avez moins peur de la douleur.

Une autre manière de regarder la douleur, c'est de la voir comme des moments de douleur qui apparaissent et qui disparaissent. Essayez en particulier de la voir comme des moments qui disparaissent. Pour donner une analogie, beaucoup d'entre nous font face à la douleur comme s'ils étaient dans une voiture qui roule sur une route. La douleur arrive en face de nous. Nous sommes attaqués par la douleur. Cependant, vous pouvez aussi vous imaginer assis dans une voiture, tourné vers l'arrière. Quand vous voyez la douleur,

en fait vous la voyez passer et s'éloigner, s'éloigner. De cette manière, vous n'êtes pas victime et vous n'êtes pas dans la ligne de feu. Vous êtes simplement en train d'observer des moments de douleur qui tournent autour de vous, qui vous dépassent, et qui s'éloignent. De cette manière, la douleur est beaucoup plus facile à supporter. Et cela donne naissance à une compréhension : votre perception de la douleur est la principale chose qui en fait un fardeau qui pèse sur l'esprit. Si vous pouvez changer la perception, alors vous changez votre position par rapport à la douleur.

De cette manière, vous pouvez commencer à utiliser votre ingéniosité pour voir d'autres manières de percevoir la douleur. Il est en particulier utile de penser à l'enseignement du Bouddha sur le *kamma* en relation avec la douleur. Ainsi que nous l'avons vu l'autre jour, ce dont vous faites l'expérience en ce moment même se compose de trois choses : un, les résultats d'actions passées ; deux, vos intentions présentes ; et trois, les résultats de vos intentions présentes. Le passé nous fournit des potentiels. Notre *kamma* présent est ce qui en fait transformer les potentiels passés en réalités présentes. Donc, il se peut que votre *kamma* passé vous ait présenté des potentiels de douleur, mais votre expérience véritable de la douleur dépend de vos intentions présentes. Si vous pouvez apprendre comment changer vos intentions présentes, cela va changer votre expérience de la douleur.

Dans le Canon, l'image du *kamma* est celle d'un champ rempli de graines. De nombreuses graines sont prêtes à germer, mais elles ont besoin d'eau pour germer. Les résultats de vos actions passées sont comme des graines. Votre intention présente est comme de l'eau. Les graines que vous arrosez vont germer. Donc, soyez prudent de choisir d'arroser les bonnes graines. En plus des graines de douleur, le corps a aussi de nombreuses graines de plaisir. Donc, tirez

avantage de ce fait en apprenant comment arroser les graines de plaisir. Cela sera ainsi plus facile de traiter les graines qui pourraient conduire à la douleur.

Lorsque vous travaillez avec la respiration, vous arrosez les graines agréables. Cela vous met en position de force. Donc, tirez avantage de l'occasion que vous avez en ce moment même d'apprendre comment arroser les graines agréables. Beaucoup d'entre nous ont l'habitude d'aller directement vers la douleur, en ignorant les potentiels pour le plaisir. Cela vous met dans une position de faiblesse. Pour vous mettre dans une position de force, profitez de cette occasion pour développer l'habileté d'apprendre comment maximiser le plaisir, et comment l'utiliser comme une partie de la Voie.

Ainsi que le Bouddha l'a dit, l'esprit est attaché de nombreuses manières aux divers plaisirs sensuels de la vie. Et bien que nous voyions que beaucoup de ces plaisirs sensuels présentent des inconvénients, cependant nous les recherchons parce que nous ne voyons aucune autre alternative à la douleur. C'est parce que nous n'avons pas accès à une forme de plaisir meilleure ou plus élevée. Mais quand nous travaillons avec la respiration, nous obtenons accès à ce plaisir meilleur, maximisant le potentiel pour ce plaisir meilleur. Cela nous rend capable de lâcher prise à la fois de la douleur et des plaisirs moins habiles. De cette manière, nous apprenons comment utiliser le plaisir de la respiration pour traiter à la fois le plaisir malhabile et le problème de la douleur.

*Claude traduit « anicca » par inconstant au lieu de « impermanent » qui est le terme généralement utilisé. Pourquoi ? Il y a pour moi la notion de début et de fin dans « impermanent », que je ne retrouve pas dans « inconstant ».*

Claude a repris cette traduction de moi. J'utilise ce mot pour deux raisons. L'une, c'est qu'en *pali*, le mot *nicca* signifie « constant ». Il est utilisé pour décrire une action que vous faites de façon répétée ou avec constance. *Anicca*, son contraire, signifie « inconstant ».

Mais il y a aussi une raison pratique pour traduire *anicca* par « inconstant ». Les choses sont immédiatement stressantes parce qu'elles sont inconstantes et instables ; elles ne sont pas fiables. La permanence ou l'impermanence est une question moins immédiate.

Par exemple, si vous êtes assis sur une chaise, et qu'un pied est plus court que les autres, c'est très difficile de se sentir à l'aise ou confortable pendant que vous êtes assis sur la chaise. Le problème, ce n'est pas que la chaise est impermanente. Le problème, c'est qu'elle est instable et déséquilibrée. Cela demande une certaine quantité de tension pour rester assis de façon stable sur la chaise. Le stress de rester ainsi sur la chaise est dû au fait qu'elle est inconstante.

Quand le Bouddha dit que les choses sont *anicca*, c'est parce que vous avez tendance à croire qu'elles peuvent vous fournir un plaisir stable, fiable, et il veut que vous voyiez que vous ne pouvez pas avoir confiance en elles de cette manière. Par ailleurs, si vous allez à la recherche de l'inconstance dans l'esprit, particulièrement quand l'esprit est en concentration, vous devez rechercher des changements très subtils au moment même où ils se produisent dans le présent immédiat. Bien que la concentration soit continue, elle change cependant légèrement. Et ce léger changement est ce qui vous fait savoir qu'elle est encore conditionnée. Cela signifie que vous ne pouvez pas lui faire pleinement confiance en tant que

source de bonheur. Cette vision pénétrante est ce qui vous incite à rechercher un bonheur qui est plus profond et plus fiable.





## Les Auquiers, le 24 mai

*Dans la méditation, j'ai « vu » la forme et la perception de l'énergie du souffle. Puis-je les voir ensemble ou est-ce que je dois choisir à chaque instant ? Merci.*

Regardez les deux. En fin de compte, elles se sépareront, mais au début vous voulez les observer ensemble.

*Pendant la méditation en marche, j'ai du mal à maintenir mon attention sur la respiration. Elle va naturellement vers le mouvement des pieds et le contact avec le sol. Faut-il insister ou laisser aller ?*

Si vous perdez votre focalisation, arrêtez de marcher. Restez immobile à cet endroit jusqu'à ce que vous retrouviez votre focalisation, et ensuite vous pouvez reprendre votre marche. Il se peut que cela prenne un certain temps pour marcher et en même temps maintenir votre focalisation, mais avec de la pratique, vous trouverez cela plus facile. Quant à un bon endroit sur lequel vous focaliser, cela dépend de vous. Personnellement, je trouve deux points particulièrement utiles. L'un est le milieu de la poitrine, exactement à la pointe du sternum. Et l'autre, c'est juste derrière les yeux, au milieu de la tête. Mais encore une fois, c'est une affaire individuelle.

J'ai tendance à perdre ma focalisation si j'essaie de me focaliser sur les pieds pendant que je marche, mais c'est seulement moi.

*Devons-nous, ou ne devons-nous pas nous attendre à ce que les gens qui pratiquent régulièrement la méditation se comportent bien avec les autres ? Par exemple, réfléchir avant de prononcer des paroles dures ou ne pas crier quand ils*

*voient ou entendent des choses qui ne vont pas dans leur sens. En un mot, faut-il être plus tolérant ?*

Ne soyez pas trop rapide à juger les autres. Nous ne savons pas comment ils seraient s'ils ne méditaient pas. Autrefois, mon maître a eu une élève qui était très difficile. Une fois, je me suis plaint auprès de lui à propos de son comportement, et il a dit : « Maintenant au moins, elle ne fait que crier sur les gens. Avant, lorsqu'elle criait, en même temps elle les frappait. Donc, elle est meilleure qu'avant. »

*Peut-on utiliser le dicton « La fin justifie les moyens » ?*

Si la fin justifie les moyens ? Non. Les moyens sont très importants. C'est ce dont vous êtes responsable. Vous ne pouvez pas toujours savoir s'ils donneront les résultats que vous voulez, mais vous pouvez connaître la qualité de l'état d'esprit qui vous conduit à choisir vos moyens, et donc vous devez commencer à partir de là.

*J'ai fait une expérience étrange. Pendant l'assise, quelques mouches sont venues et elles ont dansé sur ma peau. J'ai fait l'expérience de sensations clairement désagréables. Le souffle était long et profond. Quelque temps après la fin de l'assise, pendant une pause, j'ai en quelque sorte refait l'expérience de ces sensations, c'est-à-dire des mouches sur ma peau, mais il n'y avait pas de mouches. Qu'est-ce que je peux apprendre de ceci ? Est-ce que je peux l'utiliser comme un outil ? Merci.*

La leçon que vous tirez de ceci, c'est comment vous avez tendance à maintenir une perception dans l'esprit même quand la réalité qui a suscité la perception n'est plus là. La perception, l'étiquette mentale, peut vraiment créer un sens de la réalité. Donc, quand quelque chose de ce type se produit, respirez simplement à travers la sensation de blocage et pensez que vous l'atomisez. Ensuite, retournez à votre respiration.



*La méditation a-t-elle une source qui permet d'avoir de l'intuition ?*

Quand l'esprit devient calme, c'est comme ouvrir de nombreuses portes dans l'esprit. Et de nombreuses choses différentes peuvent entrer par les portes. Certaines d'entre elles peuvent être vraiment utiles, alors que d'autres ne le sont pas. La concentration ouvre simplement les portes. Ensuite, vous devez utiliser le discernement pour évaluer ce qui entre par les portes.

### **Enseignement - Les émotions difficiles**

Hier, nous avons parlé de la douleur physique. Aujourd'hui, nous allons parler de la douleur émotionnelle.

Il y a plusieurs choses que vous devez comprendre à propos des émotions. L'une, c'est que l'esprit est comme un comité. Il contient de nombreuses opinions différentes, de nombreuses idées différentes à propos de ce qu'il convient de faire. Quand une émotion pénètre dans l'esprit, certains des membres du comité vont l'aimer, et d'autres non. Vous devez décider avec quels membres vous allez vous associer. Donc, vous ne devriez pas vous identifier avec une émotion dès qu'elle pénètre. Vous devez d'abord la regarder comme un événement dans l'esprit, pour voir si elle est vraiment utile.

Pendant que l'on médite, la seule émotion qui est considérée utile, c'est le sens de plaisir ou de ravissement qui provient de la focalisation sur la respiration. Les autres émotions, vous voulez les laisser de côté. Mais vous devez les laisser de côté de manière sage. Autrement, elles vont revenir immédiatement vers vous. Et parfois, quand elles reviennent vers vous, elles sont même plus fortes.

Selon l'analyse traditionnelle, l'émotion se compose de trois éléments. Le premier est la manière dont vous respirez. C'est ce qui

crée la sensation dans le corps qui correspond à l'émotion. Par exemple, si la peine ou la peur apparaît, nous sentons un resserrement dans la respiration, et cela va avoir un effet sur les différentes hormones dans le corps.

Le deuxième élément est ce qu'on appelle la fabrication verbale, ce qui fait que vous pensez et que vous évaluez le problème.

Le troisième élément est ce qu'on appelle la fabrication mentale : les sensations de plaisir et de douleur, et les perceptions qui entourent le problème.

Donc, quand une émotion apparaît, essayez de l'analyser selon ces trois facteurs. Le premier consiste à se focaliser sur la respiration. Essayez de conserver la respiration aussi saine et calme que vous le pouvez, en vous souvenant que les hormones qui ont été mises en mouvement quand l'émotion est apparue au début peuvent encore se trouver dans le sang. Il faut un certain temps pour qu'elles disparaissent. Donc, bien que la respiration soit calme, il se peut que certaines ramifications physiques de l'émotion soient encore présentes. Mais rappelez-vous juste que ces symptômes physiques ne constituent pas une preuve que l'émotion est encore là. Vous faites simplement l'expérience de la réaction à long terme du corps. Donc, restez avec une respiration calme autant que vous le pouvez.

Si l'émotion est extrêmement forte, vous ne pouvez guère faire autre chose. C'est comme se trouver dans une tempête. À Wat Metta, nous avons un vent similaire au Mistral. On l'appelle le Santa Ana, et parfois il peut atteindre 160 kilomètres-heure. Quand cela arrive, les arbres sont arrachés et le monastère peut subir beaucoup de dégâts. Tant que la tempête dure, vous ne pouvez pas sortir dehors pour réparer les dégâts. Vous devez attendre dans un endroit

protégé jusqu'à ce que la tempête passe. C'est seulement alors que vous pouvez sortir et faire vos réparations. De la même manière, quand l'émotion est extrêmement forte, le mieux que vous pouvez faire, c'est rester avec la respiration jusqu'à ce que la tempête passe.

Ensuite, vous pouvez regarder la fabrication verbale et mentale autour de l'émotion. Demandez-vous quelle était la pensée de base derrière l'émotion ? Comment avez-vous perçu la situation d'une manière telle que cela a donné naissance à cette émotion ? Pouvez-vous vous entraîner à la percevoir d'une manière différente ?

Par exemple, si quelqu'un a été très désagréable avec vous, ou qu'il vous a dit des choses méchantes, vous percevez-vous comme une victime ? Si c'est le cas, vous faites empirer la situation. Le Bouddha conseille au moins quatre autres manières de percevoir une situation comme celle-ci. L'une consiste à vous rappeler que cette sorte de chose est tout à fait normale parmi la race humaine. Les paroles humaines sont souvent comme ça. Si vous voulez entendre de meilleures paroles, vous devez aller autre part que sur le plan d'existence humain. Quand vous voyez cela comme quelque chose de normal, pas particulièrement outrancier, vous vous rendez compte que vous pouvez le supporter.

Une deuxième manière de percevoir la situation consiste à vous sentir désolé pour la personne qui dit ces choses, parce que cette personne se fabrique du mauvais *kamma*. De cette manière, vous êtes moins une victime.

Une troisième manière de percevoir la situation consiste à vous écarter de la ligne de feu. En d'autres termes, il se peut qu'on vous tire dessus, mais vous pouvez faire un pas de côté et observer les mots passer à côté de vous. Lorsque vous les voyez comme passant en sifflant sans qu'ils vous frappent, vous vous rendez compte que

vous étiez la personne qui s'était mise elle-même dans la ligne de feu.

Une quatrième manière de percevoir la situation consiste à vous dire, quand des paroles méchantes vous sont adressées : « Un son désagréable a frappé mon oreille, » et à en rester là. En d'autres termes, dépersonnalisez la situation. Ne construisez pas autour d'elle des histoires qui ne sont pas nécessaires, et toute l'affaire peut simplement retomber lorsque le son meurt.

Ce sont là quelques-unes des différentes manières de percevoir une situation afin de moins en souffrir. Vous pouvez probablement trouver d'autres manières de désamorcer la situation. C'est un domaine où vous pouvez utiliser votre ingéniosité.

La vision pénétrante importante qui provient de cela, c'est que souvent la douleur dans la situation provient de la manière dont vous la percevez.

Pendant que vous méditez, vous pouvez aussi utiliser différents sujets de méditation pour neutraliser des émotions désagréables. Si vous ressentez en vous un manque de confiance, le Bouddha vous dit de recollecter le *Saṅgha*. Il y a de nombreux passages dans le Canon où des moines et des nonnes parlent de leur pratique. Certains d'entre eux étaient dans des états psychologiques misérables, et cependant ils furent capables de les dépasser et de réaliser l'Éveil. Par exemple, deux moines voulaient se suicider, mais ils reprirent leur esprit et réalisèrent l'Éveil. Quand vous pensez à cela, vous pouvez vous dire : « S'ils ont pu le faire, moi aussi, je peux le faire. » Cela aide à gérer un manque de confiance.

Les autres problèmes peuvent inclure le désir dévorant ou la colère. Pour gérer le désir dévorant, vous pouvez contempler le corps, mais pas de la manière normale dont la plupart des gens

contemplant le corps. Commencez d'abord avec votre propre corps : visualisez-vous en train d'enlever la peau et d'en faire un tas. Après avoir obtenu ce tas, prenez les autres parties du corps – le foie, le cerveau, les intestins, etc. – et faites-en des tas séparés sur le sol. Normalement, si vous voyiez ces choses-là en tas sur le sol, vous prendriez la fuite. Donc, pourquoi est-ce que vous les aimez quand elles sont toutes ensemble ? La différence se trouve dans la perception, pas dans la chose elle-même. Ensuite, rappelez-vous : la personne pour qui vous ressentez un désir dévorant possède les mêmes parties du corps. Quelle est la partie du corps pour laquelle vous éprouvez un désir dévorant ? Le foie ? Les poumons ? Les intestins ? Vous avez saisi l'idée.

Certaines personnes se plaignent que cela crée une image du corps négative, mais nous devons faire une distinction entre une image du corps négative saine et une image du corps négative malsaine. Il y a image du corps négative malsaine quand vous voyez que votre corps est affreux, tandis que le corps des autres est beau. Il y a image du corps négative saine quand vous voyez que tout le monde est égal de ce point de vue là. Si chacun d'entre nous sortait son foie et qu'on fasse un concours du plus beau foie, cela serait difficile de choisir, ou même de vouloir choisir. Cette manière de penser est souvent très efficace pour traiter le désir dévorant.

Quand on traite la colère, la recommandation traditionnelle est de développer des pensées de bienveillance. D'abord, commencez avec vous-même. Si vous êtes en colère, qui souffre ? Vous êtes la personne qui souffre. Donc, vous devez d'abord vous dire : « Si je m'aime vraiment, je ne devrais pas m'impliquer dans la colère, ou au moins ne pas agir à partir d'elle. » Maintenant, dans ce cas, vous pouvez trouver certains membres de votre comité interne qui aiment vraiment la colère. Ils aiment l'intensité soudaine de l'énergie ou la

sensation que leur colère est justifiée. Donc, vous devez leur demander pourquoi. Et écoutez leurs réponses. Ensuite, demandez-vous si vous voulez vraiment vous mettre du côté de ces réponses. Parfois, les réponses vont sembler convaincantes, mais vous devez vous demander si c'est réellement vrai. Si vous cédez à la colère, seriez-vous réellement heureux ? Essayez de vous convaincre que la colère ne sert pas vos intérêts. Même quand une partie de l'esprit dit : « Eh bien, l'autre personne a réellement fait quelque chose d'incorrect », vous pouvez vous dire : « Si j'agis à partir de la colère, je ne peux pas penser correctement. Si je veux vraiment corriger la situation, je dois attendre que la colère passe. Je ne peux pas croire tout ce que l'esprit dit sous l'emprise de la colère. » Ensuite, travaillez avec votre respiration pour calmer le corps, jusqu'à ce que vous ne sentiez plus de pression pour exprimer la colère. Ensuite, vous pouvez regarder la situation de manière plus précise, et trouver une meilleure réponse. C'est là une manière efficace de traiter la colère.

Après avoir répandu des pensées de bienveillance pour vous-même de cette manière, vous pouvez alors penser des pensées de bienveillance pour l'autre personne. Cela fait qu'ainsi il est plus facile de traiter cette personne d'une manière habile.

Une autre émotion qui peut surgir au cours de la méditation est la paresse. L'antidote pour ça consiste à contempler la mort. La mort peut survenir à n'importe quel moment, même quand vous êtes assis ici, très calme. Un petit caillot peut se développer dans votre sang, commencer à se balader à travers votre corps, et venir se loger dans votre cerveau ou votre cœur sans crier gare. Donc, souvenez-vous : vous ne savez pas combien de temps il vous reste à vivre, mais ce que vous savez, c'est que vous avez l'occasion de pratiquer en ce moment même. Profitez au maximum de l'occasion

dont vous disposez en ce moment même, parce qu'il est possible que cette occasion ne dure pas très longtemps.

Ce sont là les différentes manières d'utiliser la fabrication verbale de la pensée dirigée pour vous aider à dépasser l'émotion difficile. Ce type de pensée aide les membres habiles du comité à acquérir du pouvoir sur les membres malhabiles.

Quant à la fabrication mentale, la perception que l'esprit est un comité est probablement la perception la plus efficace à conserver à l'esprit. Donc, souvenez-vous que quand une émotion surgit dans l'esprit, cela ne signifie pas que l'esprit tout entier est d'accord avec l'émotion. Seulement certains membres du comité le sont. Donc, quand vous vous dites : « Je me sens vraiment en colère, » ou « Je ressens vraiment la peur, » ou « Je ressens vraiment un désir dévorant, » demandez-vous : « De quel je est-ce que je suis en train de parler ? Est-ce qu'il y a d'autres membres du comité qui éprouvent autre chose ? » Quand vous pouvez les identifier, essayez de leur donner de la force. Et travailler avec la respiration est l'une des meilleures manières de les renforcer. Normalement, quand une forte émotion surgit dans l'esprit, elle kidnappe la respiration. Mais quand vous méditez sur la respiration, vous pouvez la rekidnapper, et ensuite l'avoir comme alliée pour être habile.

Prenez quelques inspirations et quelques expirations bien longues et bien profondes, et ensuite utilisez la respiration comme une alliée des parties habiles de l'esprit. De cette manière, les habiletés que vous êtes en train de développer ici – ajuster la respiration, relâcher les schémas de tension – deviennent des habiletés que vous pouvez utiliser non seulement pendant que vous méditez, mais aussi au cours de la vie quotidienne lorsque vous rencontrez des situations qui suscitent des émotions difficiles.

Quand vous vous lèverez à la fin de la méditation ou que vous quitterez la retraite, ne laissez pas ces habiletés ici. Emmenez-les avec vous où que vous alliez.

### **Enseignement - La peine et le regret**

Je reprends les enseignements de ce matin. Il y a une émotion que j'ai oublié de traiter, qui est l'émotion de la peine, du chagrin, ou du regret. Le Bouddha a dit que quand vous vous trouvez submergé par le regret, le regret lui-même ne peut pas revenir en arrière et changer la situation passée. Tout ce que vous pouvez faire, c'est ne pas répéter cette erreur. Ensuite, répandez des pensées de bienveillance envers tous les êtres, ainsi que des pensées de compassion, des pensées de joie empathique et des pensées d'équanimité. Ces attitudes aident à affermir votre résolution de ne pas répéter cette erreur.

En ce qui concerne la peine, le Bouddha a dit qu'il y a deux sortes de peine. La première est la peine qui provient du fait que vous n'obtenez pas les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts, et les sensations tactiles que vous voulez. La seconde est la peine concernant le fait que vous n'avez pas encore obtenu l'Éveil. Normalement, nous souffrons du premier type de peine. Nous essayons de trouver la joie d'une manière mondaine – à travers les objets visuels, les sons, les odeurs, les goûts et les sensations tactiles –, mais cela conduit seulement à plus de peine, parce qu'on ne peut pas obtenir ces choses exactement comme on le veut. Une fois que vous les aurez obtenues, vous allez à nouveau les perdre. Ainsi que mon maître, Ajaan Fuang, l'a dit une fois, quand il y a quelque chose que vous désirez vraiment dans cette vie, en particulier une joie sensuelle, ce désir est un signe que vous aviez l'habitude de faire l'expérience de cette joie au cours de votre vie passée, et maintenant



elle vous manque. Si vous pensez à ceci, a-t-il dit, cela donne naissance à un sens de dépassion, parce que même si vous obtenez à nouveau cette joie, vous la perdrez à nouveau. Et elle vous manquera à nouveau. Cela ne se terminera jamais, à moins que vous n'essayiez de trouver une manière différente de trouver le bonheur.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que vous devriez essayer de remplacer la peine mondaine, non en essayant de trouver la joie mondaine, mais en essayant de développer un sens de peine spirituelle : la peine que vous éprouvez de ne pas encore avoir réalisé l'Éveil.

Cette peine peut alors vous motiver à trouver et à développer la voie vers l'Éveil. Ce type de peine est ainsi quelque chose de vraiment utile. Je ne sais pas comment c'est en France, mais aux États-Unis, on dit souvent qu'il ne faut pas désirer l'Éveil parce que ce désir fait que vous allez souffrir de la peine, parce que vous avez un but que vous n'avez pas encore atteint. Bien sûr, le problème avec cette idée, c'est que cela vous empêche de ne jamais atteindre l'Éveil. C'est la raison pour laquelle le désir de l'Eveil est en fait une bonne chose.

Un jour, un brahmane vint voir Ānanda et lui demanda : « Quel est le but de votre pratique ? » Ānanda dit : « Une partie du but, c'est de mettre un terme au désir. » Et le brahmane dit : « Comment fait-on cela ? » Ānanda répondit : « On développe quatre qualités : le désir, la persistance, l'attention et on utilise ses facultés d'analyse. »

Le brahmane se focalisa sur la qualité du désir et dit : « Alors, c'est une voie impossible parce qu'on ne peut pas utiliser le désir pour mettre un terme au désir. » Alors, Ānanda dit : « Laissez-moi vous questionner à propos de ceci. Nous sommes maintenant assis

dans ce parc. Avant de venir ici, aviez-vous le désir de venir dans le parc ? »

Le brahmane dit : « Oui, c'est ce désir qui m'a amené ici. »

Ānanda dit : « Maintenant que vous êtes ici dans le parc, qu'est-ce qui est arrivé au désir ? »

« Le désir a disparu. »

Ānanda dit : « De la même manière, quand on a le désir de l'Éveil et qu'on agit à partir de ce désir, alors, quand on trouve l'Éveil, cela met un terme au désir. »

Cela signifie que nous avons besoin du désir pour progresser sur la Voie. Accompagnant ce désir, il y aura une certaine quantité de peine et de douleur. Mais si nous agissons correctement à partir du désir, nous atteindrons vraiment le bonheur ultime que nous voulons. Ensuite, nous pourrons laisser le désir de côté.

En conséquence, nous n'essayons pas de laisser de côté tous les désirs au début de la Voie. Nous laissons de côté les désirs malhabiles, et nous agissons à partir des désirs habiles. Si les désirs sont réellement habiles, nous atteindrons finalement un point où le bonheur que nous réaliserons sera totalement satisfaisant. Cette satisfaction est ce qui nous permettra de laisser de côté tous les désirs.

Donc, quand nous ressentons de la peine à propos des affaires mondaines, nous devons nous rendre compte que celles-ci ne sont pas vraiment importantes. Ainsi que le Bouddha l'a dit : « Qu'est-ce qui est le plus abondant : l'eau dans les océans ou les larmes que vous avez versées pendant vos nombreuses vies ? » Et la réponse est que ce sont les larmes que vous avez versées. Donc, quand la peine surgit, souvenez-vous que cela s'est produit de nombreuses, nombreuses fois dans le passé. Penser de cette manière fait que la

peine présente semble plus petite, plus gérable. Cela vous rappelle aussi que si vous ne suivez pas la Voie de l'Éveil, vous devrez à nouveau faire l'expérience de la peine. Donc, qu'est-ce que vous voulez ? Posez-vous cette question dans votre esprit et voyez quelles sont les réponses qui se présentent.

*Est-il utile de se replacer mentalement dans les circonstances d'apparition d'une forte émotion pour pouvoir l'observer, (l'analyser ?) et peut-être ainsi l'atténuer et la faire disparaître ?*

Je ne vous conseillerais pas de vous replacer dans ces situations émotionnelles, à moins que votre esprit ne possède un état de concentration très stable. Autrement, c'est facile de se retrouver réaspiré dans les émotions. Ce que vous pouvez faire, c'est vous demander si vous vous souvenez de la raison de l'émotion. Comprenez-vous quelle est la partie de l'esprit qui voulait l'émotion ? Bien que certaines émotions puissent être très désagréables, parfois certaines parties de l'esprit aiment s'impliquer dedans. À d'autres moments, c'est simplement le fait que vous ne voyez pas d'autre alternative.

Si vous vous posez cette question dans l'esprit et que vous n'obtenez pas de réponse, alors laissez simplement les choses en l'état.

*Vous avez parlé des douleurs physiques pendant la méditation. Mais comment gérer une douleur qui a des hauts et des bas, mais qui est présente quotidiennement et constamment ?*

Dans un cas comme celui-ci, il y a deux stratégies. L'une, c'est que si la douleur provient du haut ou du bas du corps, est-ce qu'elle a des hauts ou des bas ? Devient-elle plus forte et plus faible ? Quand elle devient plus forte, demandez-vous dans quel état d'esprit

vous êtes. Quand elle devient moins forte, demandez-vous dans quel état d'esprit vous êtes. En d'autres termes, vous voulez voir si la douleur est liée à votre état mental. Si vous remarquez qu'elle est liée à un état mental, alors vous devez éviter l'état mental qui l'aggrave. Pour l'éviter, vous devez l'analyser et le démonter. Si vous ne voyez pas que la douleur est liée à un état mental, alors vous devriez apprendre à vivre en contournant la douleur.

Ajaan Lee a fait un jour une comparaison. C'est comme avoir une maison dont une partie du plancher est pourrie. Ne vous allongez pas sur les planches pourries. Allongez-vous aux endroits où les planches sont en bon état. L'analogie s'effondre en ce sens que si vous ne repoussez pas la douleur ou que vous ne forcez pas la douleur à partir, parfois, en fait, elle diminue. Même si elle ne diminue pas, remarquez dans quelle mesure elle provoque de la douleur dans l'esprit. Quelles sortes de perceptions rendent la douleur pire dans l'esprit ? Quelles sortes de perceptions la font diminuer ? Quand vous pouvez voir cela, vous vous rendez compte que le problème n'est pas la douleur ; le problème se trouve dans les perceptions.

Il y a un excellent livre d'Ajaan Mahaboowa sur l'analyse de la douleur. Il avait donné une série d'enseignements à une femme qui avait le cancer, et certains d'entre eux ont été traduits et publiés en anglais dans un livre intitulé *Straight from the Heart*. Il est disponible sur l'internet, ou bien nous pouvons vous en envoyer un exemplaire depuis le monastère.

*Les deux activités suivantes me donnent des ennuis « inutiles » à cause de douleurs et de la perte de l'attention au souffle qu'elles me causent : 1) air dans l'intestin et l'estomac, 2) déglutition. Avez-vous des conseils, s'il vous plaît ?*

En ce qui concerne l'air dans les intestins, vous devez faire attention quand vous mangez. Essayez de ne pas avaler d'air quand vous avalez de la nourriture. Il est utile d'expirer, et ensuite avaler votre nourriture, et ensuite d'inspirer. Cela aide à minimiser le problème de l'air dans les intestins. Cependant, s'il est déjà là, alors quand vous inspirez au cours de la méditation, pensez que le souffle descend jusqu'à vos orteils. Cela réduit la tension dans l'estomac et dans les intestins, et cela devrait rendre la douleur plus tolérable.

En ce qui concerne la déglutition, c'est le même principe qui s'applique : respirez à travers vos orteils. Quand vous vous focalisez sur la respiration, ne vous focalisez pas sur votre gorge. Au lieu de cela, focalisez-vous sur les paumes de vos mains et la plante de vos pieds. Cela devrait rendre la déglutition moins problématique.

*Vous nous avez parlé des regrets. Que pensez-vous des remords ?*

Ce que je pense des remords ? Je n'aime pas ça. Cependant, si cela se produit, c'est le même principe qui s'applique qu'avec le regret. Souvenez-vous que les remords ne résolvent pas le problème. Vous ne pouvez pas revenir en arrière et défaire ce qui a été fait. Le maximum que l'on puisse demander d'un être humain, c'est qu'il reconnaisse qu'il a commis une erreur, qu'il prenne la résolution de ne pas répéter l'erreur, et ensuite qu'il répande de la bienveillance envers toutes les personnes impliquées.

Pour continuer la discussion sur la douleur que nous avons eue, le Bouddha a dit qu'il y a deux sortes de souffrance : l'une est le type de souffrance lié aux Trois Caractéristiques, qui est la douleur ou le stress qui constitue une partie naturelle du monde. L'autre sorte de souffrance est la souffrance liée aux Quatre Nobles Vérités. Cette souffrance vient de l'intérieur de l'esprit, et elle n'est pas nécessaire.

C'est quelque chose que nous pouvons changer. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que quand la douleur apparaît, notre devoir est d'essayer de la comprendre, afin que nous puissions voir de quelle sorte de souffrance il s'agit : la souffrance liée aux Trois Caractéristiques ou la souffrance liée aux Quatre Nobles Vérités. Si c'est celle du premier type, vous la laissez simplement tomber. Si c'est celle du second type, alors vous essayez d'en trouver la cause à l'intérieur de l'esprit. Et vous en lâchez prise.

La bonne nouvelle à propos de ceci, c'est que la seule souffrance qui pèse sur l'esprit est la souffrance liée aux Quatre Nobles Vérités. Un jour, Ajaan Suwat a fait une comparaison. Il y avait une montagne près du monastère, et il a montré du doigt la montagne en demandant : « Est-ce que la montagne est lourde ? » Personne ne savait quoi dire, les gens avaient peur que cela soit une question piège, et donc il a donné la réponse lui-même. Il a dit : « Si nous essayons de soulever la montagne, pour nous, elle est lourde. Si nous n'essayons pas de la soulever, alors pour nous, elle n'est pas lourde. Elle est lourde en tant que telle, mais ce n'est pas notre affaire. »

*(Questions du soir)*

*Je remarque que mes pensées sont souvent nourries par l'enthousiasme. Faut-il que je les traite comme des pensées ou des émotions ? Pouvez-vous dire quelque chose à propos de l'enthousiasme ? Merci.*

Deux choses. Un : il n'y a pas de ligne de séparation claire entre les pensées et les émotions. Chaque pensée a un composant physique, et avec les émotions, c'est simplement plus fort. Deux : l'enthousiasme provient habituellement du désir, et certains désirs sont habiles et d'autres ne le sont pas. Donc, quand vous regardez l'enthousiasme derrière la pensée, vous devez rechercher s'il est habile ou pas. L'enthousiasme lui-même n'est ni bon ni mauvais,

mais ce qui le rend habile ou non, c'est le but visé et les moyens à travers lesquels vous voulez le réaliser.







## Les Auquiers, le 25 mai

Commencez la matinée avec des pensées de bienveillance : bienveillance pour vous-même, et bienveillance pour tous les êtres. Vous pouvez penser à des personnes en particulier, qui sont peut-être en train de souffrir en ce moment même, et vous souhaitez : « Puissent-elles être heureuses. » Ou vous pouvez penser à tous les êtres en général : « Puissions-nous tous trouver le bonheur véritable. »

Une manière de donner de la force à ces souhaits, c'est de donner naissance à un sens de bien-être à l'intérieur de vous-même. Le Bouddha donne comme instruction que pendant que vous méditez sur la respiration, après que vous avez été capable d'obtenir un sens du corps tout entier qui inspire et qui expire, vous devriez essayer de respirer d'une manière qui développe un sens de ravissement. Le mot pali pour ravissement, *pīti*, peut aussi signifier rafraîchissement, un sens de plénitude. Essayez de respirer d'une manière qui donne un sens d'énergie dans le corps, un sens de légèreté et de plénitude. Examinez votre corps pour voir où se trouve le potentiel pour ces sensations. Et respirez d'une manière qui encourage ces potentiels. Le potentiel pour ces sensations est toujours présent, mais souvent nous l'ignorons. Nous ne le voyons même pas.

Ce potentiel est similaire aux graines d'un séquoia géant. Les graines sont très petites, plus petites qu'un grain de riz, et cependant elles se transforment en les plus hauts arbres du monde si elles trouvent les conditions adéquates. De la même manière, les potentiels pour le ravissement, le rafraîchissement, la plénitude dans

le corps peuvent sembler très faibles, mais si vous respirez d'une manière qui permet à ces potentiels de croître, ils peuvent remplir le corps et lui fournir de l'énergie.

Donc, ce matin, recherchez ces potentiels. Ils peuvent sembler faibles, mais ils peuvent croître pour devenir puissants. C'est là une des habiletés dont vous avez besoin lorsque vous suivez la voie de la méditation sur la respiration : apporter à l'esprit un sens d'équilibre, et lui apporter l'énergie dans la pratique.

*Puisque la concentration est une fabrication, quelle est la différence entre l'illusion et un état de concentration profond ?*

L'illusion signifie voir les choses différemment de la manière dont elles sont réellement, alors que la concentration est un état d'intention ferme. Certains états de concentration peuvent être sujets à l'illusion, mais cela ne constitue pas une partie essentielle de la concentration. La possibilité de l'illusion dans la concentration est l'une des raisons pour lesquelles la concentration n'est pas l'Éveil, mais la concentration constitue une partie de la voie vers l'Éveil, ce qui signifie qu'elle n'est pas inhéremment illusoire. Elle doit être associée à d'autres facteurs de la Voie, en particulier Sati Juste et la Vue Juste, pour en faire la Concentration Juste.

*Est-ce qu'on peut entrer dans la concentration seuil « en s'endormant » et en gardant le contrôle avec l'attention éveillée ?*

Dormir ne compte pas en tant que concentration parce qu'une partie essentielle de la concentration est l'intentionnalité de la volonté.

*Que peut-il se passer si j'observe une sensation désagréable (exemple : mouche sur la peau) ? Est-ce que je recommence comme pour la concentration « momentanée » ?*

Vous n'êtes pas obligé de suivre toutes les étapes de la concentration étape par étape. Parfois, vous pouvez quitter un état de concentration et ensuite retourner immédiatement à cet état sans être obligé de passer à travers toutes les étapes intermédiaires qui y ont conduit. Cela dépend de la rapidité avec laquelle vous pouvez lâcher prise de la distraction. S'il est difficile de se débarrasser de la distraction, il est possible que vous soyez obligé de retourner à la concentration momentanée. Mais si vous pouvez lâcher prise facilement, vous pouvez retourner immédiatement là où vous étiez avant. Et essayez de ne pas être perturbé par les mouches. C'est là un bon enseignement sur le pas-soi. La peau est pas-soi.

*Vénérable, quelles différences faites-vous entre le mot pali « sati » et sa traduction usuelle : « attention ». Merci. La concentration et l'attention d'un alpiniste contre la paroi sont-elles de même nature que l'attention (sati), la conscience en méditation ?*

En *pali*, sati signifie conserver quelque chose à l'esprit. Le terme est habituellement associé à un autre terme, *sampajañña*. *Sampajañña* signifie « attitude d'alerte ». Donc, habituellement, quand nous parlons d'« attention » en français, il s'agit en réalité de *sampajañña*. Sati signifie conserver quelque chose à l'esprit. Par exemple, quand vous essayez de rester avec la respiration, vous devez vous souvenir de rester avec la respiration. Vous devez aussi vous souvenir des manières de traiter avec la respiration qui sont habiles, et de celles qui ne le sont pas. Conserver ces choses à l'esprit, c'est la fonction de sati.

C'est important, parce que dans la pratique, nous avons tendance à oublier. Nous apprenons des leçons, et ensuite nous les oublions. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que sati est une qualité nécessaire pour tous les facteurs de la Voie. Pour chacun des

facteurs, vous avez besoin de la Vue Juste à propos de ce qui est habile et de ce qui est malhabile, et de sati pour vous souvenir de développer la version habile de ce facteur et d'abandonner celles qui sont malhabiles. Par exemple, vous voulez avoir sati de développer la Concentration Juste et d'abandonner la concentration erronée. Cela montre que sati n'est pas seulement l'attention.

Dans les enseignements du Bouddha, l'attention est le fait de l'endroit où vous focalisez votre conscience. Pour faire une analogie, un alpiniste dans une paroi a besoin de développer l'attitude d'alerte, l'attention, et sati, tout cela ensemble. Il doit être en attitude d'alerte vis-à-vis de ce qu'il est en train de faire, et il doit se souvenir de faire attention à ce qu'il est en train de faire, en parallèle avec les leçons qu'il a apprises sur l'escalade d'une paroi.

Vous avez besoin des mêmes qualités lorsque vous méditez. Vous devez savoir où prêter attention et être en attitude d'alerte vis-à-vis de ce que vous êtes véritablement en train de faire. Vous devez aussi être en attitude d'alerte vis-à-vis de la manière dont se passe la respiration et vis-à-vis de la manière dont l'esprit est en relation avec la respiration. En ce qui concerne sati, vous devez conserver la respiration à l'esprit, et aussi vous souvenir de toutes les leçons que vous pouvez avoir apprises au cours de votre pratique, et qui s'appliquent à ce que vous êtes en train de faire en ce moment même. Si un problème surgit, et que vous vous souvenez que vous l'avez résolu dans le passé, alors vous appliquez la même approche à la situation présente. Si cette approche ne résout pas le problème, souvenez-vous des leçons que vous avez apprises sur la façon d'analyser de nouveaux problèmes et appliquez-les.

Si vous manquez de sati dans votre concentration, il se peut que vous soyez calme, mais vous ne savez pas où vous êtes ou ce que

vous êtes en train de faire. Ça, c'est la concentration erronée. La Concentration Juste demande un sati fort. En fait, le Bouddha dit que sati devient complètement pur seulement dans le quatrième *jhāna*.

*Pour un être non éveillé, est-ce que le plaisir, par exemple la vue d'un bel être humain, d'un bel animal ou d'un beau paysage, engendre inévitablement attachement et désir ? En ce sens, faut-il éviter tout ce qui touche aux arts ?*

Toute expérience agréable ne donne pas naissance au désir de l'attachement. L'attachement survient quand il y a un sens d'obsession. Et même en ce qui concerne l'attachement, il y a des attachements habiles et des attachements malhabiles. Par exemple, en ce moment même, vous êtes en train de méditer dans un endroit beau et calme. Être dans un endroit comme celui-ci constitue un attachement utile tandis que vous commencez à développer votre concentration. C'est seulement quand votre concentration est plus pleinement développée que vous pouvez méditer partout, que l'endroit soit calme ou non. Jusqu'à ce que vous atteigniez ce stade, vous serez attaché aux endroits beaux et calmes dans la nature. Ce n'est pas un problème.

Le Canon *pali* contient des poèmes attribués à l'un des disciples du Bouddha, *Mahā* Kassapa, qui est connu pour avoir été un moine très strict. Cependant, dans ces poèmes, il écrit à propos des beautés de la nature, en particulier à propos des beautés de la nature sauvage. En fait, ces poèmes sont les exemples les plus anciens de poésie de la nature sauvage dans le monde. Dans chaque cas, *Mahā* Kassapa parle de la grande beauté de la nature sauvage et combien elle est favorable à la méditation. Avant cela, tout le monde pensait que la nature sauvage était affreuse. Si vous allez dans la nature sauvage et que vous pensez qu'elle est affreuse, cela va être dur d'y rester. Mais

si vous appréciez les beautés de l'aspect sauvage de la nature, c'est plus facile d'y rester et de méditer. Donc, cette sorte d'attachement ne constitue pas un problème.

En ce qui concerne les arts, la question de l'habileté authentique dépend de l'intention de l'artiste et des gens qui apprécient l'art. Si l'intention de l'artiste est de donner naissance à la passion, à l'aversion, et à l'illusion, alors l'art est malhabile. Mais si l'intention de l'artiste est de donner naissance à une compréhension de la vérité, de la beauté, et des choses qui nourrissent le cœur, ce type d'art est utile. En ce qui concerne l'acte d'appréciation de l'art, le même principe s'applique. Si vous regardez l'art pour inciter votre passion, votre aversion, ou votre illusion, votre approche est malhabile. Si vous regardez pour inspirer une perspective de la vie qui vous aidera dans la pratique, alors votre approche est habile.

*À propos du « comité », s'il est habile de conduire les « méchants » du comité à se taire, est-il également possible d'encourager les « gentils » du comité à s'exprimer, en générant volontairement des pensées positives comme : « Voilà, c'est très bien, il n'était pas utile d'avoir un fou rire » ?*

Oui. (Rires) Parce que parfois, des pensées malhabiles, les méchants du comité, prennent le pouvoir. Pour que les bons membres du comité prennent le pouvoir, ils ont aussi besoin d'être forts.

Vous utilisez la respiration pour les renforcer, et vous pouvez aussi penser à des pensées qui sont habiles pour voir combien de membres du comité vous pouvez convaincre. C'est la raison pour laquelle la Résolution Juste et la Vue Juste font partie de la Voie, et pourquoi penser de façon habile constitue une partie importante de la méditation. Et en passant, c'est là où les deux sujets de la retraite se rejoignent. Nous avons parlé des membres du comité pendant

que vous pratiquez la concentration, et le soir, nous avons parlé de vos différents sens du soi. C'est la même chose. Le comité est constitué de vos différents sens du soi. C'est à vous de choisir ceux qui sont les plus habiles en ce moment même. Vous avez entraîné certains sens du soi en les utilisant à de nombreuses reprises. C'est comme avoir une écurie de chevaux et décider quel cheval vous voulez chevaucher. Quand vous sautez sur le cheval, on appelle cela adopter un sens du soi. En terme technique, on appelle le fait d'avoir un grand comité le potentiel pour différents états de devenir, qui est fourni par votre *kamma*. Le choix du soi que vous allez adopter est le devenir ; et prendre vraiment cette identité, ça, c'est la naissance.

*Depuis le début de la retraite, je dors mal et je fais beaucoup de mauvais rêves. Est-ce que la méditation a une influence sur le sommeil ?*

Quand vous venez dans un endroit calme comme celui-ci et que vos préoccupations normales de la vie quotidienne ne remplissent pas votre esprit, de nombreuses choses qui se trouvent dans les profondeurs de l'esprit peuvent remonter à la surface. C'est normal, et cela va s'arrêter au bout d'un moment. Donc, la méditation n'est pas ce qui provoque les mauvais rêves. Le potentiel pour avoir de mauvais rêves était là tout le temps, c'est simplement que la méditation éclaircit la surface de l'eau, et donc tous les gaz de marécages contenus dans l'eau ont la possibilité de remonter à la surface et de disparaître dans l'air.

### **Enseignement - La Noble Protection**

Les gens demandent comment gérer leur peur des événements imprévisibles tels que les maladies incurables et le terrorisme. En fait, ces choses-là sont très prévisibles. Elles se produisent très

facilement et elles se produisent tout le temps. La seule chose qui est imprévisible, c'est le moment exact où elles vont nous frapper.

Un des thèmes des enseignements du Bouddha, c'est que bien qu'il y ait des dangers dans la vie, il est aussi possible de trouver le bonheur au milieu de ces dangers. Au monastère, chaque matin, nous avons deux récitations. La première récitation commence par : « Je suis sujet au vieillissement, à la maladie et à la mort. Je vais être séparé de tout ce qui m'est cher et qui m'attire. » Ensuite, la récitation suivante commence par : « Puissé-je être heureux. » Il y a comme une tension entre ces deux récitations : entre la réalité de notre situation et notre désir de bonheur. La manière de résoudre la tension consiste à comprendre qu'il y a des choses qui ne sont pas obligatoirement affectées par le vieillissement, la maladie et la mort. Ce sont les qualités de l'esprit. Ainsi que le Bouddha le dit, ce sont là nos trésors authentiques.

Dans le Canon, il y a une histoire dans laquelle un roi, le roi *Pasenadi*, vient voir le Bouddha. Dans le Canon, le roi *Pasenadi* est présenté comme une sorte d'innocent spirituel. Sa femme, la reine *Mallikā*, était la personne qui l'introduisit auprès du Bouddha. À l'origine, il n'avait pas été impressionné par le Bouddha, mais sa femme était très sage et elle lui expliqua les enseignements du Bouddha d'une manière qui le conquit. Et donc le roi commença à rendre visite au Bouddha de façon régulière pour lui faire part des découvertes spirituelles qu'il faisait. Beaucoup de ses découvertes étaient simples, mais vous devez comprendre que les chefs de gouvernement ont tendance à être très simples en ce qui concerne les questions spirituelles. Par exemple, le roi vint voir le Bouddha après avoir réglé certains cas au tribunal – à cette époque, les rois avaient un rôle de juge – et il dit au Bouddha : « Je viens juste de me rendre compte que bien que les gens soient très riches, ils vont



malgré tout dire des mensonges devant le tribunal afin d'obtenir plus de richesses.» Pour la plupart d'entre nous, ce n'est pas une grande découverte. Mais pour le roi, c'en était une.

Une autre fois, il vint voir le Bouddha et dit : « Je me suis rendu compte que si vous avez une armée avec de la cavalerie et des fantassins, mais que vous parlez, agissez et pensez de manière malhabile, vous êtes sans protection. Mais si vous vous comportez de manière habile, alors même si vous n'avez pas d'armée, vous êtes malgré tout protégé. » Et le Bouddha approuva la découverte du roi.

À un autre endroit, le Bouddha fournit une analogie pour illustrer ce principe. Il dit : « Si vous avez une blessure à votre main, vous ne pouvez pas toucher du poison parce que le poison va pénétrer dans la blessure. Mais si votre main n'a pas de blessure, vous pouvez toucher du poison. » De la même manière, si vous n'avez rien fait de malhabile, alors vous êtes protégé du malheur. Mais ensuite, le Bouddha continua en disant que ce principe n'est pas seulement négatif, pas seulement une question de ne pas faire des choses malhabiles. C'est aussi une question de développer des qualités positives. C'est ce qui vous fournit une protection et vous apporte le bien-être, à la fois dans cette vie et dans la suivante.

En conséquence, quand nous pouvons nous attendre à ce que la vie présente des dangers inattendus, nous devons investir notre énergie et notre temps pour développer les qualités qui ne seront pas affectées par ces dangers, et cela nous fournira une protection contre eux.

Une des listes de ces qualités données par le Bouddha est ce qu'il appelle les Sept nobles trésors. Chacun d'entre eux est un investissement de notre énergie et de notre temps qui en vaut la peine.

Le premier trésor est la conviction. Traditionnellement, cela signifie la conviction dans l'Éveil du Bouddha. Mais de façon plus importante, cela fait référence aux leçons que vous pouvez tirer de l'Éveil : un, c'est que le bonheur ultime est possible, et deux, c'est qu'il peut être atteint par l'effort humain. Cette conviction donne de la force à vos actions, renforce votre croyance que vos actions sont importantes et que vous devez faire bien attention à ce que vous faites. Cela constitue un trésor parce que ça vous aide à focaliser votre attention là où c'est réellement utile : sur le besoin d'abandonner les qualités malhabiles et de développer celles qui sont habiles.

Les trois trésors suivants traitent de l'abandon des qualités malhabiles.

Le premier des trois est la vertu. Ici, vous prenez la résolution d'abandonner toute parole et tout acte qui causeraient du mal à vous-même et aux autres : tuer, voler, avoir des relations sexuelles illicites, mentir et prendre des produits intoxicants.

Suivant la vertu, il y a le sens de honte. Encore une fois, nous ne parlons pas d'une honte malsaine, mais du sens de honte saine, qui accompagne un sens élevé d'estime de soi. Le Bouddha recommande la sorte de honte où vous voyez une action malhabile comme étant indigne de vous. Vous auriez honte de la faire, parce que vous voulez maintenir votre sens d'estime de soi.

La qualité suivante est les scrupules. C'est quand vous voyez qu'il y a des dangers à agir de manière malhabile, et que vous voulez éviter ces dangers. Par exemple, un membre du comité peut avoir envie de boire ce soir, mais vous devez dire aux membres du comité que demain vous allez avoir la gueule de bois. Un sens des scrupules

dit : « D'accord, non, je ne veux pas boire ce soir, je ne veux pas souffrir de la gueule de bois. »

Ces trois qualités constituent des trésors parce qu'elles vous protègent d'un comportement malhabile que vous regretteriez plus tard. Souvent vous entendez des gens qui ont fait quelque chose de très malhabile – pendant la guerre, en politique, dans les affaires – dire plus tard qu'ils donneraient n'importe quelle somme d'argent pour ne pas avoir fait ce qu'ils ont fait. Mais vous ne pouvez pas retourner en arrière et défaire les choses que vous avez faites. Donc, au lieu de vous ligoter dans le regret après avoir fait de telles choses, il vaut mieux pour commencer ne pas les faire.

Cela signifie que les trésors de la vertu, de la honte, et des scrupules ont beaucoup plus de valeur que de l'argent, car ils vous apportent quelque chose que l'argent ne peut pas vous apporter : la liberté vis-à-vis du remords. Par exemple, avec le trésor de la vertu : si quelqu'un vous offrait un million d'euros pour mentir, et que votre honte et vos scrupules vous conduisent à dire : « Non, je ne vais pas l'accepter, » vous avez là un précepte qui vaut plus qu'un million d'euros. C'est une qualité qui peut nourrir votre cœur mieux qu'un million d'euros mal acquis.

Ce sont là les trois trésors qui traitent de la manière d'éviter un comportement malhabile, qui vous empêchent de développer une blessure sur votre main.

Les trois autres nobles trésors traitent de la manière de faire des choses positives.

Le premier des trois, c'est d'avoir beaucoup entendu le *Dhamma*. C'est un trésor parce que quand vous conservez les enseignements du *Dhamma* à l'esprit, ils peuvent vous fournir un guidage dans des situations difficiles. Au cours de la première année après la mort de

mon maître en Thaïlande, il y a eu de nombreux problèmes au monastère. C'est typique après la mort d'un maître de méditation : au monastère, la plupart des gens sont très dévoués envers le maître, et il se peut qu'ils ne soient pas très dévoués les uns envers les autres. Donc, au cours de la première année, j'ai eu à gérer beaucoup de controverses. J'avais été nommé responsable du monastère et il y avait beaucoup de Thaïs qui éprouvaient du ressentiment face à cette situation. Mais j'ai découvert, quand je traitais ces problèmes, que certains des enseignements de mon maître apparaissaient dans mon esprit et qu'ils me fournissaient un guidage à propos de ce qu'il fallait faire et à propos du type d'attitude à conserver pour ne pas souffrir. Je me suis rendu compte que c'était l'un des trésors que j'avais obtenus de mon maître. C'était comme si je l'avais encore à l'intérieur de mon esprit.

De la même manière, si vous lisez beaucoup de bon *Dhamma* ou que vous écoutez beaucoup de bons enseignements sur le *Dhamma*, la connaissance obtenue viendra à votre aide quand vous rencontrerez des problèmes. En même temps, l'habitude de vouloir apprendre le *Dhamma* restera avec vous à travers plusieurs vies, de sorte que vous aurez envie d'apprendre le *Dhamma*, et que vous reconnaîtrez le *Dhamma* quand vous l'entendrez. Vous n'êtes pas obligé de réinventer la roue du *Dhamma* à chaque fois que vous rencontrez des épreuves.

Le trésor positif suivant est la générosité. C'est un trésor non seulement dans le sens que vous recevrez richesse et respect en retour de votre générosité, mais aussi dans le sens que vous aurez développé une bonne qualité d'esprit. Vous avez un esprit qui pense au bien-être des autres, vous vous rendez compte que votre bien-être est lié au leur. Cela crée un sens de spaciousité vaste et ouvert dans l'esprit. Vivre dans un esprit grand et généreux, c'est comme

vivre dans une maison grande et spacieuse. Vivre dans un esprit mesquin, c'est comme vivre dans une maison étouffante et étroite. Le Bouddha a aussi dit que la générosité constitue le fondement du reste de la Voie. Il a dit une fois qu'une personne avare ne peut pas atteindre les *jhāna* et qu'elle ne peut pas atteindre l'Éveil. Donc, la générosité est un trésor important.

Le dernier trésor est le discernement. C'est le trésor qui vous montre comment tirer le maximum de vos autres trésors. Ajaan Lee a dit un jour que si vous possédez le discernement, alors, même si vous n'avez rien d'autre qu'une machette, vous pouvez vous établir dans la vie, parce que le discernement est ce qui vous permet de profiter au mieux de ce que vous pouvez avoir par ailleurs.

Ce sont là les Sept trésors. Si vous les avez développés dans l'esprit, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter des dangers qui peuvent arriver à votre corps. C'est là une leçon importante pour la méditation. Et cela constitue une partie de la méditation où vous devez vous attacher à quelque chose. Ne soyez pas pressé de tout abandonner. Tant que vous avez besoin de protection, accrochez-vous à quelque chose d'habile, quelque chose qui durera longtemps. Le corps ou les possessions : ce sont là des choses qui ne durent pas. Vous devez les laisser derrière vous quand vous partez. Aussi longtemps que vous y serez attaché, la mort sera une chose effrayante. Mais si vous vous rendez compte que vous avez des trésors dans votre esprit, alors la maladie et la mort sont beaucoup moins effrayantes, car même si vous ne vous y accrochez pas, ils vous suivront et vous protégeront, où que vous alliez.

*Quand la méditation s'établit, il devient difficile de suivre les paroles de l'enseignement. À quoi donner la priorité ? En d'autres termes, est-ce que ça gêne si j'attends l'Éveil pendant que vous parlez ?*

Dans la Tradition de la forêt, il y a un vieux principe qui veut que quand vous méditez pendant un enseignement, vous accordez 99 % de votre attention à votre méditation et 1 % à l'enseignement. La méditation est plus importante. L'enseignement est là pour que vous retourniez à votre esprit. Il est là comme une barrière qui entoure votre méditation pour vous rappeler, quand vous vous êtes éloigné de votre respiration, d'y revenir immédiatement. Si ce que je suis en train de dire est pertinent par rapport à un problème dont vous faites l'expérience, les mots pénétreront directement dans votre esprit. Si les mots ne sont pas pertinents par rapport à ce qui se passe dans votre esprit, ils sont simplement une distraction. Laissez-les simplement disparaître.

Donc, accordez la plus grande partie de votre attention à votre méditation. Le son des enseignements est comme le son des crapauds.

*Pendant le sommeil, l'esprit est totalement libre et les membres peu recommandables du comité peuvent prendre le dessus sur les autres. Que faire ?*

Quand vous vous allongez pour dormir, vos dernières pensées devraient être des pensées de bienveillance ou un autre des *brahmavihāra* : la compassion, la joie empathique, ou l'équanimité. Cela donne de la force aux bons membres du comité. Cependant, vous ne pouvez pas espérer que ces attitudes seront capables de contrôler tous vos rêves. En Thaïlande, il y a une vieille tradition qui dit que si vous faites un mauvais rêve, c'est un signe que quelque chose de bien va se produire. Donc, prenez comme un bon signe le fait que les méchants membres du comité se manifestent seulement quand vous dormez. Quand vous vous réveillerez à nouveau, répandez des pensées de bienveillance envers tout le monde. Cela

créé une meilleure atmosphère à la fois pour vos heures de veille et pour vos heures de sommeil.

*Vous avez parlé des douleurs physiques pendant la méditation. Mais comment gérer une douleur, avec des hauts et des bas, mais qui est présente quotidiennement et constamment ?*

Dans un cas comme celui-ci, vous allez d'abord à votre centre, et ensuite vous pensez à la bonne énergie qui se répand à partir de ce centre vers les différentes parties du corps. Que ces schémas d'énergie soient symétriques ou non, ce n'est pas important. En fin de compte, ces énergies s'équilibreront. Si vous essayez de trop les forcer en accord avec des notions préconçues de ce qu'elles devraient faire, vous pouvez faire empirer des choses. En conséquence, restez simplement avec votre centre, et laissez la bonne énergie se répandre à partir de là dans toutes les directions. Tout ce à quoi vous avez besoin de penser, c'est : « Le corps tout entier » mais l'endroit où ces schémas d'énergie vont se répandre dans le corps, cela dépend d'eux-mêmes. N'essayez pas de trop les contrôler. Le corps de chaque personne est différent, et même pour une personne donnée, la manière dont l'énergie se déplace dans le corps change au cours du temps.

C'est par exemple le cas d'Ajaan Lee : quand il a écrit *Méthode deux*, il avait appris des choses au sujet de l'énergie respiratoire parce qu'il avait eu une attaque cardiaque. Il était dans la jungle et il n'avait pas de médecin, et donc il a dû se traiter avec la respiration. C'est la raison pour laquelle ses descriptions dans *Méthode deux* conviennent particulièrement aux personnes qui ont des problèmes cardiaques. Mais si vous lisez ses enseignements ultérieurs concernant la méditation sur la respiration, vous découvrirez qu'il recommande différentes manières de jouer avec l'énergie

respiratoire. Cela montre que même pour une même personne, la manière dont la respiration se déroule varie au cours du temps.

*Mon but est d'atteindre au moins le stade de sotāpanna dans cette vie. Comment pourrais-je faire ?*

Quatre facteurs conduisent à l'entrée-dans-le-courant. Le premier est de trouver un maître digne de confiance. Le deuxième est d'écouter le *Dhamma* véritable. Le troisième est de développer l'attention appropriée. L'attention appropriée signifie vous poser les bonnes questions, et les questions appropriées sont au nombre de deux : « Qu'est-ce qui est habile ? » et « Qu'est-ce qui est malhabile ? » Un autre ensemble de questions appropriées est : « Où est la souffrance ? Qu'est-ce qui la provoque ? Et quelle est la voie pour mettre un terme à cette souffrance ? »

En conséquence, quand vous écoutez le *Dhamma*, la meilleure manière d'utiliser cette connaissance, c'est de vous poser ces questions. En d'autres termes : « Comment ces enseignements peuvent-ils être utilisés habilement pour comprendre la souffrance et la voie qui conduit au terme de la souffrance ? »

Le quatrième facteur de l'entrée-dans-le-courant, c'est de pratiquer le *Dhamma* en accord avec le *Dhamma*. Cela signifie pratiquer non pas en accord avec vos propres opinions, mais en accord avec ce que le *Dhamma* véritable demande vraiment, pour développer la dépassion et le désenchantement. Cela signifie aussi que vous devrez adapter votre vie pour qu'elle soutienne plus la pratique du *Dhamma*, et pas simplement fourrer la pratique dans les fissures de la vie que vous menez déjà.

*Pendant la méditation, j'ai l'impression que l'énergie de mon souffle ne coïncide pas avec la verticalité de mon corps. Il y a un décalage avec des zones de*



*densité différentes, non symétriques et mouvantes au cours de la même séance de méditation. Après un long moment, j'arrive parfois à les unifier, mais ces efforts créent des tensions, puis des douleurs et des spasmes dans une jambe. Bref, je passe tout mon temps à chercher mon centre de gravité, un équilibre, une stabilité... et quand parfois j'arrive au calme de l'esprit, mon corps n'est pas toujours stabilisé et j'abandonne. Que pensez-vous de mes difficultés ? Avez-vous un conseil ?*

Cela prend souvent un certain temps pour que les énergies s'équilibrent. J'ai une élève qui a une tige d'acier dans sa colonne vertébrale depuis l'adolescence. Et cela lui a pris plusieurs années pour que les énergies dans son corps s'équilibrent. Elle découvre dans certains cas une partie du corps où les énergies n'ont jamais fonctionné correctement, et cependant si elle essaie de les forcer trop rapidement, cela fait empirer la situation. Mais graduellement, si elle laisse les énergies s'équilibrer doucement, le blocage ou la tension se dissipe.

Quant aux images qui peuvent apparaître lorsque vous équilibrez les énergies, ayez simplement des pensées de bienveillance envers elles et laissez-les disparaître. Cela crée une meilleure énergie mentale au sein des processus.

*Pendant la méditation en marche, j'ai du mal à maintenir mon attention sur la respiration. Elle va naturellement vers le mouvement des pieds et le contact avec le sol. Faut-il insister ou laisser aller ? Merci.*

Vous pouvez occasionnellement changer de sujet. Aussi longtemps que vous êtes avec le corps, c'est très bien. C'est une bonne chose d'avoir la respiration comme sujet de méditation auquel vous retournez toujours, votre maison en quelque sorte. Mais comme avec une maison physique, vous ne voulez pas passer tout votre temps à la maison. Donc, il est approprié d'avoir d'autres

endroits où vous pouvez vous promener. Aussi longtemps qu'ils se trouvent dans le corps, cela convient. Mais pour une méditation plus profonde, le mieux est de retourner à la respiration. Pendant que vous êtes avec la respiration, souvenez-vous que l'un des principes fondamentaux d'un bon cuisinier, c'est de ne pas préparer la même nourriture chaque jour. De la même manière, quand vous travaillez avec la respiration, essayez de ne pas rester tout le temps avec le même type de respiration. Remarquez quand vous avez besoin d'une respiration salée, d'une respiration sucrée, d'une respiration aigre, ou autre. Quel que soit le type de respiration dont le corps a besoin en ce moment même, fournissez-le-lui. À la fois et le corps et l'esprit seront bien nourris. Et le cuisinier recevra une récompense.



## Les Auquiers, le 26 mai

Débutez la journée avec des pensées de bienveillance, et aussi des pensées de gratitude. Qui que ce soit qui vous ait fait du bien, tous vos maîtres, qui que ce soit qui vous ait aidé de quelque manière que ce soit : envoyez-lui des pensées particulières de bienveillance et d'appréciation.

Et ensuite, commencez à travailler avec la respiration. Prenez quelques inspirations et quelques expirations bien longues et bien profondes, d'une manière qui donne de l'énergie au corps. Si vous trouvez que la respiration longue est inconfortable, remarquez l'endroit où vous tendez le corps. Et ensuite, demandez-vous si vous pouvez inspirer et expirer de façon longue sans tendre ces parties-là du corps. Voyez comment le corps réagit. Et ensuite, essayez de trouver un rythme de respiration équilibré, à la fois calme et énergique. Essayez de respirer avec un sens de plénitude et de rafraîchissement.

### Enseignement - Les *Jhāna*

Le terme *jhāna* signifie forte concentration. Il est apparenté au verbe pali *jhāyati*, qui signifie brûler avec une flamme stable. En pali, il existe de nombreux mots pour « brûler », mais le mot *jhāyati* est habituellement utilisé pour la flamme stable d'une lampe à huile, dont la lumière est suffisamment stable pour qu'on puisse lire près d'elle, et pour pouvoir remplir entièrement une pièce. Quand il est appliqué à l'esprit, ce type de « combustion » signifie être focalisé de façon stable et claire sur un endroit, mais en même temps être pleinement conscient du corps tout entier.

Les *jhāna* comportent quatre niveaux. Nous sommes en train de travailler sur le premier niveau, qui comprend cinq facteurs. Trois de ces facteurs sont des causes, et deux sont des résultats. Les causes sont l'évaluation, la pensée dirigée, et l'unification de l'esprit. Vous dirigez vos pensées vers la respiration, et à chaque fois que votre conscience s'écarte de la respiration, vous la ramenez à elle. Cela, c'est la pensée dirigée.

Quand vous pouvez rester focalisé de façon stable sur la respiration de cette manière, cela devient l'unification de l'esprit.

L'évaluation signifie que lorsque vous vous focalisez sur la respiration, vous évaluez si cela se passe bien. Est-elle trop longue ou trop courte ? Trop rapide ou trop lente ? Trop légère ou trop lourde ? Ensuite, vous essayez d'ajuster la respiration pour que cela convienne. Et ensuite, vous remarquez comment respirer d'une manière qui donne naissance à un sens d'aise, de bien-être, et de ravissement.

Le sens de bien-être est l'un des facteurs de type résultat. L'autre facteur est le ravissement. Le mot pour aise et bien-être – *sukha* – peut aussi signifier plaisir. Le mot pour ravissement – *pīti* – signifie aussi rafraîchissement et un sens de plénitude.

Quand tous ces facteurs sont rassemblés, c'est le premier *jhāna*.

Quand la manière dont vous respirez peut donner naissance à un sens d'aise et de plénitude, vous le laissez se répandre à travers tout le corps. Le processus de travailler cette aise à travers le corps constitue aussi un aspect de l'évaluation.

Dans le Canon, l'image de cet aspect de l'évaluation est celle d'un assistant aux bains qui pétrit ensemble de la poudre de bain et de l'eau. En Inde, à l'époque du Bouddha, les assistants aux bains n'avaient pas de savon. Ils avaient une sorte de poudre de bain qu'ils

mélangeaient avec de l'eau, de la même manière qu'un cuisinier mélange de l'eau avec de la farine pour faire de la pâte, et ensuite la personne qui prenait un bain frottait ce mélange sur son corps.

Le Bouddha a dit que tout comme vous pétririez ce mélange, de la même manière, vous pétrissez ce sens de plaisir et de ravissement à travers le corps. Ensuite, lorsque vous développez ce sens de respiration calmante qui remplit le corps tout entier, cela devient un autre aspect de l'unification de l'esprit : votre corps tout entier est rempli par la sensation de la respiration, et cette sensation unique remplit votre conscience.

C'est ce que nous avons fait toute la semaine. Vous avez travaillé sur les *jhāna* sans le savoir. Une des raisons pour lesquelles je n'ai pas encore mentionné les *jhāna*, c'est parce qu'on entend souvent dire que les *jhāna* sont quelque chose de dangereux, et que je ne voulais pas que vous ayez peur de ce que nous sommes en train de faire. En fait, le Bouddha a dit que le plaisir des *jhāna* est la forme de plaisir la plus sûre que vous pouvez obtenir à travers le processus de la fabrication : corporel, verbal, et mental.

Quand l'esprit est ainsi stable et ferme, avec un sens d'aise, de plaisir et de rafraîchissement, il est beaucoup moins tenté d'aller rechercher des plaisirs malhabiles. Les dangers de cette sorte de concentration sont peu nombreux. Parfois, les gens deviennent paresseux s'ils développent une addiction envers elle. Parfois, ils l'utilisent comme un moyen pour fuir les problèmes de la vie. Mais ces dangers sont mineurs, en particulier quand on les compare aux dangers des plaisirs sensuels. Sous l'influence du désir sensuel, des gens peuvent tuer et voler. Mais personne n'a jamais tué ou volé à cause des *jhāna*.

Donc, nous travaillons sur un plaisir qui fournit un fondement d'aise et de bien-être que nous pouvons maintenir à l'intérieur de nous-mêmes, afin d'être beaucoup moins tentés d'aller à la recherche des plaisirs sensuels. Cela nous fournit aussi l'occasion d'obtenir des visions pénétrantes dans l'esprit, en particulier un sens de la force de la perception, parce que les *jhāna* vous permettent d'observer comment votre perception de la respiration exerce une influence énorme sur la façon dont l'esprit peut facilement se concentrer.

Par exemple, afin de respirer d'une manière qui donne naissance à un sens de plénitude, vous devez vous assurer que lorsque vous expirez, vous ne comprimez pas l'énergie respiratoire. Souvent, quand les gens expirent, ils perçoivent inconsciemment qu'ils doivent exercer une pression sur l'énergie qui sort, de la même manière que vous appuyez sur un tube de dentifrice pour en faire sortir la pâte. Donc, essayez de percevoir le processus respiratoire d'une manière qui vous permet de maintenir un sens de plénitude dans vos nerfs et vos vaisseaux sanguins, même lorsque vous expirez.

Une autre manière dont vous pouvez voir la force de la perception, c'est si votre image mentale du corps qui inspire et qui expire est comme celle d'un soufflet. Cela donne un sens de rugosité au souffle, car il doit être forcé à travers le nez. Mais si vous percevez le corps comme une éponge, et que le souffle peut entrer et ressortir à travers chaque pore de votre peau sans qu'il y ait besoin de le forcer, alors le sens d'énergie dans le corps devient beaucoup plus raffiné, et constitue un endroit beaucoup plus agréable pour que l'esprit y demeure.

Donc, avec ces pensées à l'esprit, refaisons encore une fois une méditation guidée.

Trouvez une manière de respirer qui vous convient en ce moment même. Commencez avec quelques respirations bien longues et bien profondes. Si vous vous sentez bien, continuez. Si ce n'est pas confortable, remarquez quelles sont les parties du corps qui se tendent lorsque la respiration s'allonge. Essayez de détendre ces parties du corps, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Si cela continue à ne pas être agréable, alors vous pouvez changer le rythme de la respiration. Remarquez si le corps a besoin de plus d'énergie ou a besoin d'être calmé. Trouvez un sens d'équilibre dans la manière dont vous respirez.

Si vous trouvez qu'il y a un sens de tension quelconque dans la peau, où que cela soit dans le corps, alors laissez-le se détendre. Cela permet à l'énergie respiratoire de s'écouler plus facilement quand elle entre et ressort à travers les pores. Quand vous trouvez un rythme de respiration qui vous convient, essayez de l'examiner plus en détail pour voir comment est le ressenti dans différentes sections du corps. Commencez avec le nombril. Observez cette partie du corps lorsque vous inspirez et que vous expirez, et voyez si vous devez ajuster la respiration d'une manière ou d'une autre afin que le ressenti soit particulièrement bon à cet endroit.

Ensuite, laissez cette énergie respiratoire se répandre, non seulement autour du nombril, mais aussi vers le côté inférieur droit et le côté inférieur gauche de l'abdomen. Si vous remarquez un schéma de tension ou de serrement quelconque dans ces parties du corps, laissez-les se dissoudre, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Maintenant, déplacez votre attention vers le plexus solaire et suivez les mêmes étapes à cet endroit. En d'autres termes, trouvez un rythme de respiration qui convient particulièrement bien à cette

partie du corps, et ensuite laissez ce sens d'aise et de bien-être se répandre de chaque côté du plexus solaire, vers le flanc droit et le flanc gauche. Si vous trouvez un sens de tension ou de serrement quelconque dans ces parties du corps, laissez-le se détendre tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Maintenant, amenez votre attention au milieu de la poitrine et suivez les mêmes étapes à cet endroit. En particulier, quand vous vous focalisez sur la poitrine, essayez de respirer d'une manière qui est particulièrement rafraîchissante dans la région du cœur.

Maintenant, amenez votre attention à la base de la gorge et suivez les mêmes étapes à cet endroit.

Maintenant, amenez votre attention au milieu de la tête. Pensez que l'énergie respiratoire entre et ressort non seulement à travers le nez, mais aussi à travers les yeux et les oreilles, qu'elle entre depuis l'arrière de la tête, qu'elle descend depuis le sommet de la tête, qu'elle passe doucement à travers tout schéma de tension que vous pouvez avoir dans la tête.

Maintenant, amenez votre attention à la nuque. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire entre dans le corps à cet endroit, qu'elle descend ensuite par les épaules et les bras et qu'elle ressort par le bout des doigts. Quand vous expirez, pensez que l'énergie sort de ces parties du corps en rayonnant dans l'air. Lorsque vous vous sensibilisez à ces parties du corps, essayez de remarquer quel est le côté qui a le plus de tension : les épaules, la partie supérieure des bras, la partie inférieure des bras, les poignets, les mains, même les doigts. Quel que soit le côté qui semble avoir le plus de tension, relâchez consciemment ce côté-là, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.



Conservez votre attention à la nuque. Cette fois-ci, lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire entre à cet endroit et qu'ensuite elle descend de chaque côté de la colonne vertébrale, jusqu'au coccyx. Lorsque vous expirez, pensez que l'énergie sort de cette partie du corps en rayonnant dans l'air. Et encore une fois, essayez de remarquer quel est le côté qui a le plus de tension : la partie supérieure du dos, la partie inférieure du dos, et la région autour du coccyx. Détendez consciemment ce côté tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Maintenant, focalisez votre attention sur le coccyx. Lorsque vous inspirez, pensez que l'énergie respiratoire pénètre à cet endroit, qu'ensuite elle descend à travers les hanches, les jambes, jusqu'à la pointe des orteils. Lorsque vous expirez, pensez que l'énergie respiratoire sort en rayonnant dans l'air. Et encore une fois, remarquez quel est le côté du corps qui a le plus de tension dans chaque partie : dans les hanches, dans les cuisses, dans les mollets, dans les chevilles, et dans les pieds. Quel que soit le côté qui a le plus de tension, laissez ce côté se détendre, et conservez-le détendu tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Cela complète un cycle de l'examen du corps. Vous pouvez recommencer et essayer de remarquer s'il y a des schémas de tension que vous avez peut-être ratés la première fois, par exemple au revers des mains, sur les pieds, autour du bassin. Passez à travers le corps autant de fois que vous en avez envie. Ensuite, quand vous êtes prêt à vous établir, choisissez un endroit qui semble agréable, où la respiration est particulièrement rafraîchissante, ou l'endroit où c'est le plus facile pour vous de maintenir votre focalisation. Laissez votre attention s'établir à cet endroit, et ensuite se répandre à travers tout le corps. Lorsque vous répandez votre conscience, souvenez-vous de ne pas répandre la pression ou la tension à travers le corps. Soyez

simplement conscient tout autour de vous. Pensez que le corps entier inspire, expire, comme une éponge saturée d'eau. Et ensuite, essayez simplement de maintenir cette conscience centrée mais vaste.

C'est tout ce que vous avez à faire. Il n'y a pas d'autre endroit où vous devez aller, rien d'autre dont vous soyez responsable en ce moment. Essayez simplement de maintenir cette conscience centrée mais vaste. Laissez la respiration être aussi confortable et aussi naturelle que possible. Si la respiration devient très raffinée, faites particulièrement attention à maintenir l'étendue de votre conscience. Même si l'inspiration et l'expiration semblent disparaître, vous avez toujours votre fondement avec cette conscience vaste du corps dans son entier.

Ce sont là les éléments de base pour pratiquer les *jhāna*. Quand vous sentez que le ressenti de la respiration est très bon, vous pouvez abandonner l'évaluation et rester simplement avec le plein sens de la respiration. Laissez votre conscience devenir une avec la respiration. C'est tout ce que vous avez à faire.

Cet état d'esprit est bon pour le corps, bon pour l'esprit, et fournit un bon fondement pour l'apparition de la vision pénétrante. Donc, assurez-vous que ce fondement est fort. Construisez-le avec soin. Ne soyez pas trop pressé de construire cinq ou six étages au-dessus. Focalisez-vous sur le fondement, et tout le reste ira bien.

*Comment pratique-t-on les jhāna ? Quelle est leur utilité ?*

Vous pratiquez les *jhāna* de la même manière que celle dont nous le faisons. Apprenez simplement comment vous focaliser de plus en plus sur le développement d'une sensation de respiration confortable, jusqu'au point où elle devient réellement absorbante. Cela rassemblera tous les facteurs du premier *jhāna*. Vous n'êtes pas

obligé de penser aux facteurs individuels des *jhāna*. Focalisez simplement plus votre attention sur la respiration de la manière que j'ai mentionnée, et les facteurs se rassembleront.

Je sais que quelques enseignants ont tendance à dire que vous devez d'abord créer la pensée dirigée et l'évaluation, et ensuite ajouter les autres facteurs, et essayer de les mélanger ensemble, de la même manière que vous suivez une recette. Mais cela disperse l'esprit. Un enseignant que je connais en Thaïlande a fait un jour cette comparaison. Si vous essayez de pratiquer les *jhāna* de façon livresque, rassemblant tous les facteurs séparés comme ça, c'est comme si vous aviez une mangue qui n'est pas mûre sur un arbre. Un ami passe et vous dit qu'une mangue mûre est jaune et molle, mais votre mangue, qui n'est pas mûre, est verte et dure. Donc, pour satisfaire la description de « mûr », vous la pressez et vous la peignez en jaune, mais cela ne la rend pas mûre pour autant. Vous vous retrouvez simplement avec un gâchis. Votre mangue est gâchée. La manière correcte de pratiquer consiste à arroser les racines de l'arbre, et la mangue mûrira toute seule.

Quand vous vous focalisez sur la respiration, vous arrosez les racines.

Quant aux utilisations des *jhāna*, elles sont nombreuses. Au minimum, cela vous aide à supporter des circonstances difficiles. Quand les choses sont inconfortables, vous pouvez cependant trouver un sens de confort à l'intérieur. Quand vous êtes tenté par des plaisirs sensuels malhabiles, vous pouvez à la place nourrir l'esprit avec les plaisirs des *jhāna*. L'utilisation la plus profonde des *jhāna* est que cela fournit la fondation idéale pour la vision pénétrante. Nous parlerons de ceci dans l'enseignement de demain soir.

*Pendant la méditation, je ressens quelquefois une oppression au niveau du cœur. Est-ce dû à la fatigue ou aux énergies ou à autre chose ? Que dois-je faire ? Merci.*

Cela peut être dû à différents facteurs. Certains d'entre eux peuvent être émotionnels, certains peuvent être dus à l'énergie dans le corps, et certains à la manière dont vous inspirez et expirez. Si vous trouvez un sens d'oppression qui apparaît au cours de la méditation, votre première approche va être de changer la manière dont vous respirez. Si l'oppression est encore là, essayez de la laisser se répandre et se dissiper dans les bras, et s'écouler et sortir par la paume de vos mains. Si cela ne marche pas, posez-vous à nouveau la question, et je vous indiquerai quelques autres manières de la traiter.

*Quand je pense à l'univers et que j'essaie d'envoyer mettā dans toutes les directions, j'ai ces types de problèmes : 1) je reste bloqué sur le mot dans la tête au lieu de percevoir l'univers ; 2) j'ai du mal avec les directions derrière et latérales. Pouvez-vous me donner votre avis et des techniques habiles pour progresser ?*

Le premier problème n'est pas réellement un problème. Cela prend un certain temps pour s'habituer à l'idée du bonheur véritable. Quand l'esprit se sent confortable avec cette idée, vous pouvez penser à des personnes particulières vers qui vous voudriez le répandre. Et ensuite, augmentez graduellement le nombre de personnes que vous pouvez imaginer.

Quant à la difficulté à répandre les pensées derrière vous et sur les côtés, je ne veux pas être facétieux, mais vous pouvez vous tourner vers votre droite et répandre des pensées devant vous dans cette direction, et ensuite tourner à 90 degrés, répandre des pensées devant vous dans cette direction, et ensuite continuer à tourner

comme cela jusqu'à ce que vous en ayez assez. L'esprit découvrira alors qu'il peut répandre la bienveillance dans toutes les directions.

Il y a des textes qui décrivent des personnes qui font vraiment cela, faisant face à différentes directions et répandant des pensées de bienveillance devant elles. Un livre parle d'un ermite qui répandait des pensées de bienveillance dans toutes les directions. Un jour, il faisait face à une direction, et le jour suivant à une autre direction. Il faisait cela jusqu'à ce qu'il ait fait face aux huit directions. Puis, il s'asseyait au centre et répandait des pensées de bienveillance, en même temps qu'une bonne énergie respiratoire, dans toutes les directions en même temps.

*Vous nous avez dit que nous avons la liberté du choix. Mais comme tous les phénomènes du saṃsāra sont conditionnés, mon choix lui-même est conditionné. Où se situe la liberté ? Y aurait-il en nous une parcelle de non conditionné qui nous donnerait cette liberté ?*

Il s'agit là d'une des principales énigmes des enseignements du Bouddha. Le Bouddha dit bien que les choses apparaissent en dépendance de conditions, mais que tout n'est pas conditionné par le passé. Ainsi que je l'ai dit l'autre soir, si vous voulez trouver la liberté, le meilleur endroit où regarder se trouve dans votre potentiel de liberté de choix dans le moment présent. Cette liberté de choix n'est pas vraiment inconditionnée, mais pour trouver l'Inconditionné, vous le recherchez en explorant et en maîtrisant les événements mentaux qui se produisent à proximité de votre liberté de choix : les choses comme l'attention, l'intention, la perception, et la sensation.

Les enseignements du Bouddha sont intéressants en ce que les termes de base ne sont pas définis. Le mot pour le plaisir est l'un d'entre eux. Le seul mot pali sukha peut signifier plaisir, aise, bien-

être, félicité. Il recouvre un vaste éventail de significations. Dans chaque cas, c'est quelque chose de désirable. C'est tout ce que le Bouddha en dit. Mais ce qu'il vous dit, c'est que l'acte de poursuivre des types particuliers de sukha donnent des résultats particuliers. Et il vous dit de rechercher un plaisir qui n'a pas de mauvais résultats. Mais le plaisir ultime est un plaisir qui ne dépend pas de conditions. Tous ceux qui l'ont trouvé sont d'accord pour dire que le plaisir ordinaire ne peut lui être comparé.

Le Bouddha enseigne que la joie la plus fiable dans la vie est la joie qui peut venir de l'intérieur. La joie qui provient d'être avec d'autres personnes est une forme d'alimentation. Et comme dans chaque forme d'alimentation, il y aura une forme de stress et de souffrance, à la fois pour la personne qui se nourrit et pour la personne de laquelle on se nourrit. Pour le Bouddha, la forme idéale de joie est une forme que vous pouvez créer à l'intérieur. Quand l'esprit ne se chargera plus de fardeaux, il s'ouvrira naturellement, et alors vous serez heureux d'aider les autres de différentes façons. Cela, c'est une forme de joie qui n'implique pas le fait de se nourrir. C'est un don entièrement pur.

*Le sens de la gratitude peut-il se développer de lui-même dans notre esprit ? Ou bien doit-il être cultivé à travers l'éducation familiale et/ou l'école ? Aujourd'hui, les jeunes ont tendance à penser qu'ils ne doivent rien à leurs parents qui leur ont donné naissance ; les enfants n'ont pas demandé à naître. Que pensez-vous de cette attitude ? Merci.*

Les enfants qui sont comme ça disent : « Je n'ai pas demandé à naître. » Mais selon les enseignements du Bouddha, la raison pour laquelle vous êtes né, c'est parce que vous vouliez naître. Personne ne peut forcer quelqu'un d'autre à naître.

La gratitude peut parfois apparaître naturellement, mais souvent c'est quelque chose qui doit être cultivé. Il y a un problème, en particulier aux États-Unis, où les gens considèrent que tout leur est dû. Vous voyez cela dans la politique américaine. Tout le monde veut des services sociaux, mais personne ne veut payer d'impôts. Cela vient dans une large mesure d'un manque de gratitude. Et sans la gratitude, la société s'effondre. En conséquence, il est nécessaire d'entraîner les gens à la gratitude.

Quand le Bouddha enseigne à propos du *kamma*, il commence avec deux sujets : la générosité et la gratitude. Il commence avec ces sujets parce que tous deux impliquent la liberté de choix. La générosité a de la valeur parce qu'elle provient du fait que nous sommes libres de donner ou de ne pas donner. La gratitude est une émotion appropriée parce que les gens qui nous ont aidés avaient le choix de nous aider ou de ne pas nous aider. Donc, nous apprécions le fait qu'ils ont choisi de nous aider. Donc, ces deux vertus : la générosité et la gratitude sont fondamentales dans les enseignements du Bouddha sur le *kamma*. Et elles sont essentielles à la pratique.

*Pourriez-vous nous dire quelques mots d'explication à propos de la méditation sur les cinq éléments ? Merci.*

En fait, dans le bouddhisme, il y a six éléments : le vent, le feu, l'eau, la terre, l'espace, et la conscience. Quand nous commençons, nous commençons avec l'élément vent, en d'autres termes, la respiration. Maintenant, il est possible de combiner la respiration avec les autres éléments. Mais la manière dont Ajaan Fuang l'enseignait, c'était d'attendre jusqu'à ce que l'inspiration et l'expiration soient calmes, et ensuite de se focaliser sur les autres éléments un par un, parce qu'ils sont plus faciles à voir quand la respiration est calme. Donc, il voulait que d'abord vous vous

focalisiez sur la respiration jusqu'à ce qu'en fait elle s'arrête, vous laissant avec un sens d'énergie respiratoire au repos dans le corps. Ensuite, il voulait que vous vous focalisiez sur l'élément feu.

Maintenant, ces éléments ne sont pas des éléments chimiques. Ce sont plus des propriétés ou des potentiels. Donc, pour le potentiel feu, Ajaan Fuang voulait que vous vous focalisiez sur tout point dans le corps qui semblait être plus chaud que d'autres endroits. Et de la même manière que vous permettriez à l'énergie respiratoire de se répandre à travers le corps, qu'ensuite vous pensiez à ce sens de chaleur comme se répandant à travers le corps. De la même manière, avec l'eau, il voulait que vous vous focalisiez sur les points les plus frais dans le corps, et qu'ensuite vous répandiez cette fraîcheur à travers le corps. Cette habileté était particulièrement utile dans un endroit très chaud comme la Thaïlande. En ce qui concerne la terre, il voulait que vous vous focalisiez sur les parties qui ont un ressenti de lourdeur ou de fermeté, et qu'ensuite, vous pensiez à ce sens de fermeté comme se répandant à travers le corps tout entier.

Ensuite, il voulait que vous mélangiez tous les éléments ensemble jusqu'à ce qu'ils soient juste à point. En d'autres termes, essayez de trouver un point d'équilibre entre l'eau et le feu, et entre la terre et le vent. Une fois que ces éléments ont atteint un état d'équilibre, et que tout est très au repos, votre sens de la forme du corps commence à disparaître. Il n'y a pas de limites claires qui entourent le corps, et votre sens du corps semble se composer d'un nuage de points de sensations, comme les gouttelettes d'une fine bruine dans l'air. Ensuite, vous vous focalisez sur l'espace entre ces points. Lorsque vous faites cela, vous vous rendez compte que cet espace imprègne le corps, entre les atomes, et qu'il s'étend au-delà du corps tout autour de vous.



En ce qui concerne la conscience, après que vous avez été capable de demeurer de façon stable avec l'espace, vous vous posez ensuite la question de qui est conscient de l'espace. Vous abandonnez la perception de l'espace, et vous restez seulement avec la perception de « connaître, connaître, connaître » ou de « être conscient, être conscient, être conscient » avec un fort sens d'unité dans ce « connaître ».

Voilà comment il enseignait la méditation sur les éléments.

Quand vous avez maîtrisé cela, vous pouvez équilibrer les éléments dans votre corps. Quand vous sentez que vous avez trop froid à l'extérieur, vous pouvez vous focaliser sur la chaleur. Si vous vous sentez léger dans votre tête ou que vous avez la tête qui tourne, vous pouvez vous focaliser sur la terre. Si vous vous sentez déprimé, vous pouvez vous focaliser sur la respiration pour vous donner de l'énergie. J'ai aussi trouvé qu'il est utile, quand je ressens un désir incontrôlable de rire dans des lieux où il n'est pas approprié de rire, de me focaliser sur l'élément terre dans l'estomac, et de conserver les muscles de l'estomac bien fermes.

Travailler de cette manière avec les éléments vous fournit aussi une expérience directe et pratique de la force de la perception : plus vous vous attachez fermement à la perception d'un élément particulier, plus vous pouvez en faire clairement l'expérience.

*Dans la vie quotidienne, nous rencontrons parfois des personnes, avec de fortes émotions, de la colère, de la jalousie, etc. Si nous leur disons que ces états ne viennent que d'elles-mêmes, elles refusent en général de l'admettre et de l'entendre. Si nous ne les plaignons pas, elles pensent qu'on ne s'intéresse pas à elles. Si nous les préservons de tout environnement agressif ou difficile, cela ne va pas les faire progresser. Que faire ?*

Quand vous êtes en face de quelqu'un qui ressent une forte émotion, ce n'est pas le moment de faire un cours sur l'explication bouddhiste de l'émotion. Faites simplement ce que vous pouvez pour calmer la personne. Attendez jusqu'à ce qu'elle se soit calmée, et alors donnez une explication que vous pensez utile.

*J'ai rencontré une difficulté ce matin. Lorsque je me focalise sur la respiration, il y a un moment où je tombe comme dans un entonnoir. Cela se produit très rapidement. Je sens ma conscience qui s'en va, mais je n'arrive pas à la ramener. Puis ma respiration s'arrête. C'est ce qui me réveille : il y a une grande panique dans mon mental et la respiration est un peu stressée. Je reviens peu à peu à la normale. Mais cela recommence dès que je me concentre sur la respiration. Pouvez-vous me conseiller pour contrer ce processus ?*

Dans un cas comme celui-ci, vous essayez de commencer avec la conscience du corps tout entier dès le début. Pensez que votre conscience sort des mains et des pieds, jusqu'au bout même des doigts et des orteils, de chaque doigt et de chaque orteil. Cela aide à vous empêcher de tomber dans ce trou.

*Parfois, au cours de la méditation, je vois des lumières : diffuses, vibrantes, sur le sommet de ma tête, devant moi. Si la méditation n'est pas stable, est-il possible qu'elles soient une perception de la paresse ? Faut-il que j'ajuste la respiration pour les rendre claires, ou bien faut-il que je les ignore tout simplement ? Comment traiter cela ? Merci.*

Pour le moment, restez focalisé sur la respiration et laissez les lumières tranquilles.

*Parfois, au cours de la méditation, j'ai tendance à croire que « nous sommes tous des marionnettes » contrôlées par un maître invisible. Cela m'a aidé à traverser certains problèmes de la méditation parce que je me sens moins*

*responsable, mais cela m'apporte une certaine peur. Hier, pour la première fois, j'ai décidé, réalisé que cette idée était une perception comme une personnalité temporelle, et instantanément je l'ai laissée tomber et je me suis senti plus libre. Pouvez-vous faire un commentaire sur ceci ? Est-ce que c'est quelque chose d'habile de réutiliser ce type de croyance ?*

Il vaut mieux laisser de côté cette sorte de croyance. Dans la méditation, en plus de votre intention présente, vous allez rencontrer deux sortes de choses : des résultats du *kamma* passé et des résultats du *kamma* présent. S'il y a quelque chose que vous ne pouvez pas changer, attribuez-le au *kamma* passé et essayez de vous focaliser sur les choses que vous pouvez changer en ce moment même. Si vous niez votre responsabilité vis-à-vis de vos actions, vous rendez impossible l'amélioration de vos actions. Acceptez simplement le fait que vous avez commis des erreurs dans le passé, tout comme chacun en ce monde a commis des erreurs dans le passé. Même le Bouddha a commis des erreurs avant son Éveil. Donc, rappelez-vous qu'il est parfaitement normal d'avoir ces erreurs dans votre passé. Ensuite, focalisez-vous sur le moment présent et sur ce que vous pouvez faire en ce moment même.

*Jhāna, expérience de méditation. En suivant vos instructions, j'ai rendu la respiration confortable dans l'abdomen, dans le plexus, dans la gorge, etc. Une perception fraîche est apparue rapidement et j'ai été capable de la maintenir dans la tête. Cependant, à chaque fois que je déplaçais l'attention vers le point suivant, je perdais la fraîcheur des points précédents. À partir du cou, j'ai fait l'expérience de la chaleur et de fortes vibrations dans tout le corps, sauf dans la poitrine que j'avais choisie comme centre. Tout au long, j'ai perçu une personnalité « marionnette dans les mains du maître ». Est-ce que je dois élargir l'attention ? S'il vous plaît, donnez-moi des conseils pour améliorer la situation. Merci.*

Deux points. D'abord, quand vous avez atteint un état de fraîcheur à un endroit, alors vous vous déplacez vers un second endroit. Une fois que vous avez obtenu une sensation de fraîcheur au second endroit, essayez de relier les deux points, et répandez la sensation de fraîcheur en la renvoyant vers le premier endroit.

En ce qui concerne les sensations que vous aviez dans la gorge, ne vous focalisez pas sur cet endroit pour le moment. Trouvez un endroit où il y a un sens d'aise et de bien-être, et focalisez-vous à cet endroit. Ensuite, laissez le sens de bien-être à cet endroit se répandre en remontant vers votre gorge et dans votre tête, et ensuite redescendre dans votre dos.

*Pendant la méditation, j'ai souvent mal à l'estomac au-dessus de la jointure des côtes. Cela me l'a toujours fait. Cela s'arrête parfois lorsque j'atteins le calme mental. Que puis-je faire, car souvent cela dure le temps de la méditation ? Merci.*

La question que je voudrais poser est la suivante : « Est-ce que cela se produit seulement au cours de la méditation, ou également à d'autres moments ? » Si c'est seulement au cours de la méditation, c'est un signe que vos idées inconscientes au sujet de la respiration – où le souffle entre, quels muscles du corps ont besoin de le faire entrer, et comment il ressort – ne sont pas saines. Si c'est le cas, alors changez consciemment la manière dont vous percevez ces choses-là.

Par exemple, pensez que le souffle entre ici même à l'endroit de la douleur, et qu'il nourrit cette partie-là du corps directement. Ensuite, focalisez-vous sur l'autre côté du corps et faites la même chose avec l'endroit correspondant au premier. Si vous avez un sens que le souffle descend lorsqu'il entre dans le corps, essayez de penser que le souffle monte. Ou vice versa.

Si vous avez ce problème quand vous ne méditez pas, voyez votre médecin.

Et laissez le problème tranquille. Focalisez-vous sur les parties du corps qui sont confortables ou qui peuvent être rendues confortables.



## Les Auquiers, le 27 mai

Commencez chaque matin avec des pensées de bienveillance, envers vous-même et envers tous les êtres : vers l'est, l'ouest, le sud, le nord, au-dessus et au-dessous, vers l'infini. Puisseons-nous tous être heureux. Puisseons-nous tous être libres de l'animosité. Puisseons-nous tous être libres de l'oppression, libres de problèmes. Ainsi que la phrase en *pali* le dit, puissent tous les êtres prendre soin d'eux-mêmes avec aise. En d'autres termes, puisse chacun jouir du bonheur de l'indépendance et de l'autonomie.

Maintenant, pour que des pensées de bienveillance aient de la force, vous avez besoin d'avoir un sens de bien-être à l'intérieur. Donc, essayez de donner naissance à ce sens de bien-être en vous à travers la respiration. Respirez d'une manière qui soit bien nourrissante : bonne pour le corps, nourrissante également pour le cœur.

Quand vous avez développé ce sens de bien-être, il est beaucoup plus facile d'avoir de la bienveillance envers les autres. De cette manière, votre méditation est un don à la fois pour vous-même et pour les autres. Conservez toujours à l'esprit cette pensée quand la méditation s'assèche. Vous êtes ici non seulement pour vous-même, mais aussi pour le reste du monde. Que cette pensée vous donne de l'énergie.

*Comment faire pour digérer une histoire du passé qui revient sans cesse pendant la méditation et dans la vie courante. J'aimerais soulager mon esprit et dépasser cela.*

Répandez des pensées de bienveillance envers toutes les personnes impliquées dans l'histoire, les autres personnes, et vous-même. Quant aux erreurs qui ont été commises dans cette histoire, encore une fois, vous pardonnez aux autres personnes et vous vous pardonnez à vous-même. Si les erreurs ont été vos erreurs, prenez la résolution de ne pas les répéter. Chaque fois que la pensée revient, réagissez avec de la bienveillance. Elle peut revenir de nombreuses fois, mais si vous pouvez maintenir cette attitude de bienveillance, l'histoire aura de moins en moins d'impact sur l'esprit.

*La méditation marchée est plus facile pour moi car elle s'inscrit dans le mouvement. Je m'amuse beaucoup à expérimenter. Ce matin, une fois bien ancrée sur le plexus, sur le rythme de ma respiration, je me suis amusée à marcher vite. J'ai pu voir mon mental s'accélérer et les pensées se succéder rapidement. Comme j'étais bien ancrée sur la respiration, je ne les saisisais pas et elles s'élevaient et retombaient rapidement. Par jeu et par curiosité, j'ai stoppé ma marche d'un seul coup et dans mon esprit, ça a fait comme dans un bus bondé aux heures de pointe : toutes les pensées présentes se sont effondrées les unes sur les autres. J'ai voulu recommencer pour vérifier l'expérience, mais au lieu de ça, les pensées sont venues moins nombreuses et quand j'ai stoppé net, il n'y avait plus rien qu'une peur panique que j'ai mis la fin de la matinée à calmer. Sur la question de l'habileté j'ai des doutes, je me sens mal à l'aise d'avoir provoqué cette peur. Vaut-il mieux éviter ce genre d'expérience ? Par ailleurs, cela m'a permis de voir cette chose se produire dans mon esprit... Qu'en pensez-vous ?*

Ce que j'en pense ? La prochaine fois, n'arrêtez pas aussi rapidement. En ce qui concerne la peur, demandez-vous d'où cela peut venir. Avez-vous peur que les pensées s'arrêtent ? Avez-vous peur de l'endroit où l'esprit va aller si les pensées s'arrêtent ? Et ensuite, remarquez quelle est la réaction physique typique à la peur



dans le corps. Et essayez de respirer à travers tout sens de mal-aise ou de désordre dans le corps.

*Il y a de nombreuses années que je suis l'objet d'émotions très violentes, que j'arrive maintenant à apaiser grâce à vos conseils sur l'utilisation de la respiration comme moyen habile. Mais mon esprit qui n'a pas l'habitude d'états, on va dire un peu plus sereins, s'ennuie profondément sur le coussin. Je passe 80 à 90 % de la méditation à le ramener sur la respiration. Certaines activités mondaines apaisantes utilisent aussi la respiration comme support. C'est le cas par exemple lorsque l'on fait des aller-retours dans une piscine, où il faut s'adapter à la respiration et maintenir l'attention sur elle, si on ne veut pas très vite s'essouffler ou se noyer. C'est aussi le cas du travail sur un tour de potier où, en plus de s'adapter à la respiration (on travaille sur l'expir, on lâche sur l'inspir), il faut concentrer l'esprit pour sentir l'état de l'argile entre les mains, son épaisseur, pour avoir le geste juste. Pratiquer de telles activités peut-il aider l'esprit à rester sur l'objet puisqu'il est plus ludique, ou au contraire, cela peut-il lui rendre le coussin encore plus ennuyeux et devenir un obstacle ?*

Habituellement, ces activités-là ne constituent pas des obstacles. Pour vivre comme être humain, vous devez faire différentes activités au cours de la journée. Même les moines doivent faire différentes activités au monastère. Si vous ne me croyez pas, venez à Metta et vous verrez.

La chose importante, c'est que vous allez trouver, lorsque vous faites ces activités et que vous pouvez maintenir un sens de calme, que la pratique de maintenir le calme au milieu des activités quotidiennes ne peut pas fournir le même sens de calme que la méditation assise. Et donc vous essayez de combiner les deux : maintenir le calme au beau milieu de vos activités, et trouver des moments pour faire la méditation assise.

*Quand on nourrit l'esprit avec la pensée, est-ce que la vitesse des mots est importante ? Quelles sont les qualités à soigner ? Où place-t-on la pensée ? Est-ce mieux d'utiliser sa langue maternelle ? Merci.*

Pour penser sagement, vous pouvez utiliser toute langue qui a un effet. Si des pensées malhabiles apparaissent rapidement dans l'esprit, parfois, vous devez penser de bonnes pensées rapidement en retour, en particulier pour arrêter ces autres pensées avant qu'elles ne prennent forme.

*Est-ce que chaque mouvement dans le corps est causé par la respiration ? Par exemple, le mouvement des paupières. Merci.*

De nombreux mouvements du corps sont en fait provoqués par l'esprit. Et l'esprit peut avoir un impact sur la respiration, qui aura un effet sur le corps dans son ensemble. Si normalement vous retenez le souffle dans certaines parties du corps, alors quand vous vous asseyez pour méditer, ces parties-là sont relâchées et elles vont provoquer des mouvements involontaires dans le corps. Si vous méditez seul, alors vous pouvez laisser ces mouvements se produire. Mais ne les encouragez pas. Restez avec la respiration, et en fin de compte ils se calmeront. Quand vous méditez avec d'autres personnes, faites particulièrement attention à ne pas encourager ces mouvements.

*Dans un enseignement, Ajaan Lee dit : « ...vous êtes la personne qui fait la respiration. Vous ne laissez pas la respiration s'effectuer seule, naturelle... » D'autres enseignements disent de ne pas forcer la respiration, mais de la suivre. Dans quels cas faut-il la suivre, dans quels cas faut-il la diriger ?*

Quand vous avez des problèmes pour suivre la respiration, essayez de la contrôler. En d'autres termes, si la respiration est trop subtile pour que vous puissiez la voir, ou si vous trouvez que le

corps est malade et qu'il a besoin d'une thérapie interne – en utilisant la respiration pour soigner la maladie – c'est à ce moment que vous devez la diriger. Autrement, vous devriez essayer d'explorer ce dont le corps semble avoir besoin en ce moment même, et laisser les besoins du corps dicter la façon dont la respiration va se dérouler.

*Que pensez-vous de ces groupes de méditation qui se créent, sans faire aucune référence au bouddhisme ou en dehors de tout cadre religieux ?*

Si les méditants dans votre région sont trop peu nombreux pour former un groupe spécifiquement bouddhiste, c'est malgré tout une bonne chose de rester assis avec d'autres personnes qui méditent, parce que cela vous aide à réaffirmer vos valeurs : la paix de l'esprit est quelque chose de très important. Si cependant il y a suffisamment de personnes dans votre région pour former un groupe qui a la même orientation, alors vous pouvez trouver encore plus de soutien les uns des autres.

*Que pensez-vous de la méditation allongée à plat sur le dos ? Mis à part le risque de s'endormir qui peut être contré par une méditation les yeux ouverts, peut-elle être une alternative à la méditation assise lorsqu'on ne réussit pas à gérer les douleurs d'une mauvaise assise ? Peut-on pratiquer ainsi les jhāna et les autres méditations ? Quelles sont les limites ?*

La principale limite qu'il y a à méditer allongé sur le dos, c'est bien sûr que vous vous endormiez. Traditionnellement, on recommande que, si vous devez méditer allongé, vous le fassiez allongé sur le côté. Si vous êtes allongé sur le côté droit – ce qui est habituellement le côté préférable, parce que cela place le cœur du côté supérieur du corps –, vous placez votre bras gauche le long de votre corps. Ensuite, vous placez votre pied gauche au-dessus de

votre pied droit et vous essayez de l'y maintenir. De cette manière, s'il y a un léger changement dans la position, disons que le pied du dessus glisse du pied du dessous, vous savez que vous êtes sur le point de vous endormir. Et alors vous pouvez corriger cela.

En termes du niveau de méditation que vous pouvez atteindre, il n'y a pas de limite. Il y a seulement ce problème de s'endormir. Au lieu d'entrer en profonde concentration, vous entrez dans un profond sommeil.

### **Enseignement - La retenue**

Lorsque l'esprit commence à développer la concentration, vous devez apprendre comment le protéger, à la fois des dérangements extérieurs et des dérangements qui viennent de l'intérieur. C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha a enseigné le principe du respect pour la concentration. Trop souvent, nous ne l'apprécions pas à sa juste valeur. Il semble toujours y avoir d'autres choses qui sont plus importantes, plus intéressantes, plus divertissantes à faire. Parfois, vous pouvez vous dire que la concentration est stupide : aucune pensée intelligente ne surgit dans l'esprit. Cependant, la concentration est très importante pour la santé de l'esprit. Cela nous fournit une fondation dans la vie, un sens de refuge interne, un sens de nourriture interne. En conséquence, il est important d'apprendre comment la protéger, comment avoir un sens clair de son importance, et comment la maintenir autant que nous le pouvons au cours de la vie quotidienne.

Un des principes que le Bouddha a enseignés pour protéger la concentration est la retenue. Ici, la retenue implique deux types de retenue : la retenue des sens – faire très attention à propos de ce que vous laissez entrer par le biais des yeux, des oreilles, etc. – et la

retenue dans vos activités, en d'autres termes, quelles actions sortent à travers votre corps, vos paroles, et votre esprit.

En ce qui concerne le premier type de retenue, si dans la vie il y a des choses que vous pouvez contrôler, et que vous trouvez qu'elles rendent difficile le maintien de la paix de l'esprit, alors vous devez les abandonner pour le moment. Par exemple, si vous découvrez que vous ne pouvez pas regarder les nouvelles sans vous mettre en colère, c'est un signe que vous n'êtes pas prêt pour les nouvelles. Essayez de ne pas les regarder pendant un moment. Certaines personnes disent que c'est là quelque chose d'absolument irresponsable, mais vous devez aussi vous souvenir que les nouvelles de la télévision et de l'internet vous fournissent des informations erronées de nombreuses manières. Le point de vue de base qu'elles cherchent à faire passer, c'est que les choses importantes dans le monde sont les choses que d'autres font, autre part. Mais pour le bien de votre propre vie et de votre pratique, les choses les plus importantes sont ce que vous êtes en train de faire ici, en ce moment même. En conséquence, vous devez maintenir ce sens de votre propre importance ; ne laissez pas le bruit du monde se mettre en travers du chemin. Si vous découvrez plus tard au cours de votre pratique que vous pouvez regarder les nouvelles sans vous mettre en colère, alors vous pouvez les regarder quand c'est nécessaire.

Maintenant, bien sûr, il y a d'autres choses dans la vie que vous ne pouvez pas contrôler ainsi. C'est à ce moment-là que vous devez vous rendre compte que le problème ne se trouve pas dans les choses à l'extérieur, mais dans les choses à l'intérieur de l'esprit. Souvent, l'objet ou la personne extérieure n'est pas ce qui fait que vous ressentiez un désir dévorant ou la colère ou la peur. En réalité, l'esprit veut ressentir ces émotions, et il va rechercher des objets afin de les aggraver.

Donc, chaque fois que vous regardez, vous devez vous demander : « Pourquoi est-ce que je regarde ? Est-ce pour le désir dévorant ? Est-ce pour la colère ? » Si c'est le cas, alors vous allez remplir l'esprit avec le désir dévorant ou la colère, que vous serez ensuite obligé de vider de l'esprit encore une fois quand ce sera le moment de méditer. Pourquoi créer un gâchis inutile dont vous savez que vous devrez le nettoyer ?

Donc, si vous découvrez par exemple que vous regardez parce que vous recherchez le désir dévorant, voyez si vous pouvez regarder les choses d'une autre manière. Si vous voyez un beau corps qui vous fait ressentir un désir dévorant, souvenez-vous que le désir dévorant est aggravé seulement par certaines caractéristiques du corps. Et pour maintenir son désir dévorant, l'esprit a besoin d'ignorer d'autres caractéristiques du corps qui atténueraient le désir dévorant, et il y a plein de choses dans le corps vis-à-vis desquelles il est difficile d'éprouver un désir dévorant, tels les organes internes. Donc, recherchez consciemment ces autres caractéristiques. C'est la raison pour laquelle nous avons la contemplation des parties du corps.

Un jour, un des moines du monastère devait aller à l'aéroport pour aider à accueillir un autre moine qui arrivait en avion. Il savait qu'en allant à l'aéroport, il remarquerait probablement toutes les belles femmes. Donc, au lieu de cela, il a décidé de rechercher les signes de vieillissement qu'il pourrait voir. Et il a été surpris de découvrir qu'il y en avait partout. Il ne les avait jamais remarqués avant, parce qu'il ne les avait pas recherchés.

Donc, voilà un des principes de la retenue des sens. Cela ne demande pas toujours que vous rétrécissiez l'éventail de ce que vous regardez ou écoutez. Vous pouvez en fait élargir l'éventail de ce que

vous absorbez, pour voir les choses dans une meilleure perspective. Et, chose encore plus importante, la retenue n'est pas tant une question de ce que vous regardez, qu'une question de pourquoi vous regardez. Cela signifie que vous devriez essayer de changer les raisons pour lesquelles vous regardez. Quand vous le faites, vous découvrez que l'intrant des sens a beaucoup moins d'impact sur l'esprit. C'est plus facile de maintenir sa concentration.

Quant à la retenue dans vos activités, avant de faire quoi que ce soit, vous devez vous demander quelle est la raison pour faire cette chose-là. Si vous savez que ce que vous envisagez de faire est quelque chose que plus tard, vous regretterez d'avoir fait, prenez la décision de ne pas le faire. Encore une fois, c'est une question de créer des gâchis non nécessaires. Vous savez que si vous continuez et faites la chose, vous devrez nettoyer le gâchis dans votre vie et votre esprit. Donc, pourquoi créer le gâchis en premier lieu ?

C'est la raison pour laquelle les préceptes font partie de la méditation. Ils vous fournissent des indications nettes et précises à propos de ce qu'il ne faut pas faire, en particulier dans le domaine de la parole. Ce sont là des préceptes non seulement contre le fait de mentir, mais aussi contre le fait de parler pour diviser, contre le fait de parler d'une manière qui vise uniquement à blesser les sentiments des autres, et contre le fait de s'engager dans le bavardage inutile.

Ce dernier précepte est souvent le plus dur. Certaines discussions légères ont leur utilité. Par exemple, quand vous travaillez avec d'autres personnes, il doit y avoir une certaine quantité de conversations amicales pour que toutes les personnes s'entendent. En anglais, nous appelons cela le « lubrifiant social ». Tout comme la graisse lubrifie une machine, ce qui lui permet de fonctionner sans à-coup, le lubrifiant social permet à un groupe de personnes de

fonctionner ensemble sans à-coup. Mais tout comme il peut y avoir trop de graisse dans une machine, il peut aussi y avoir trop de lubrifiant social. Cela met un terme à tout. En anglais, on dit que cela bloque tout.

Autre chose : quand vous êtes engagé dans du bavardage inutile, cela développe une force propre à l'activité, et vous cessez de faire attention à la motivation de vos paroles. Cela fait qu'il est également très facile à d'autres formes de parole erronée de s'introduire. Vous devez en particulier faire attention à votre sens de l'humour. Si vous remarquez la plupart des formes d'humour dans le monde, vous voyez qu'elles impliquent de nombreuses sortes de paroles erronées : mensonges, paroles qui divisent, paroles blessantes, et bavardage inutile. Cela ne signifie pas que l'humour est mauvais, mais simplement que vous devez faire attention à la manière dont vous exprimez votre humour. Les plus grands humoristes du monde sont ceux qui disent la vérité. C'est la raison pour laquelle on se souvient de leurs paroles. Si vous voulez qu'on se souvienne de votre humour, dites la vérité.

Donc, la retenue en ce qui concerne vos activités ne signifie pas que vous cessez d'agir ou de vous distraire. Cela signifie simplement que vous regardez attentivement votre motivation pour agir, et que vous essayez d'agir seulement d'une manière qui conduira à votre bien-être et à votre bonheur à long terme. Cela, vous vous en souvenez, est la définition que donne le Bouddha de la façon dont la sagesse et le discernement débutent.

En même temps, vous évitez les actions qui conduisent au mal et à la souffrance à long terme. En d'autres termes, vous ne faites pas des choses que plus tard, vous regretterez. De cette manière, le regret ne ronge pas votre paix d'esprit. Et c'est la raison pour



laquelle, quand vous maintenez la retenue en ce qui concerne vos activités, vous découvrez que vous conservez votre esprit en meilleur état. De cette manière, c'est plus facile de maintenir votre concentration et la fermeté, la stabilité de votre propre esprit. Nous devons respecter cet état d'esprit, car il nous permet de maintenir notre calme intérieur, notre propre bien-être, et de développer la vision pénétrante du problème de la souffrance et du stress. Cela nous permet d'être plus fiables dans notre propre vie, et également d'être plus fiables vis-à-vis des autres.

Donc, essayez de maintenir votre concentration autant que vous le pouvez. Protégez-la à travers la pratique de la retenue. Mon maître a dit un jour que la plupart des méditants sont comme une personne qui est montée avec une échelle à l'étage d'un bâtiment. Ils montent à l'échelle pas à pas, et après un long moment, ils arrivent finalement à l'étage. Mais ensuite, quand ils quittent leur concentration, ils sautent par la fenêtre. Donc, s'il vous plaît, n'agissez pas de cette manière. Ayez un sens de respect pour votre concentration parce que votre santé mentale en dépend.

*Pouvez-vous nous donner quelques explications du deuxième jhāna ?*

Réponse : supposez que vous êtes déjà dans le premier *jhāna*. Vous êtes focalisé sur la respiration ; vous évaluez la respiration pour voir si elle est confortable, et quand vous trouvez des aspects confortables de la respiration, vous les laissez se répandre à travers le corps. Il y a une qualité d'aise et de plaisir et aussi un sens de ravissement, qui peut aussi signifier rafraîchissement ou plénitude. Souvenez-vous de l'image de l'assistant aux bains : pétrir le plaisir à travers le corps. C'est comme si vous faisiez pénétrer le plaisir à travers les différentes parties du corps avec un massage. Ceci, c'est un autre domaine où l'évaluation continue à faire son travail.

Cependant, il arrive un stade où vous vous rendez compte que la respiration est aussi confortable qu'elle peut l'être. L'image d'Ajaan Fuang est celle d'une jarre d'eau : même si vous versez plus d'eau dedans, elle ne va pas être plus pleine qu'elle ne l'est. Toute l'eau en excès va continuer à déborder. À ce stade, le travail d'évaluation devient superflu, et donc vous le laissez tomber. Vous vous focalisez simplement sur la sensation de la respiration, et vous laissez ce sens de plénitude se poursuivre. Votre sens de la conscience semble être devenu un avec la respiration, parce qu'à la fois la respiration et la conscience remplissent le corps. Le sens de ravissement devient plus fort. Mais vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit. Il se répand de lui-même à travers le corps.

L'image que donne le Bouddha pour le deuxième *jhāna* est celle d'un lac avec une source au fond du lac. Sans aucun effort conscient, l'eau de la source monte continuellement, monte continuellement, remplissant le lac d'une eau fraîche. De la même manière, votre corps est rempli par le ravissement sans aucun effort conscient. Il y a un fort sens d'unité. Ça, c'est le deuxième *jhāna*.

*Je ressens à travers la méditation que l'esprit n'est pas seulement à la recherche de plaisir, mais de changement, en permanence. Même lors d'un calme mental, au bout d'un moment il envoie des signaux d'ennui ! Mon raisonnement est-il correct ?*

L'esprit recherche de nombreuses sortes de plaisir. Et il est habitué à vouloir toutes sortes de plaisir. Il pense : « Bien, maintenant que j'ai obtenu ce plaisir, qu'est-ce qui vient après ? » Vous devez entraîner l'esprit à comprendre que le plaisir de la concentration augmente seulement si vous restez avec. Si vous découvrez l'esprit en train de vagabonder à la recherche d'un autre plaisir, demandez-lui : « Pourquoi cherches-tu des ennuis ? Pourquoi

es-tu comme un enfant qui cherche à faire des bêtises, qui provoque des problèmes ? »

Donc, quand l'esprit recherche du changement, il recherche un plaisir différent. Dans ce cas, vous devez l'entraîner à voir que le plaisir que vous essayez de maintenir autour de la respiration offre plus de possibilités et de potentiel. Donc, quand nous disons que l'esprit recherche le changement, c'est une autre manière de dire qu'il recherche des plaisirs différents. Vous devez l'entraîner à apprécier le plaisir des *jhāna*.

*Quand nous disons : « Sabbe sattā sukhitā hontu, » est-ce que ce n'est pas une prière ?*

Non, ce n'en est pas une. Fondamentalement, c'est établir votre intention que vous allez vous comporter d'une manière telle que cela va aider les autres êtres à trouver le plaisir, et que vous n'allez pas trahir cette intention. Vous voulez que tout le monde soit heureux, mais vous devez aussi comprendre que vous ne pouvez pas rendre tout le monde heureux, parce qu'en fin de compte, le bonheur de chaque personne dépend de la personne elle-même. Ce dont vous pouvez être responsable, c'est de votre propre motivation. Et c'est là le sujet des *brahmavihāra*.

*Quand il y a de l'air frais qui souffle sur la peau, est-ce qu'il est habile de respirer à cet endroit-là ? Merci.*

Il y a déjà de l'oxygène qui pénètre à travers les pores de la peau. Sans cela, nous nous évanouirions. Avez-vous déjà vu le film *Goldfinger* ? Vous souvenez-vous de la femme dont le corps avait été recouvert de peinture d'or ? Dans le film, on dit qu'elle est morte à cause de ça. J'ai parlé avec quelques médecins qui disent qu'elle ne serait pas vraiment morte, mais qu'elle se serait évanouie. Chaque

année, à Laguna Beach, en Californie, a lieu ce qu'on appelle le Spectacle des Maîtres. C'est un spectacle dans lequel les gens essaient de recréer des scènes de peintures et de sculptures célèbres sur une scène tournante. Par exemple, on recrée des statues célèbres comme la Vénus de Milo ou David de Michel-Ange. On trouve des gens qui ont un beau corps et on le peint en blanc pour qu'il ait l'air d'être en marbre. La première fois qu'on a fait cela, on a entièrement recouvert les modèles avec un maquillage blanc. Quand la scène a tourné pour montrer les célèbres statues, au bout de deux ou trois minutes, les statues se sont évanouies par manque d'oxygène. Les gens ont donc appris qu'ils doivent laisser une partie du corps sans maquillage, afin que les statues ne s'évanouissent pas.

Donc, l'oxygène pénètre déjà à travers votre peau. Plus vos pores sont détendus, plus l'oxygène peut pénétrer à travers. C'est la raison pour laquelle les gens en méditation profonde n'ont pas besoin de respirer, parce que le cerveau, qui est l'organe qui utilise le plus d'oxygène dans le corps, utilise très peu d'oxygène, et que l'oxygène qui pénètre à travers la peau est suffisant.

*Hier, pendant la méditation, il m'est arrivé quelque chose d'étrange. J'ai eu une expiration très très longue dans laquelle étaient inclus des cycles de respiration – inspiration, expiration – qui descendaient, s'enchaînant les uns après les autres à l'intérieur de cette expiration. C'était extrêmement lent, agréable, confortable, curieux. Pouvez-vous m'en dire quelque chose ? Merci.*

Cela arrive à beaucoup de personnes. Et c'est parfaitement normal, et très bien.

*Quand la fraîcheur arrive dans une nouvelle partie du corps, il y a une réaction négative – peur, surprise – dans l'esprit : il rétrécit. Le cœur bat plus vite. Pourquoi ? Que faire pour avancer ? Merci.*

Fréquemment, l'énergie a été coupée dans différentes parties du corps. Parfois, cela est dû à une expérience négative dans votre passé, et c'est la raison pour laquelle il peut y avoir de la peur.

Quand cela se produit, vous devez simplement vous rappeler qu'il n'y a là rien de mal, pas de quoi avoir peur. Si des images qui sont en relation avec des expériences négatives apparaissent dans l'esprit, envoyez des pensées de bienveillance pour les personnes impliquées, qui qu'elles soient. Et ensuite, laissez la respiration continuer à travailler à travers ces nouvelles parties du corps. Si le cœur continue à battre très vite à chaque fois que cela se produit, essayez de réaliser ce processus doucement et graduellement.





## Les Auquiers, le 28 mai

Accueillez le matin avec des pensées de bienveillance. Puissent tous les êtres être heureux, être libres de l'animosité, être libres de l'oppression, être libres de problèmes. Puissent-ils tous prendre soin d'eux-mêmes avec aise.

Quand vous avez dirigé ces pensées vers tous les êtres, alors vous pouvez tourner votre attention vers vous-même.

Prenez quelques inspirations et quelques expirations bien longues et bien profondes pour rafraîchir le corps, et trouvez un rythme de respiration qui convient bien au corps en ce moment même. C'est une bonne chose, en particulier le matin, de respirer d'une manière énergisante. Ensuite, explorez quel est le ressenti de la respiration dans différentes parties du corps. Dans notre groupe de méditation, nous commençons avec le nombril. Mais quand vous faites cela vous-même, vous pouvez commencer là où vous en avez envie.

Une méthode que j'utilise souvent consiste à commencer avec les doigts. Pensez aux os dans les doigts. Si vous remarquez une tension quelconque autour des os dans les doigts, pensez à la détendre. Ensuite, déplacez-vous vers le haut dans les os des paumes de vos mains. Si vous sentez une tension quelconque autour d'eux, laissez-la se relâcher, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Et travaillez graduellement en remontant à travers les poignets, les bras, jusqu'aux épaules. Ensuite, commencez de la même manière aux orteils, en remontant à travers les pieds, les jambes, à travers le bassin, en remontant dans le dos, en remontant à travers le crâne. Essayez de conserver tous les muscles autour du

crâne détendus, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Ensuite, remarquez si votre corps a trop chaud ou trop froid. S'il a trop froid, essayez de trouver quel est l'endroit dans le corps où la sensation de chaleur est la plus forte. Focalisez-vous sur cet endroit et ensuite, après un certain temps, pensez que la chaleur se répand dans les différentes parties du corps. Si une partie du corps semble avoir particulièrement besoin de chaleur, accordez une attention particulière à cet endroit.

De la même manière, si le corps a trop chaud, trouvez un endroit dans le corps où la sensation de fraîcheur est la plus forte. Focalisez-vous dessus jusqu'à ce que vous puissiez rester de façon continue avec lui, et ensuite pensez que ce sens de fraîcheur se répand à travers le corps. Essayez de ne pas forcer. Laissez simplement ces sensations se répandre d'elles-mêmes.

Si vous vous sentez trop léger dans votre tête, focalisez-vous sur les parties fermes du corps. Par exemple, pensez aux os. Voyez s'il y a un endroit quelconque dans le corps où vous pouvez percevoir la fermeté des os. Focalisez votre attention à cet endroit. Ou bien vous pouvez simplement penser au corps comme étant une masse ferme complète. Ensuite, pensez simplement à laisser le sens de fermeté se répandre à travers le corps.

De façon similaire, si le corps se sent trop lourd ou paresseux, voyez où, dans le corps, il y a un sens de légèreté, et laissez ce sens de légèreté se répandre.

Ensuite, laissez ces sensations – la chaleur, la fraîcheur, la lourdeur, la légèreté – s'équilibrer d'elles-mêmes. Essayez de maintenir ce sens d'équilibre tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.



De cette manière, vous pouvez faire votre propre check up chaque matin. Cela apporte un sens de plus grande santé et de bien-être au corps. Quand il y a un sens plus grand de bien-être dans le corps, c'est plus facile pour l'esprit de demeurer. Et à partir de ce point, vous suivez simplement la respiration.

*J'ai perçu une humeur déplaisante, négative. J'ai envoyé une pensée bienveillante et cela s'est dissout. Ai-je touché l'agrégat conscience ?*

En réalité, ce que vous avez vu, c'est l'influence que la fabrication peut avoir sur vos sensations. De nombreuses personnes croient que les sensations viennent en premier et que les pensées viennent plus tard, mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois, une sensation repose sur une manière de penser. Si vous changez votre manière de penser, la sensation va changer. Maintenant, ce n'est pas là quelque chose d'artificiel. Souvenez-vous que toutes nos sensations sont fabriquées, et donc nous avons le choix de les fabriquer de façon habile ou de façon malhabile. Et le Bouddha nous donne des conseils sur la façon de le faire de façon habile.

*Où dois-je focaliser l'attention quand je ne vois plus de fraîcheur dans le corps et que je ne me sens pas assez fort pour explorer d'autres endroits ? Y a-t-il un risque de paresse ?*

Parfois c'est de la paresse, et parfois c'est de l'impatience. Si vous passez en revue le corps et que vous ne pouvez rien trouver qui soit particulièrement bien, établissez-vous au moins pour quelque chose qui est relativement bien. S'il n'y avait aucun endroit dans le corps qui soit relativement confortable, vous mourriez. Vous n'êtes pas encore mort, donc il doit y avoir un endroit qui est OK.

*Pendant la méditation assise, au fur et à mesure de la journée, malgré une respiration profonde et paisible, je manque d'air, j'ai une grande sensation de fatigue dans la poitrine. J'ai beau inspirer amplement, j'ai l'impression de ne pas recevoir assez d'air. En fin de journée, je n'ai plus qu'une envie : aller dormir ! Je me sens épuisée, vide d'énergie. Visiblement, je ne pratique pas correctement.*

C'est un signe que votre expiration est trop longue, et que vous comprimez l'énergie respiratoire quand vous expirez. En conséquence, mettez plus d'effort dans l'inspiration. Pensez que l'inspiration descend jusqu'en bas du corps, et n'exercez aucune force sur l'expiration. Si le corps veut expirer, il expirera de lui-même, mais assurez-vous qu'il n'expire pas trop longtemps. Voyez comment cela affecte votre niveau d'énergie à la fin de la journée.

Méditons.

### **Enseignement - Un anthropologue de la planète Mars**

Ajaan Fuang a dit un jour qu'il y a trois étapes dans la pratique de la concentration. La première consiste à apprendre comment la faire, la deuxième consiste à apprendre comment la maintenir, et la troisième consiste à apprendre comment l'utiliser. Le faire, c'est ce que nous faisons cette semaine, et nous essayons d'acquérir une certaine pratique pour apprendre à la maintenir dans un environnement très favorable.

Ainsi que vous le savez, dans quelques jours, vous quitterez cet environnement et vous retournerez à votre environnement habituel : votre maison. Je peux voir ceci à travers beaucoup de vos questions sur la manière de traiter avec des personnes difficiles à la maison ou au bureau. Je n'ai jusque là pas répondu à ces questions parce que je voulais vous maintenir focalisés sur ce que nous sommes en train de faire ici même, en ce moment même. Mais comme la fin de la retraite approche, vous pouvez vous préparer à la manière de

maintenir et de protéger votre méditation quand votre environnement n'est pas aussi favorable.

Au fur et à mesure que vous apprenez comment faire usage de la concentration, vous découvrirez que voir les résultats vous motive de plus en plus à la maintenir. C'est comme goûter de la nourriture qui est vraiment bonne : quand vous vous rendez compte combien elle est bonne, vous faites tout ce que vous pouvez pour la protéger des mouches et des insectes. Mais vous avez besoin de quelque chose de plus que de la simple motivation pour la protéger : vous avez également besoin de quelques autres bonnes stratégies. Donc, aujourd'hui, je voudrais parler un peu plus des stratégies pour protéger et utiliser votre concentration.

Un des enseignements du Bouddha les plus utiles dans ce domaine est la liste des cinq principes qu'un nouveau moine devrait suivre pour s'entraîner. Ces mêmes principes s'appliquent aux laïcs qui pratiquent. Nous avons déjà parlé de deux d'entre eux : la vertu et la retenue des sens.

Le troisième principe pertinent, c'est de connaître la modération dans la parole. C'est une pratique importante parce que si vous parlez sans arrêt à l'extérieur, c'est difficile de vous arrêter de vous parler à vous-même à l'intérieur. Ainsi qu'Ajaan Fuang avait l'habitude de le dire, si vous ne pouvez pas contrôler votre bouche, vous ne pouvez pas contrôler votre esprit.

Donc, regardez vos paroles tout au long de la journée. Quelles sont celles qui sont au service d'un bon but ? Le Bouddha a dit une fois qu'il y a trois choses auxquelles vous devriez faire attention à propos de vos paroles. Un : sont-elles véridiques ? Deux : sont-elles bénéfiques ? Trois : est-ce le bon moment et le bon endroit ? En d'autres termes, vous devez penser aux effets que vos paroles vont

avoir. Vous ne voulez pas que tout ce qui surgit dans votre esprit surgisse immédiatement de votre bouche. Si vous n'accordez pas de pensée et de valeur à vos propres paroles, les autres ne leur accorderont pas de pensée et de valeur non plus. Il vaut aussi mieux penser à ce que vous allez dire avant de le dire, plutôt que d'avoir à y repenser, habituellement en le regrettant, après l'avoir dit.

Quand vous découvrez que vous êtes plus économe de vos paroles au cours de la journée, c'est plus facile de lâcher prise des mots dans votre esprit quand vous vous asseyez pour méditer. C'est la raison pour laquelle la modération dans la parole constitue un principe important pour protéger votre concentration.

Un autre principe que le Bouddha a recommandé est la Vue Juste. Cela signifie fondamentalement voir qu'il est important de conserver votre esprit calme, et cela signifie voir que les valeurs du monde sont bizarres. Souvent, quand vous sortez dans la nature, vous commencez à penser aux choses mesquines que vous avez laissées à la maison, et vous vous demandez comment vous avez pu les considérer comme des choses importantes. Au milieu de la nature, elles semblent vraiment insignifiantes. En tant que méditant, vous devriez essayer de maintenir cette attitude même lorsque vous retournez chez vous, et à votre travail. Lorsque vous allez au travail, pensez que vous êtes un anthropologue de la planète Mars. Vous observez le comportement étrange des êtres humains, mais vous n'êtes pas impliqué dans leur mesquinerie. Essayez de maintenir cette attitude de nature sauvage dans votre esprit.

Un jour, j'étais dans un parc national aux États-Unis, et je faisais une marche à travers des collines de grès. Parce que je marchais sur du grès, qui est très glissant, j'avais dû enlever mes sandales pour avoir une meilleure prise avec les pieds nus. C'était un endroit très

beau et très calme, mais au bout d'un moment j'ai entendu un groupe de personnes qui se dirigeaient vers nous sur la piste. Et même si elles étaient à environ cent mètres, j'ai pu savoir où elles travaillaient, parce qu'elles parlaient travail à voix très haute.

Elles travaillaient pour une agence de mannequins et d'acteurs à Los Angeles et elles avaient emmené leur travail avec elles dans la nature. Je me suis demandé longuement : « Comment peuvent-elles penser que leur travail est si important, alors qu'elles sont entourées par toute cette beauté naturelle ? » Lorsqu'elles sont apparues au détour d'un virage de la piste, elles m'ont vu. Elles ont dit : « Regarde ! Regarde ! » « On se croirait vraiment au Tibet ! Un moine bouddhiste ! Prends une photo ! Et fais bien attention de prendre ses pieds nus ! » À ce moment-là, j'aurais souhaité avoir un agent afin qu'elles lui demandent la permission de me prendre en photo.

Ce qui m'a beaucoup surpris à propos de ce groupe de personnes, c'était que bien qu'elles se trouvaient dans la nature, elles ne pouvaient pas abandonner les attitudes qu'elles avaient amenées du travail. Elles faisaient tout à l'envers : c'est mieux de ramener avec vous au travail les attitudes de la nature, pour mettre les choses en perspective ; ou ainsi que je l'ai dit, de penser que vous êtes un anthropologue de la planète Mars, afin de ne pas être aspiré par les attitudes et les conflits mesquins que vous voyez souvent au travail. À la place de ça, essayez de maintenir l'attitude d'une personne qui suit un entraînement. Vous vous assurez que vos pensées, vos paroles, et vos actes sont habiles. Vous essayez d'avoir un impact positif sur ce qui vous entoure. Mais vous essayez aussi de vous assurer que vous n'absorberez pas les émotions et les vues des gens autour de vous.

C'est là un domaine où votre méditation peut aider. Souvent, quand vous traitez avec les gens, vous vous apercevez que vous ne ramassez pas seulement leurs pensées et leurs vues, mais aussi leur énergie, qui peut fréquemment être négative. C'est là un domaine où la respiration peut aider. Quand une bonne énergie respiratoire remplit votre corps, et que votre conscience remplit votre corps, l'énergie des autres ne peut pas pénétrer en vous. Vous pouvez maintenir un sens de votre propre espace et de votre propre énergie positive à l'intérieur, et vous protéger contre la tendance à ramasser les énergies négatives des autres. Essayez cela la prochaine fois que vous parlez avec quelqu'un : consacrez au moins une partie de votre attention à remplir votre corps avec votre conscience et une bonne énergie respiratoire, et voyez comment cela change la dynamique de la conversation.

Cette pratique d'auto-protection est liée au principe final, qui est l'isolement. L'idéal, c'est de prendre chaque jour du temps pour méditer, et vous devez prendre du temps. Cela ne va pas se faire tout seul. Choisissez un endroit chez vous, et assurez-vous que la seule chose que vous faites quand vous êtes assis à cet endroit, c'est de méditer. Si vous pouvez aller dans un parc et méditer, c'est aussi très bien. Vous avez besoin de vous éloigner des gens et de vos responsabilités ordinaires, de trouver du temps pour vous-même. Alors seulement, vous apprenez à connaître votre propre esprit.

Mais le mot solitude ne signifie pas seulement la solitude physique. Cela signifie aussi la solitude mentale. En anglais, nous avons le mot « *bagage* » pour les pensées qui ne sont pas nécessaires et que nous trimbalons avec nous. J'ai remarqué que de nombreuses personnes, quand elles viennent au monastère, peuvent apporter avec elles un seul *bagage* physique, mais un plein camion de *bagages* mentaux. Quand elles s'assoient pour méditer, tous leurs *bagages*

sont empilés tout autour d'elles, et elles ont du mal à trouver la voie de sortie. Donc, une partie importante de la solitude consiste à apprendre comment se débarrasser de votre bagage mental non nécessaire. Encore une fois, pensez que vous êtes un observateur extérieur, un anthropologue de la planète Mars, lisant vos propres pensées et acquérant un sens de l'étrangeté et de l'inutilité de la plupart d'entre elles. Cela rend les choses plus faciles pour s'en débarrasser.

Quand vous avez développé cette capacité pendant que vous êtes dans la solitude physique, essayez de ne pas ramasser les bagages des autres quand vous retournez à la société. Encore une fois, c'est là où avoir un fort sens d'énergie respiratoire saine peut être utile. Lorsque vous allez travailler, lorsque vous traitez avec des gens à la maison, souvenez-vous que votre but principal est de développer les perfections de votre esprit. Conservez à l'esprit que, quoi que ce soit qui se produise au travail ou à la maison, que les choses aillent bien ou mal, vous avez toujours la possibilité de développer les perfections. Faites de cela votre priorité numéro un. Et comme dans l'histoire de la femme qui joue aux échecs, vous voulez vous assurer que votre priorité numéro un est toujours claire.

De cette manière, la pratique de la solitude et celle de la Vue Juste s'assistent l'une l'autre. Et la respiration les assiste toutes les deux, parce que la respiration peut vous procurer un sens de bien-être intérieur, un sens de nourriture interne auquel vous pouvez accéder à chaque fois que vous en avez besoin, et cela rend les choses plus faciles pour conserver vos valeurs véritables à l'esprit et vraiment agir à partir d'elles.

Si vous n'avez pas ce sens de nourriture interne, vous recherchez à vous nourrir des autres. Et la plupart d'entre nous, quand nous

nous nourrissons des autres, nous sommes comme des bébés. Tout ce qu'un petit enfant voit, il le met dans sa bouche. De cette manière, vous finissez en avalant beaucoup de choses mauvaises. Le fait que nous mangeons ainsi de façon indiscriminée est la raison pour laquelle nous ramassons la mauvaise humeur, les mauvaises habitudes des autres, tous les conflits au bureau, toutes les choses que nous préférerions ne pas trimbaler avec nous.

J'avais autrefois un élève à Singapour qui me disait que chaque jour, après le travail, il rentrait chez lui et il s'asseyait pour méditer. C'était comme s'il avait été une poubelle au cours de la journée, dans laquelle les autres jetaient leurs déchets, et il devait la vider avant de pouvoir faire quoi que ce soit d'autre. Donc, je lui ai dit de découper un gros trou au fond de la poubelle. Quoi que ce soit qui entre dans la poubelle, laissez-le passer à travers, et de cette manière vous n'êtes pas obligé de la vider à la fin de la journée. Quand vous pouvez maintenir votre sensation de la respiration à travers le corps tout entier, et que votre conscience remplit le corps, c'est comme si vous aviez un gros trou au fond de la poubelle. Quoi que ce soit qui vienne à vous, cela passe directement à travers. De cette manière, vous protégez votre méditation, et votre méditation vous protège.

Les questions continuent à s'empiler. Mais avant que nous n'abordions cette session de questions, je voudrais que l'on commence en méditant. Et il y a deux points que je veux ajouter : un qui vient de ce matin, et un autre qui vient d'hier. Celui de ce matin concerne la question de trouver un endroit confortable dans le corps. Quand vous trouvez un endroit qui convient suffisamment, qui n'a rien de particulier, si vous lui accordez une attention appropriée, il deviendra en fin de compte plus confortable. Souvent le problème, c'est l'impatience. Si vous accordez un peu plus de patience à la respiration, alors elle réagira.



En ce qui concerne le point d'hier : quand l'esprit a trouvé un sens de confort et qu'il commence à s'ennuyer, c'est un signe qu'il a assez d'énergie pour faire un travail. Dans un cas comme celui-ci, essayez de travailler avec ce sens d'aise et de plaisir plus en détail et avec plus de soin. En d'autres termes, suivez la trace de l'énergie respiratoire à travers même les plus petites parties du corps, même jusqu'aux articulations de chaque doigt et de chaque orteil. Essayez de répandre également l'énergie respiratoire complètement dans ces régions-là.

Si l'esprit veut visualiser quelque chose, alors, comme Ajaan Fuang l'a recommandé un jour à un de ses élèves, imaginez que vous vous arrachez les cheveux et qu'ensuite vous les replantez un par un. Et demandez à l'esprit ce que vous préféreriez faire : rester avec le sens de plaisir ou replanter vos cheveux. Normalement, vous retournerez au plaisir.

*Telle qu'elle est présentée, la Voie peut apparaître comme une démarche très individuelle. L'altruisme, le souci des autres, leur bonheur, le partage avec eux ne peuvent apparaître comme une nécessité pour avancer soi-même.*

Le Bouddha a dit un jour qu'avoir de bons amis est la totalité de la pratique. Habituellement, la pratique se fait en compagnie d'autres personnes. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a établi le Saṅgha monastique, pas seulement afin que les moines et les nonnes puissent être amis entre eux, mais aussi afin que les laïcs puissent disposer d'une société avec des valeurs favorables dans laquelle ils peuvent pratiquer. Cela fournit aussi un cadre de référence dans lequel les gens qui pratiquent peuvent prendre soin les uns des autres et pratiquer ensemble la générosité. Une partie importante de la générosité consiste à prendre soin du bien-être des autres. La générosité est quelque chose qui ne consiste pas seulement à faire

des dons matériels, mais aussi à faire don de votre temps, à faire don de votre soutien, à faire don de votre soutien émotionnel, à faire don de votre connaissance, de votre mansuétude. Tout cela est quelque chose de nourrissant pour l'esprit. C'est une autre des raisons pour lesquelles on ne pratique pas totalement dans la solitude.

Cependant, aussi bon que soit l'enseignant que vous avez, il y a une grande partie de la pratique que vous seul pouvez faire pour vous-même. Chacun d'entre nous souffre d'un manque d'habileté, et personne d'autre ne peut nous rendre habiles. Les autres personnes peuvent nous fournir des conseils sur la façon de devenir habile, mais personne d'autre ne peut maîtriser l'habileté pour nous. Vous voyez cela particulièrement quand les gens sont en train de mourir. Quand ils sont habiles pour traiter leur propre douleur et leurs propres difficultés mentales, ils constituent moins un fardeau pour les autres. En même temps, ils prennent soin de quelque chose à propos de quoi personne d'autre ne peut les aider. Vous avez probablement vu des gens qui souffrent intensément, et que vous ne pouvez pas aider. Par exemple, quand un bébé pleure, et pleure, et que rien de ce que vous pouvez faire ne peut faire qu'il s'arrête de pleurer. Vous vous demandez comment il peut y avoir autant de souffrance dans un si petit corps. De façon similaire, vous voyez quelqu'un en train de mourir : parfois, ce n'est pas seulement une question de douleur physique. Il se peut qu'il vive maintenant dans un monde mental différent, peut-être même délirant, et vous ne pouvez pas l'atteindre.

Quand vous développez de bonnes qualités à travers la méditation, vous prenez soin d'une partie de l'esprit que personne d'autre ne peut atteindre. En même temps, vous êtes moins un fardeau pour les autres, et vous apprenez les habiletés pour être moins un fardeau quand votre propre mort approche. C'est la raison

pour laquelle nous passons autant de temps à pratiquer individuellement. Plus nous sommes capables de prendre soin de nous-mêmes de cette manière, plus nous pouvons aider les autres. Vous voyez cela avec tous les grands maîtres dans le monde bouddhiste. Après qu'ils ont réalisé l'Eveil, ils ont beaucoup plus à offrir aux autres. Donc, la pratique n'est pas quelque chose d'égoïste, bien qu'une grande partie demande que vous développiez vos capacités individuelles. Personne d'autre ne peut vous rendre habile. Les autres peuvent vous donner des conseils, mais vous devez développer l'habileté par vous-même.

*Quand on est face à la mort, comment peut-on se préparer ? Et à quoi faut-il penser au tout dernier moment ? Et si c'est quelqu'un qui vous est cher, comment faut-il faire, pour lui et pour nous ?*

Pour répondre à la première question, la question de quand vous êtes face à la mort. Ainsi que le Bouddha l'a dit, nous faisons potentiellement face à la mort à tout moment. Et toutes les habiletés dont nous aurons besoin pour faire face à la mort sont celles qu'en fait nous sommes en train de développer lorsque nous méditons. L'habileté à lâcher prise des pensées malhabiles, à lâcher prise de tout agrippement malhabile, essayer de conserver l'esprit focalisé sur le maintien de son calme : ce sont là toutes les habiletés dont vous aurez besoin au moment de la mort. De façon similaire, pour ce qui est de la capacité à traiter la douleur, savoir comment être présent avec la douleur et cependant ne pas en souffrir : c'est une capacité dont vous aurez besoin lorsque vous mourrez, et ce sont là des capacités que vous développez lorsque vous méditez.

Si une personne qui vous est chère est en train de mourir, la première chose à faire est de vous assurer qu'elle n'est pas inquiète ou préoccupée. Essayez de la mettre à l'aise à propos des questions

qui peuvent provoquer son inquiétude. Deuxièmement, essayez de lui rappeler les bonnes choses qu'elle a faites – les occasions où elle a aidé les autres, les occasions où elle a été généreuse – afin de la mettre dans un meilleur état d'esprit. Si elle a un peu d'expérience dans le domaine de la méditation, essayez de lui rappeler la méditation et essayez de conserver l'environnement autour d'elle aussi paisible que possible.

En ce qui vous concerne, rappelez-vous que ce qui arrive n'est pas quelque chose d'inhabituel. La mort et la séparation sont des événements qui arrivent à tout le monde, partout dans le monde. Les gens se rencontrent, et ensuite ils se séparent. Et ensuite ils se rencontrent à nouveau. Cela se produit depuis de nombreux, nombreux éons. Rendez-vous aussi compte que la partie principale de votre chagrin, c'est votre propre sens de la perte. En conséquence, rappelez-vous que rien de réellement important dans la vie n'a été perdu, même si une personne qui vous est chère est morte. Elle ne vous a pas pris votre vertu, ou votre concentration, ou votre discernement, ou votre capacité à développer ces qualités. Développez des pensées de bienveillance à la fois pour vous-même et pour toutes les autres personnes concernées. Quand vous rencontrez des cas où vous ne pouvez pas apporter votre aide, développez des pensées d'équanimité, afin de pouvoir vous focaliser sur les cas où vous pouvez apporter votre aide. Et pour ce qui est d'être gentil envers l'autre personne, n'attendez pas que cette personne soit en train de mourir. Si vous avez la possibilité d'exprimer votre amour et votre appréciation envers les autres, profitez de l'occasion pendant que vous l'avez.

*Peut-on pratiquer sati dans toutes les activités journalières ou professionnelles, comme enseigner par exemple, alors que l'esprit est déjà occupé à manipuler des concepts ?*

La pratique de sati signifie fondamentalement conserver à l'esprit ce que vous êtes en train de faire. Vous pouvez être conscient des activités du corps, ou des activités de l'esprit. Quand les activités de l'esprit doivent prendre le dessus, la chose principale sur laquelle vous voulez vous focaliser, c'est comment gérer les qualités mentales habiles et les qualités mentales malhabiles.

Par exemple, quand vous enseignez à vos élèves et que vous découvrez que vous êtes en colère contre eux parce qu'ils ne comprennent pas, vous devez vous souvenir que la colère n'aide en rien. Vous devez abandonner la colère avant de passer à la leçon suivante.

*(Questions du soir)*

Encore une question. Sans entrer dans les détails, il s'agit de quelqu'un qui est mort et à qui vous pensez beaucoup : une des meilleures choses que vous pouvez faire, c'est dédier le mérite de la pratique à cette personne, que là où cette personne se trouve, elle puisse aussi bénéficier des résultats de votre pratique.





## Les Auquiers, le 29 mai

Puissent tous les êtres être heureux. Puissent-ils tous être libres du stress et de la douleur.

Commencez chaque matin avec ces pensées. Que tous les êtres soient heureux ou non, c'est quelque chose qui est au-delà de votre pouvoir. Cependant, vous pouvez vous assurer que vos motivations sont guidées par ces pensées. Donc, conservez toujours ces pensées à l'esprit chaque matin.

On dit qu'Ajaan Mun répandait des pensées de bienveillance envers tous les êtres chaque matin quand il se réveillait. Chaque après-midi, quand il se réveillait de sa sieste, il refaisait la même chose. Et chaque soir, avant d'aller se coucher, il répandait encore une fois des pensées de bienveillance envers tous les êtres. La bienveillance constitue le cadre de référence de la pratique. C'est parce qu'il y a de la bienveillance que nous méditons : bienveillance à la fois envers nous-mêmes et bienveillance envers les autres. Donc, répandez des pensées de bienveillance envers tous les êtres en ce moment même.

### **Enseignement - Les forces internes**

C'est le dixième jour que nous méditons ensemble, le dixième jour que nous tirons de la force les uns des autres. Cet après-midi, nous allons partir chacun de notre côté et nous devons apprendre à nous appuyer sur notre propre force. Ainsi que je l'ai mentionné hier soir, la pratique est souvent une question de traiter avec les membres de votre comité. Et, ainsi que vous le découvrirez quand vous rentrerez chez vous, les difficultés extérieures ne sont rien,

comparées aux membres difficiles du comité. Donc, vous avez besoin d'une force interne pour traiter avec eux. Nombre des listes des qualités mentales dont nous avons parlé cette semaine sont utiles pour aider à amener de l'ordre dans le comité.

Par exemple, nous avons parlé des différents types de fonctionnements sains de l'ego : l'anticipation, l'altruisme, la répression, la sublimation, et l'humour. Ces différents types de fonctionnements sains de l'ego sont aussi très utiles pour traiter avec les membres de votre comité intérieur. Cependant et de façon plus traditionnelle, le Bouddha donne une liste de cinq forces qui couvrent en réalité toutes ces fonctions saines de l'ego. Il n'y a pas correspondance un à un entre les cinq facteurs de chacune des deux listes, mais les forces, prises ensemble, recouvrent les cinq fonctions saines de l'ego. C'est donc une bonne chose de conserver ces cinq forces à l'esprit. Entraînez-vous pour chacune du mieux que vous le pouvez, afin de pouvoir les utiliser efficacement quand vous traitez avec les politiciens paresseux ou corrompus du comité.

La première force est la conviction. La conviction signifie la confiance en l'Éveil du Bouddha, et en l'implication que son Éveil a pour notre vie quotidienne : que l'on peut trouver le bonheur véritable à travers nos actions. Cette confiance nous donne la conviction que cela vaut la peine de développer des qualités habiles, de faire de notre mieux dans n'importe quelle situation. L'effort que nous y consacrons n'est pas perdu.

S'appuyant sur cette conviction, il y a une deuxième force, qui est la persistance. Ici, la persistance ne signifie pas simplement la force à l'état brut. Cela signifie être sage en apprenant également comment vous motiver à agir de façon habile. Il y a deux sortes fondamentales de motivation : la carotte et le bâton, et les deux se développent à



partir de la conviction. Pendant que vous méditez, vous devez être capable d'utiliser les deux. Ici, la carotte est la bienveillance et la compassion, qui correspondent à la fonction saine de l'ego de l'altruisme. Vous voulez donner naissance au bonheur véritable pour vous-même et pour les autres parce que vous vous rendez compte que votre bonheur véritable ne peut pas perdurer s'il dépend de la souffrance des autres. Vous vous rendez aussi compte que votre propre bonheur ne peut pas exister à moins que vous ne vous entraîniez. Donc, ces deux sortes de motivation sont comme la carotte.

Le bâton représente le fait que vous vous rendez compte que si vous ne développez pas ces qualités, vous allez souffrir et que les gens autour de vous vont également souffrir. On appelle cette qualité de l'esprit la vigilance, et elle correspond à la fonction d'anticipation de l'ego. Le Bouddha a dit que toutes les qualités habiles prennent racine dans la vigilance. Nous nous comportons bien, non pas parce que nous sommes inhéremment bons, mais parce que nous voyons le danger qu'il y a à négliger nos qualités habiles et à agir à partir de nos qualités malhabiles. Nous devons nous appuyer sur la vigilance pour nous assurer que nous ne nous laissons pas avoir par les membres malhonnêtes de notre comité, et que nous faisons attention à agir seulement d'une manière qui donne naissance au bonheur que nous voulons. En nous appuyant sur cette motivation, nous pouvons trouver l'inspiration en nous-mêmes pour fournir l'effort dont nous avons besoin pour nous consacrer à la pratique.

Le Bouddha recommande aussi deux autres manières de nous motiver, qui fonctionnent aussi comme la carotte et le bâton. Ici, la carotte, c'est être fier de votre habileté. Ainsi qu'il l'a dit à son fils *Rāhula*, quand vous voyez que vous avez fait quelque chose d'habile,

réjouissez-vous de ce fait. Cette joie vous donne de l'énergie pour pratiquer. Le bâton est le sens de honte. Quand vous vous sentez tenté de faire quelque chose de malhabile, rappelez-vous que c'est indigne de vous. Cela vous aide à exercer la retenue, et c'est l'équivalent de la fonction saine de l'ego de la répression. Avec cette force, vous trouverez qu'il est plus facile de dire non à vos intentions malhabiles. Si vous avez fait quelque chose de malhabile, considérez cela comme quelque chose dont vous devez avoir honte. De cette manière, vous vous motivez pour être plus habile la fois suivante. La persistance ne demande pas toujours que vous fournissiez de grandes quantités d'effort dans la pratique. Mais cela signifie que vous fournissez vraiment un effort en continu, parce que la loi du *kamma* n'est pas comme les règles de la circulation qui sont en vigueur seulement certains jours de la semaine ou certains jours et pas d'autres. La loi du *kamma* fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Donc, nous devons avoir la persistance et fournir un effort en continu 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

La troisième force est *sati*. *Sati* joue de nombreux rôles dans la pratique. Il est là pour nous rappeler les leçons que nous avons apprises de la conviction, les leçons que nous avons apprises de notre effort. Il nous rappelle d'avoir la persistance et de fournir des efforts en continu, en conservant toujours à l'esprit le besoin de développer les qualités habiles et d'abandonner les qualités malhabiles.

La quatrième force est la concentration. La concentration nous donne de la force en ce sens qu'elle nourrit l'esprit d'une manière saine. Elle nous fournit une source de nourriture, un bonheur auquel, quand nous devenons habiles pour nous concentrer, nous pouvons accéder à n'importe quel moment. Ce bonheur nous fournit une source de nourriture alternative pour nous assurer que

l'esprit n'a pas faim quand nous nous trouvons tentés de suivre les plaisirs sensuels qui conduiraient à la souffrance à long terme. L'esprit est comme une personne : quand il a réellement faim, il est prêt à manger n'importe quoi. Donc, nous avons besoin du plaisir et du ravissement de la concentration pour bien nourrir l'esprit. De cette manière, la concentration est comme la fonction saine de l'ego de la sublimation. Cela fournit à l'esprit de la nourriture saine, de sorte qu'il n'est pas tenté d'aller à la recherche de cochonneries à manger. Le sens de ravissement et de plénitude qui accompagne la concentration nous conserve bien nourris sur la Voie, et les bons membres du comité sont bien nourris. Quand ils sont tous bien nourris, ils acquièrent de la force.

La cinquième force est le discernement, et il repose sur le fait de se rendre compte que nous préférons le bonheur à long terme au bonheur à court terme, et que c'est à travers nos propres efforts que nous trouverons le bonheur à long terme. D'une certaine manière, le discernement rassemble en lui-même toutes les autres forces : la conviction d'agir de façon habile, le discernement pour motiver l'esprit à être persistant, les visions pénétrantes dans le comportement habile et malhabile que sati doit conserver à l'esprit, et le discernement pour nourrir l'esprit avec la nourriture de la concentration.

Le discernement aide aussi à garder la pratique en perspective. C'est là où la fonction saine de l'ego de l'humour intervient. Un bon sens de la perspective et un bon sens de l'humour vont ensemble. Ici, « humour » ne signifie pas un sens de l'humour méchant ou cynique, mais un humour débonnaire. Vous pouvez rire de bon cœur de vos propres erreurs. Au monastère, j'ai remarqué que quand les gens viennent pour rester longtemps, ceux qui ne peuvent pas rire d'eux-mêmes de bon cœur ne feront pas long feu, ils n'auront pas la

persistance pour rester sur la Voie. Il en est ainsi parce qu'un bon sens de l'humour aide à s'assurer que vous ne devenez pas trop préoccupé par les choses que vous ne pouvez pas changer. Cela vous aide aussi à renforcer votre endurance quand les choses deviennent difficiles. Ajaan Chah avait une analogie pour ceci. Vous voyez un gros semi-remorque qui transporte une grosse charge. Tout ce dont vous disposez, c'est d'une charrette avec un bœuf, et malgré cela vous voulez transporter la même charge. Si vous avez un bon sens de l'humour, vous vous rendez compte que ce n'est pas possible. Mettez dans la charrette ce que vous pouvez transporter. De cette manière, votre charrette ne va pas se briser. Un jour, après avoir transporté de nombreuses petites charges, vous aurez réalisé assez de bénéfices pour acheter un grand semi-remorque. Donc, ici, le sens de l'humour vous aide à rester patient, même lorsque vous mettez de la persistance sur la Voie.

C'est de cette façon que ces qualités aident à renforcer les bons membres du comité et qu'elles les rendent capables d'exercer un contrôle habile sur les membres méchants, les membres cyniques, les membres oublieux, les membres affamés, et les membres impatientes. Vous avez la force de traiter avec tous ces membres du comité, et en fin de compte d'apprendre comment les convertir tous. Tous les membres du comité veulent le bonheur, et donc si vous pouvez les convaincre que la voie que vous suivez conduit vraiment au bonheur, alors en fin de compte, tout le monde se convertira. De cette manière, vous développez la force sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour permettre à votre pratique de continuer à croître.

Question : les personnes qui se croient supérieures aux autres ou qui pensent avoir toujours raison ne s'aperçoivent pas qu'elles

rendent la vie de leur entourage peu agréable. Que faire pour qu'elles s'en rendent compte, mis à part le développement de la patience pour soi-même et des brahmavihāra ? Bien entendu, cela semble positif pour la pratique du Dhamma, mais est-ce raisonnable de laisser ces personnes se comporter ainsi et de se dire : « Chacun pour soi » ?

Réponse : c'est quelque chose qui demande beaucoup de diplomatie, afin de voir quel serait le bon moment pour dire quelque chose à cette personne. Pour chaque personne, il y a une occasion, une fenêtre d'opportunité où vous pouvez parler de sujets difficiles. Vous devez être patient pour observer cette fenêtre. Vous devez aussi savoir comment aborder cette personne d'une manière qui ne la met pas sur la défensive.

*Quand on se focalise sur les différentes parties du corps, peut-on pratiquer les quatre types de respiration sur chaque point et explorer ce qui se passe pour voir quel est le type de respiration qui convient le mieux à tel ou tel point ?*

Différentes parties du corps vont avoir différents besoins. Et donc chaque partie du corps aura un rythme de respiration avec lequel elle se sentira à l'aise, en particulier si cette partie a été privée d'énergie ou si elle a été malade ou surutilisée. Vous avez peut-être remarqué que certaines parties du corps font toute la respiration, alors que d'autres parties du corps sont paresseuses et ne contribuent pas au travail. Donc, parfois nous devons prendre particulièrement soin des parties du corps qui font tout le travail. Laissez-les se reposer, et les autres parties commenceront à prendre leur part du fardeau.

*Est-ce que cela convient d'expérimenter avec la respiration de différentes manières dans les différentes parties du corps ?*

Oui. Expérimentez vraiment avec les différentes parties du corps. En particulier après une longue journée de travail au cours de laquelle vous avez beaucoup utilisé votre cerveau, accordez beaucoup d'attention à tout rythme qui est nourrissant pour le cerveau. Faites la même chose avec les yeux ou toute autre partie du corps dont vous vous rendez compte que vous l'utilisez beaucoup.

*Qui, en moi, est le témoin de ma colère, de ma joie, de ma stupidité ?*

Différents membres du comité. C'est la raison pour laquelle il est possible de pratiquer. S'il y avait un seul membre, ce membre unique ne pourrait pas s'observer lui-même. Mais vous avez de nombreux membres qui s'observent les uns les autres. Et la méditation est un processus qui consiste à apprendre comment entraîner les membres les plus sages du comité à être plus précis au sujet de ce qu'ils voient, et plus habiles et persuasifs pour communiquer leurs observations aux autres.

*Comment développer son intuition pour pouvoir faire des choix importants, faire confiance, ou non, à certaines personnes ; percevoir avec vigilance les risques cachés ; suivre le bon chemin quand on est dans un moment de changement de vie profond ?*

Commencez en essayant de rendre l'esprit aussi silencieux que possible. Quand l'esprit se sent à l'aise avec lui-même, posez la question importante à laquelle vous voulez avoir une réponse, et ensuite laissez l'esprit retourner au calme. Quand vous sortez du calme, voyez quelle est la réponse qui semble la plus correcte dans cet état d'esprit calme. Essayez cela trois fois. Si vous obtenez la même réponse les trois fois, alors vous avez quelque chose que vous pouvez tester. Même dans un esprit calme, vous ne pouvez pas faire confiance à n'importe quelle intuition qui apparaît. Donc, quels que

soient les choix que vous faites, vous avez besoin d'être disposé à les tester.

Ainsi qu'un penseur célèbre l'a dit un jour, nous vivons notre vie tournés vers l'avant, mais nous comprenons tournés vers l'arrière. Et donc nous sommes toujours handicapés. Mais la capacité à rendre votre esprit silencieux vous met en contact avec toutes les intuitions que vous êtes susceptible d'avoir. Et même si vous ne pouvez pas avoir confiance à 100 % dans tout ce qui surgit, vous avez cependant une bien meilleure chance d'obtenir une bonne intuition quand l'esprit est entraîné à être calme.







## Le Refuge, 4 juin 2011

### Travailler et jouer avec la respiration

On commence. Fermez les yeux et focalisez-vous sur la respiration. Prenez quelques inspirations et quelques expirations bien longues et bien profondes, et ensuite trouvez le rythme de respiration qui vous convient le mieux en ce moment même. Habituellement, le problème majeur quand vous méditez après avoir mangé un bon repas, c'est la tendance à vous endormir. C'est la chose principale que vous devez conserver à l'esprit en ce moment même : comment respirer d'une manière qui vous aide à rester éveillé ? Pensez que l'énergie respiratoire descend jusqu'à vos intestins, ou jusqu'à vos orteils, et voyez si cela vous aide à vous maintenir énergisé.

Quand nous ajustons la respiration de cette manière, nous travaillons sur la respiration et en même temps nous jouons avec la respiration. C'est le meilleur type de travail et le meilleur type de jeu parce qu'avec notre activité, on accomplit vraiment quelque chose, et en même temps, cela donne du plaisir.

Certaines personnes se demandent pourquoi nous ajustons la respiration de cette manière. Il y a plusieurs raisons.

D'abord, cela nous aide à rester dans le moment présent parce que cela nous fournit quelque chose d'intéressant à faire. Au lieu de simplement observer le souffle qui entre, ressort, entre, ressort, entre, ressort, vous voulez voir comment la respiration a un effet sur le corps et sur l'esprit, et voir comment cela peut aider les différents problèmes dans le corps et l'esprit. Quel type de respiration vous

aide à vous détendre ? Quel type de respiration vous donne plus d'énergie ? Quel type de respiration vous aide à relâcher la tension autour de la douleur ? Quel type de respiration vous aide à traiter les différentes maladies dans le corps ?

Ce sont là des choses que vous pouvez explorer. Lorsque vous explorez, vous développez un sens d'intérêt. Cela vous maintient engagé dans le moment présent. On appelle cela la concentration qui repose sur un intérêt.

En même temps, le plaisir et le ravissement qui peuvent provenir de la respiration, le sens de plénitude et de rafraîchissement, vous aident à vous motiver pour rester avec la méditation. Quand vous pensez à méditer chaque jour, vous n'avez pas besoin de penser que c'est simplement une obligation, c'est quelque chose qu'en fait vous aimez faire. Cela vous aide à rester avec la méditation jour après jour, et à renforcer votre endurance, le type de force qui dure longtemps.

Travailler et jouer avec la respiration aide aussi à développer la vision pénétrante. Ainsi que le Bouddha l'a dit, notre devoir en ce qui concerne la souffrance, et particulièrement la souffrance que nous provoquons à travers notre désir ardent, consiste à apprendre comment la comprendre. Si nous nous sentons menacés par notre souffrance, nous n'aurons ni la patience ni l'endurance nécessaires pour la comprendre. Dès que nous la rencontrerons, nous voudrions prendre la fuite. Mais si vous pouvez développer un sens de bien-être dans le corps, un sens de bien-être dans l'esprit, vous ne vous sentez pas autant menacé par la douleur ou la souffrance. Cela vous permet de l'observer de façon plus continue. Vous savez qu'au minimum, vous disposez d'un autre endroit dans le corps où vous pouvez focaliser votre attention, un endroit sûr où vous pouvez aller

quand la souffrance devient excessive. Lorsque vous travaillez et jouez avec la respiration, vous découvrez que vous disposez de moyens pour gérer la douleur. Parfois, vous pouvez respirer à travers la douleur, et cela aide à la diminuer. Au minimum, la douleur constitue moins un fardeau pour l'esprit. Cela vous permet de faire face à la douleur avec confiance.

Le sens de plaisir qui accompagne la concentration vous fournit aussi un outil pour vous aider à surmonter votre attachement aux plaisirs sensuels. Ainsi que le Bouddha l'a dit, notre principale réaction à la douleur, c'est de nous précipiter à la recherche des plaisirs sensuels parce que nous ne voyons pas d'autre alternative. Si nous ne disposons pas d'une meilleure alternative au plaisir sensuel – si nous ne disposons pas d'un sens de plaisir interne qui peut être nourri en jouant avec la respiration et le développement de la concentration –, nous ne serons pas capables de surmonter notre attachement au plaisir sensuel. Mais quand nous développons ce sens de plaisir interne, nous avons un endroit alternatif où aller : un sens de plaisir qui présente moins d'inconvénients et qui laisse l'esprit dans un état plus clair.

En même temps, développer ce sens de plaisir plus subtil nous permet de voir des niveaux de stress plus subtils. C'est comme lorsque vous restez très calme et silencieux afin de pouvoir entendre des sons subtils très lointains.

Être capable d'atteindre ce niveau de plaisir interne met aussi l'esprit de bien meilleure humeur, de sorte qu'il est beaucoup plus disposé à accepter le fait qu'il provoque de la souffrance pour lui-même depuis longtemps. Entraîner l'esprit à regarder honnêtement ses souillures, c'est comme parler de ses fautes à quelqu'un. Si la personne a faim, qu'elle est fatiguée, et de mauvaise humeur, alors

elle ne voudra pas écouter ce que vous avez à dire. Vous devez attendre jusqu'à ce qu'elle se soit bien restaurée, bien reposée. À ce moment-là, elle sera plus disposée à admettre ses fautes.

C'est le problème principal avec l'esprit : il provoque de la souffrance à travers sa propre stupidité, sa propre avidité, son propre manque d'habileté, et habituellement il ne veut pas admettre ces choses-là. Donc, nous utilisons la concentration – le sens de bien-être qui provient du fait de jouer avec la respiration – pour mettre l'esprit dans une humeur où il est beaucoup plus disposé à admettre ces choses.

Lorsque vous travaillez avec la respiration de cette manière, vous commencez à voir que l'esprit est comme un comité qui se compose de nombreux membres, différents les uns des autres. Quand vous êtes capable de séparer ainsi les différents membres, c'est beaucoup plus facile d'admettre que ce membre-ci ou ce membre-là est malhabile, parce que vous savez que vous avez aussi de nombreux membres habiles. Le comité n'est pas entièrement corrompu. De cette manière, vous pouvez gérer plus efficacement les membres malhabiles du comité.

Finalement, travailler avec la respiration de cette manière vous montre dans quelle mesure vous façonnez votre expérience présente. Ainsi que le Bouddha l'a dit, la vision pénétrante ne provient pas simplement du fait de voir les choses apparaître et disparaître, mais aussi du fait de voir pourquoi elles apparaissent et pourquoi elles disparaissent, et en particulier du fait de voir dans quelle mesure vos intentions présentes jouent un rôle dans cette apparition et cette disparition.

Le Bouddha appelle ce processus la « fabrication », et la fabrication se présente sous trois formes. D'abord, il y a la

fabrication corporelle à travers la respiration. Deuxièmement, il y a la fabrication verbale. C'est la manière dont vous dirigez vos pensées vers quelque chose, et dont vous l'évaluez. Ces deux processus de la pensée dirigée et de l'évaluation sont le fondement de notre conversation interne. Troisièmement, il y a la fabrication mentale. Ce sont les perceptions et les sensations. Les perceptions sont les étiquettes que vous mettez sur les choses. Les sensations sont les sensations de plaisir ou de douleur ou de ni-plaisir-ni-douleur.

Quand vous travaillez avec la respiration, vous amenez ensemble ces trois sortes de fabrications. Vous travaillez avec la respiration, vous pensez à la respiration et vous évaluez la respiration ; vous utilisez les perceptions de la respiration pour rester avec la respiration, et vous évaluez les sensations qui apparaissent quand vous travaillez avec la respiration.

Cela vous permet d'être plus sensible à la fabrication de ce qui se passe dans le moment présent. Vous commencez à voir comment l'esprit crée le plaisir et la douleur pour lui-même non seulement pendant qu'il est engagé dans la méditation, mais aussi tout le temps. Nous agissons toujours en fonction du plaisir, soit pour notre propre plaisir personnel, soit pour le plaisir qui provient du fait d'aider ceux pour qui nous éprouvons de l'amour ou de la sympathie. Et cependant, c'est à cause de notre ignorance de la façon dont nous fabriquons les choses dans le moment présent que nous finissons souvent par provoquer de la douleur pour nous-mêmes ou pour les autres. Mais lorsque nous devenons plus sensibles à ce processus de fabrication, en particulier quand l'esprit est calme et dans un état de bien-être, nous en venons à voir comment nous fabriquons la douleur dans le présent et combien cela n'est pas nécessaire. Une fois que nous avons vu que ce n'est pas nécessaire, nous pouvons l'abandonner.

C'est de cette façon que la concentration est utilisée pour surmonter la souffrance dans l'esprit. Même s'il y a beaucoup de plaisir dans la concentration, le plaisir lui-même n'est pas ce qui met un terme à la douleur ou à la souffrance. Il agit de concert avec le calme et la clarté mentale qui l'accompagnent pour permettre à l'esprit d'obtenir plus de discernement, pour voir plus clairement ce qui se passe en réalité, et ensuite pour traiter les situations plus habilement. Le discernement est ce qui fournit l'affranchissement.

Donc, quand nous travaillons et jouons avec la respiration, nous ne faisons pas que travailler comme des esclaves, et nous ne faisons pas que batifoler. Nous travaillons avec un sens de confort, et nous jouons en ayant un but, tout comme lorsque nous travaillons et pratiquons un sport ou un instrument de musique : nous accomplissons vraiment quelque chose en même temps que nous y trouvons du plaisir. Et dans ce cas, c'est quelque chose qui vaut vraiment la peine qu'on l'accomplisse : la capacité à mettre un terme à la souffrance que nous provoquons. Nous découvrons que la souffrance que nous provoquons est ce qui est un fardeau qui pèse sur l'esprit. Une fois que le fardeau n'est plus là, l'esprit n'a plus aucun fardeau.

### **La pratique dans la vie quotidienne**

Quand nous pratiquons le *Dhamma*, c'est parce que nous le voulons. Personne ne nous force. C'est simplement parce que nous souffrons, et une grande partie de notre souffrance vient de l'intérieur, et donc nous voulons développer l'habileté qui nous empêchera de continuer à souffrir. Ainsi, mettre un terme à la souffrance est une vérité de la volonté.

En réalité, il y a deux sortes de vérité : une vérité de l'observateur et une vérité de la volonté. Une vérité de l'observateur est une vérité

scientifique. Quand un scientifique veut, disons, connaître la vérité à propos du soleil ou d'une étoile, il ne peut pas laisser ses désirs de ce qu'il veut que ses expériences montrent se mettre en travers du chemin. Il doit laisser de côté ses désirs. Cependant, une vérité de la volonté peut se produire seulement parce que vous le voulez. Par exemple, si vous voulez devenir un pianiste expert ou un marin expert, cela peut se produire seulement si vous voulez que cela se produise. Si dans un cas comme celui-ci vous laissez votre désir de côté, la vérité ne se produira pas.

Maintenant, cette sorte de vérité ne se réalise pas seulement à cause de votre volonté ou de votre résolution. Il faut également développer d'autres qualités. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que quand vous voulez développer la perfection de la résolution, vous avez besoin de développer plusieurs qualités en plus de votre résolution et de votre volonté. Donc, quand nous pensons à pratiquer le Dhamma dans notre vie quotidienne – qui est une vérité de la volonté, ou une résolution – c'est une bonne chose de conserver également à l'esprit ces autres qualités.

D'abord, avant de prendre une résolution, vous devez utiliser votre discernement. Le discernement est utile à la fois pour voir ce qui constituerait un bon but, et la manière la plus habile de l'atteindre.

En ce qui concerne le bon but, le Bouddha a dit que dans la vie, le but le plus important, c'est de mettre un terme à la souffrance. Quand nous pensons à toutes les différentes choses qu'il aurait pu enseigner après son Éveil, c'est important de remarquer qu'il s'est focalisé seulement sur deux problèmes. Le premier problème est le problème de la souffrance. Le second est le problème de la façon de mettre un terme à la souffrance. Pour lui, ces problèmes étaient

prioritaires : il voyait le terme de la souffrance comme le but le plus digne d'attention. Et vous devez vous demander si vous le voyez également comme un but digne d'attention.

Comme je l'ai dit plus tôt, la souffrance que vous provoquez pour vous-même est quelque chose que personne d'autre ne peut guérir. Si vous ne la guérissez pas vous-même, personne d'autre ne pourra la guérir pour vous. Elle ne guérira jamais. Quand vous êtes d'accord que cela constitue un but important, alors vous devez penser à ce qui est requis pour l'accomplir. Vous devez faire le point sur les choses dans votre vie qui se mettent en travers de l'accomplissement de ce but. Vous devez regarder toutes les faiblesses que vous pouvez avoir, mais aussi toutes les forces que vous avez, et vous demander comment vous pouvez développer ces forces afin de surmonter ces faiblesses.

Cette sorte de discernement se combine avec la bienveillance. La bienveillance guide notre choix d'un but parce qu'elle voit le problème de la souffrance comme le problème le plus important dans la vie ; elle guide notre choix des moyens pour atteindre le but en s'assurant que la manière dont nous allons mettre un terme à la souffrance ne peut pas provoquer de souffrance chez les autres.

Une fois que vous vous êtes décidé au sujet du but et de la voie que vous voulez suivre, la deuxième qualité que vous voulez développer est la véracité. Ici, la véracité ne signifie pas seulement dire des choses qui sont vraies. Cela signifie aussi être fidèle envers vos buts, comme lorsque vous vous promettez d'observer les préceptes, et que vous les observez réellement. Cela demande la persistance, et la persistance doit s'appuyer sur votre désir sous-jacent.



Parfois, nous entendons dire que le Bouddha considérait que tout désir était mauvais, mais en réalité il a dit que le désir habile constitue une part essentielle de la Voie. Une partie de l'Effort Juste consiste à apprendre comment générer le désir de faire la chose correcte, la chose habile, et à abandonner les choses malhabiles. L'Effort Juste implique aussi de se rendre compte qu'il y a de nombreuses différentes sortes d'Effort Juste. Si des qualités malhabiles ne sont pas encore apparues dans votre esprit, vous essayez de les empêcher d'apparaître. Si elles sont apparues, vous essayez de les abandonner. Si des qualités habiles ne sont pas encore apparues, vous essayez de leur donner naissance. Une fois qu'elles sont là, vous essayez de les maintenir et de nourrir leur croissance.

Par exemple, si sati apparaît, vous ne faites pas que l'observer aller et venir. Vous devez le maintenir et le cultiver. C'est la même chose avec la concentration : vous essayez de lui donner naissance. Une fois qu'elle est là, vous essayez de la maintenir. De cette manière, vous combinez à la fois le discernement et votre vérocité.

Pendant que vous maintenez votre désir de faire la chose habile et que vous conservez à l'esprit les différents types d'effort requis, vous devez aussi regarder vos propres capacités et forces, pour voir de quel type d'effort vous êtes capable en ce moment même. Ne poussez pas trop quand vous êtes faible, ou alors la pratique va s'effondrer. En même temps, ne soyez pas paresseux quand vous avez de la force, parce que vous ne pouvez pas être certain que la force sera toujours là quand vous en aurez besoin. Profitez-en pleinement pendant que vous pouvez en disposer.

En même temps, vous devez regarder quel est le type d'effort requis par cette situation particulière. Certaines situations demandent simplement que vous les observiez, et le problème se

résoudra de lui-même. À d'autres moments, la situation demande que vous fournissiez beaucoup d'effort, en utilisant les différents types de fabrication dont nous avons parlé : travailler avec la respiration, travailler avec vos pensées et vos histoires, travailler avec vos sensations et vos perceptions.

Toutes ces qualités sont nécessaires afin de rester avec votre intention originale, pour être fidèle à votre intention originale. Cela, c'est la qualité de la véracité.

La troisième qualité que vous avez besoin de développer est l'abandon. Cela inclut la générosité et la renonciation, l'art d'abandonner les choses. Vous apprenez à voir la renonciation moins comme une privation que comme un échange. Vous vous rendez compte qu'il y a des formes de bonheur moindres que vous devez abandonner afin d'obtenir des formes de bonheur supérieures. Vous vous rendez compte aussi, par exemple, que quand vous donnez un objet à quelqu'un, vous développez une qualité d'esprit qui a beaucoup plus de valeur que l'objet lui-même.

Cela, c'est probablement une des parties les plus difficiles de la Voie, parce que quand vous êtes sur la Voie, vous êtes comme un athlète en train de s'entraîner. Il y a certaines sortes de nourriture, certaines sortes d'activités qu'un athlète doit éviter. Parfois, il ou elle doit rester à l'écart de ses amis afin de réellement travailler l'habileté requise pour le sport. C'est le même principe qui s'applique lorsque vous méditez : parfois, vous devez apprendre comment laisser les médias de côté, en particulier des choses comme la télévision, la radio, les magazines, l'internet, l'internet, et l'internet. Vous devez vous rendre compte que vous devez faire un choix : allez-vous vous accrocher aux piètres plaisirs de vos vieilles habitudes, ou bien allez-vous les échanger contre quelque chose de meilleur ?

La plupart des gens n'aiment pas l'idée d'avoir à échanger quelque chose contre quelque chose d'autre. Nous devons penser que notre quête du bonheur est comme un jeu d'échecs : afin de gagner la partie, nous devons sacrifier certaines des pièces. Cela, c'est le principe de base derrière la renonciation.

Jadis, il y avait un moine qui vivait dans la forêt. Il avait l'habitude de s'asseoir au pied d'un arbre et de s'exclamer : « Quelle félicité ! Quelle félicité ! » Les autres moines étaient préoccupés à son sujet parce que ce moine, avant son ordination, avait été un roi, et ils pensaient que la félicité d'être un roi lui manquait. Donc, ils le dirent au Bouddha, et le Bouddha demanda que le moine vienne le voir. Il demanda au moine : « A quoi penses-tu quand tu t'exclames : 'Quelle félicité ! Quelle félicité !' » Et le moine dit : « Avant, quand j'étais roi, bien que j'eusse des soldats à l'intérieur de mon palais et à l'extérieur de mon palais, à l'intérieur de ma ville et à l'extérieur de ma ville, à l'intérieur de mon pays et à l'extérieur de mon pays, alors, même quand je m'allongeais pour dormir la nuit, j'avais du mal à dormir de peur que quelqu'un ne vienne essayer de me tuer ou d'emporter mes possessions. Mais maintenant que je suis moine, je peux m'asseoir sous un arbre, et je ne vois de peur de nul côté. Mon esprit est libre comme un cerf sauvage. C'est la félicité à laquelle je pense quand je m'exclame : 'Quelle félicité ! Quelle félicité !' »

Cela, c'est la félicité qui provient de la renonciation, du fait d'être disposé à échanger des plaisirs moindres pour des plaisirs plus grands.

Le quatrième principe dont vous avez besoin pour renforcer votre résolution est le calme, parce que pour maintenir votre endurance tandis que vous marchez le long de la Voie, vous avez besoin de maintenir la stabilité de votre esprit. Cela demande à son

tour deux qualités : la patience et l'équanimité. Ici, la patience signifie aussi l'endurance. Maintenant, l'endurance ne signifie pas supporter tout et n'importe quoi. Cela fait spécifiquement référence au fait de supporter des problèmes externes. Si des états d'esprit malhabiles surgissent, vous ne les supportez cependant pas. Au minimum, vous essayez de ne pas être aspiré par eux. Vous apprenez comment vous tenir à l'extérieur et vous essayez de trouver comment vous en débarrasser afin qu'ils n'aient pas de pouvoir sur l'esprit.

Quant aux circonstances externes, s'il y a quelque chose que vous ne pouvez pas changer, vous apprenez comment le supporter. Encore une fois, cela demande du discernement. Par exemple, s'il y a une douleur dont vous souffrez depuis longtemps, ne pensez pas depuis quand vous en souffrez ou combien de temps la douleur va encore durer, parce que penser ainsi utilise le passé et le futur pour mettre plus de poids sur le moment présent que le moment présent ne peut supporter. Au lieu de cela, focalisez-vous sur ce qui se passe en ce moment même dans le moment présent, rejetez toute pensée concernant le passé et le futur, et vous découvrirez que c'est beaucoup plus facile de supporter la douleur.

L'autre chose que le Bouddha vous a enseignée à supporter, ce sont les paroles blessantes des autres. Dans ce cas, il a dit de se souvenir de deux choses. L'une, c'est que les paroles humaines sont typiquement comme cela. Il y a les bonnes paroles et il y a les mauvaises paroles, les paroles amicales et les paroles inamicales, gentilles et pas gentilles. Ce sont là les types de paroles humaines fondamentales partout sur le plan d'existence humaine. Le fait que vous êtes un être humain signifie que vous allez rencontrer toutes ces sortes de paroles à un certain moment de votre vie. Donc, vous apprenez comment voir les paroles inamicales comme quelque

chose d'ordinaire, les paroles pas gentilles comme quelque chose d'ordinaire. Cela aide à les rendre moins blessantes.

Mon maître a eu autrefois une élève très jolie, qui était infirmière. Les autres infirmières racontaient souvent des histoires sur elle, et au bout d'un certain temps, cela a commencé à l'ennuyer. Donc, un jour, elle est allée méditer avec mon maître et elle a eu une vision d'elle-même dans un palais des glaces. Il y avait beaucoup, beaucoup de reflets d'elle-même dans les miroirs, se renvoyant, se renvoyant, se renvoyant à l'infini, et elle a pensé que ces histoires dureraient depuis de nombreuses, de nombreuses vies. Après cela, elle s'est sentie très oppressée. Donc, elle a mentionné ces faits à mon maître, espérant qu'il dirait quelque chose de rassurant, mais à la place de cela, il a dit : « Eh bien, c'est ta faute. Tu as voulu être un être humain. C'est ce qui arrive aux êtres humains. »

Donc, vous devez vous rendre compte que ce sont là des choses normales. Cela rend ce type de paroles plus facile à supporter.

Une autre manière de traiter les paroles désagréables, c'est d'essayer de les dépersonnaliser. Si quelqu'un dit quelque chose qui n'est pas sympathique, dites-vous simplement : « Un son désagréable est entré en contact avec l'oreille. » C'est tout. Restez-en là. Maintenant, la plupart d'entre nous ne pensent pas ainsi. Nous créons beaucoup d'histoires autour de ce contact : « Pourquoi est-ce que cette personne dit cela ? Pourquoi est-ce que cette personne ne m'aime pas ? Pourquoi est-ce que cette personne est si mesquine ? » Mais si vous pouvez en rester au niveau du contact, c'est beaucoup plus facile à supporter. Vous n'êtes pas obligé de trimbaler toutes ces histoires avec vous.

Quant à l'équanimité, le Bouddha en distingue deux sortes. L'une consiste simplement à apprendre comment ne pas réagir aux objets

visuels, aux sons, aux odeurs, aux goûts, aux sensations tactiles, et aux idées. Cela demande de la volonté, et parfois votre volonté ne peut suivre tout ce qui se présente à travers vos sens. C'est la raison pour laquelle le Bouddha recommande une autre sorte d'équanimité, une équanimité fondée sur la concentration. Cette sorte d'équanimité est plus ferme et elle dure plus longtemps parce qu'elle a de bonnes fondations à l'intérieur. C'est la raison pour laquelle la concentration constitue une partie aussi importante de la Voie. En fait, le Bouddha l'a appelée le cœur de la Voie ; tous les autres facteurs la soutiennent.

Mais comme avec la patience, le Bouddha n'a pas recommandé d'être équanime envers tout. Si vous voyez dans votre pratique des domaines où vous pourriez développer plus d'habileté, vous n'acceptez pas simplement le fait qu'ils se trouvent là. Vous stimulez votre persistance pour faire quelque chose à leur sujet.

De cette manière, vous utilisez votre discernement pour surveiller toutes ces aides à la résolution, pour vous assurer que vous mettez l'emphase sur les bonnes, au bon moment.

Donc, ce sont là les quatre qualités que vous avez besoin de développer pour la pratique quotidienne, pour vous assurer que votre résolution de ne pas souffrir sera capable de durer et de donner des résultats : le discernement, la véracité, la renonciation, et le calme. Essayez de développer l'ensemble de ces quatre qualités dans la vie, et la paix et la liberté que vous voulez seront possibles.

*Si j'ai bien compris, vous dites que dans l'esprit il y a un très grand nombre de moi, comme dans un comité. Pour moi, cela ressemble plutôt à une pièce de théâtre ou à un film. Mais il n'y a que trois moi : le moi qui joue le rôle principal – avec lequel je m'identifie –, le moi metteur en scène qui a du recul et qui observe la scène, et le troisième moi qui recherche les motivations profondes et*

*qui essaie d'être honnête. Peut-être ces trois moi sont-ils successifs ? Les autres personnages de la pièce, ce sont les Autres. Mais alors, où sont les nombreux moi ? Est-ce le moi un peu différent à chaque fois, lorsque dans ma tête la scène se répète à chaque fois un peu différemment ? Ou est-ce les Autres, ces autres qui sont ma création ? Ou est-ce encore autre chose ?*

Cela signifie que si les comités des autres comportent cent membres, vous en avez trois cents. Mais en réalité, tout le monde a un comité comme cela. Il y aura toujours une personne qui joue un rôle, une autre partie de vous qui crée la scène sur laquelle on joue le rôle, et une autre partie qui la critique, qui l'analyse. Lorsque nous méditons, nous essayons d'entraîner l'ensemble de ces trois parties, mais en particulier la troisième partie – le critique. Nous voulons entraîner le critique à être un critique utile, parce que certains critiques sont seulement négatifs et ils ne jouent pas un rôle utile. D'autres critiques sont trop indulgents. Vous voulez entraîner le critique à être utile pour vous aider à apprendre, pour vous montrer comment jouer ce rôle de façon plus habile la prochaine fois.

Donc, quand au cours de la méditation vous pratiquez l'évaluation de la respiration ou l'évaluation de l'esprit, vous êtes en réalité en train d'entraîner cette troisième personne à être un membre utile du comité.

Pour ce qui est de savoir si ces trois rôles sont successifs ou non, c'est quelque chose que vous devez observer vous-même pour voir avec quelle rapidité vous passez d'un rôle à un autre.

Une autre chose à laquelle il faut faire attention, c'est quand vous jouez un rôle et que vous vous retrouvez soudainement en train de jouer un autre rôle, et que vous ne savez pas ce qui s'est passé entre-temps. C'est comme lorsque vous regardez une pièce de théâtre. Quand on change le décor, on descend le rideau, et ensuite après

que le décor a été changé, on remonte le rideau. Si on ne descendait pas le rideau, cela détruirait l'illusion de la réalité pour la scène suivante. Donc, en tant que méditants, nous devons apprendre comment ne pas descendre le rideau. Cela nous aide à voir que toutes les constructions ne sont que ça : des constructions. Nous nous impliquons moins dans l'illusion de leur réalité. De cette manière, nous pouvons plus facilement apprendre à voir quand elles sont habiles et quand elles ne le sont pas.





## Glossaire

*Ajaan* (thaï) : maître, mentor.

*Anicca* : inconstance.

*Arahant* : « un de ceux-qui-sont-dignes » ou « un de ceux-qui-sont-purs », une personne dont l'esprit est libre des souillures et qui ainsi n'est plus destinée à une future renaissance. Un titre pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés.

Brahmane : un membre de la caste des prêtres, qui se disait être la plus haute caste de l'Inde, en se fondant sur la naissance. Selon une utilisation spécifiquement bouddhiste, « brahmane » peut aussi signifier « *arahant* », et contient l'idée que l'excellence ne repose pas sur la naissance ou la race, mais sur les qualités atteintes dans l'esprit.

*Deva* (*devatā*) : littéralement, « celui-qui-brille ». Un être sur les niveaux subtils de la sensualité, de la forme et du sans-forme, qui vit sur des plans d'existence, soit terrestres soit célestes.

*Dhamma* : (1) événement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna* (bien qu'il y ait des passages qui décrivent le *nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhamma*). Forme sanscrite : *dharma*.

*Jhāna* : absorption mentale, état de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou notion mentale.

*Kamma* : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles. Forme sanscrite : karma.

*Mettā* : bienveillance, bonne volonté, gentillesse.

*Nibbāna* : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de la ronde tout entière de la

mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix.

Forme sanscrite : *nirvāna*.

*Pīti* : ravissement.

*Samādhi* : concentration.

*Sampajañña* : attitude d'alerte, capacité à observer, pendant qu'ils se produisent, les actions et leurs résultats, souvent associé à sati.

*Saṃsāra* : « errance perpétuelle », mondes de phénomènes conditionnés, mentaux et matériels possédant les Trois caractéristiques d'inconstance, de souffrance-insatisfaction-stress et de pas-soi.

*Sanḅha* : 1) au niveau conventionnel (*sammati*), ce terme désigne les communautés de moines et de nonnes bouddhistes ; 2) au niveau idéal (*ariya*), il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnées, qui ont atteint au moins le niveau de l'entrée-dans-le-courant, le premier stade de l'Éveil.

Sati : capacité à conserver quelque chose à l'esprit ; souvent associé à *sampajañña* : attitude d'alerte, capacité à observer, pendant qu'ils se produisent, les actions et leurs résultats.

*Sotāpanna* : celui-qui-est-entré-dans-le-courant (qui a réalisé le premier des quatre stades de l'Éveil).

*Sukha* : bonheur, bien-être, félicité.

*Sutta* : discours.

## Table des matières

Préface .....	11
Abréviations .....	12
Les Auquiers, le 20 mai 2011 .....	13
Méditation assise guidée .....	13
Les Auquiers, le 21 mai .....	25
Méditation marchée et méditation debout .....	25
Les Auquiers, le 22 mai .....	31
Enseignement - L'effort, le désir et le discernement.....	32
Les Auquiers, le 23 mai .....	39
Enseignement - La douleur physique .....	39
Les Auquiers, le 24 mai .....	47
Enseignement - Les émotions difficiles .....	49
Enseignement - La peine et le regret .....	56
Les Auquiers, le 25 mai .....	65
Enseignement - La Noble Protection .....	71
Les Auquiers, le 26 mai .....	83
Enseignement - Les Jhāna .....	83
Les Auquiers, le 27 mai .....	103
Enseignement - La retenue .....	108
Les Auquiers, le 28 mai .....	119
Enseignement - Un anthropologue de la planète Mars .....	122
Les Auquiers, le 29 mai .....	135

Enseignement - Les forces internes .....	135
Le Refuge, 4 juin 2011 .....	145
Travailler et jouer avec la respiration .....	145
La pratique dans la vie quotidienne .....	150
Glossaire .....	161



Enseignements du Refuge n° 12

**L'entraînement du comité :  
La méditation sur la respiration**

Ajahn Thanissaro

**Les Livrets du Refuge**  
proposent deux collections :

Enseignements du Refuge : transcriptions et traductions d'enseignements donnés au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

Textes choisis : sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

**Le Refuge**

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)