

Arahattamagga

la Voie de l'Arahant

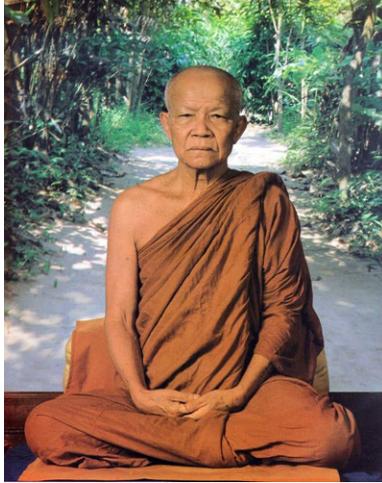


Ajahn Mahā Boowa

Traduction de Jeanne Schut

© Mars 2010

Titre original : *Arahattamagga, The Path to Arahantship*



Ajahn Mahā Boowa est l'un des grands disciples d'Ajahn Mun, le vénérable maître qui redonna toute sa force à la Tradition de la Forêt thaïlandaise au début du XXe siècle. Il transmet ici sa propre expérience de méditant sur la Voie du Bouddha.

Réapprendre à méditer

De nos jours, tout ce qu'il reste du bouddhisme, ce sont les paroles du Bouddha. Seuls ses enseignements – « les Ecritures » – demeurent. Je vous demande d'être bien conscient de cela. A cause de la corruption due à la nature trompeuse des *kilesa* [les pollutions mentales que sont l'avidité, l'aversion et les concepts erronés], les authentiques principes spirituels ne sont plus pratiqués aujourd'hui. Nous permettons constamment à notre esprit d'être agité et confus, submergé par les pollutions mentales qui nous assaillent de toutes parts. Elles dominent tellement notre esprit que nous ne nous élevons jamais au-dessus de ces influences contagieuses, même si nous essayons – et la grande majorité ne s'y intéresse même pas assez pour essayer. Les gens ferment simplement les yeux et laissent l'assaut les envahir sans essayer d'y résister le moins du monde. Comme ils n'ont pas la claire conscience qui leur permettrait d'être attentifs aux conséquences de leurs pensées, tout ce qu'ils pensent et tout ce qu'ils font et disent sont des manifestations des *kilesa* qui les assaillent. Il y a tellement longtemps qu'ils se sont soumis à la puissance de ces forces néfastes qu'ils n'ont plus, maintenant, de motivation pour retenir leurs pensées égarées. En l'absence de l'attention, les *kilesa* agissent impunément, jour et nuit, dans toutes les sphères d'activité. Ce faisant, ils ne cessent d'alourdir et d'oppresser le cœur et l'esprit des gens, partout dans le monde, avec *dukkha* [le mal-être, la souffrance].

Au temps du Bouddha, ses disciples directs étaient de vrais pratiquants. Ils renoncèrent au monde dans le but précis de transcender *dukkha*. Quel que fût leur statut social, leur âge ou leur sexe, quand ils se firent ordonner sous la direction du Bouddha, ils changèrent leurs façons habituelles de penser, d'agir et de parler pour se conformer au Dhamma [la vérité de ce qui est, de la

nature]. Rejetant les *kilesa*, les disciples cessèrent de les suivre dès ce moment-là. Avec sérieux, effort et détermination, ils mirent toute leur énergie à purifier leur cœur, à le nettoyer de la contamination des *kilesa*.

Pour un méditant, le sérieux dans l'effort signifie principalement essayer de maintenir une attention présente et consciente, stable et continue, s'efforcer de veiller constamment sur tous les mouvements de l'esprit. Quand l'attention préside à toutes nos activités mentales et émotionnelles, à tout moment et dans toutes les postures, cela s'appelle « l'effort juste ». Que nous soyons en train de méditer ou pas, si nous nous efforçons sérieusement de garder notre esprit fermement centré sur l'instant présent, nous repoussons constamment la menace que représentent les *kilesa*. Les *kilesa* travaillent sans relâche à éveiller en nous des pensées relatives au passé et à l'avenir, ce qui distrait l'esprit, l'éloigne du moment présent et de la présence attentive qui maintient notre effort.

C'est pour cela que les méditants ne doivent pas laisser leur esprit vagabonder dans des pensées sur le monde, le passé et l'avenir. De telles pensées sont inévitablement liées à des *kilesa* et, par conséquent, elles entravent la pratique. Au lieu de suivre la tendance des *kilesa* à se tourner vers les affaires du monde extérieur, les méditants doivent se tourner vers l'intérieur et devenir conscients du monde de l'esprit. C'est essentiel.

C'est en grande partie parce qu'ils ne sont pas suffisamment déterminés à appliquer les principes de base de la méditation que beaucoup de méditants ne parviennent pas à obtenir des résultats satisfaisants. Je demande toujours à mes étudiants d'être très précis dans leur quête, et d'avoir un point de focalisation clair et spécifique dans leur méditation. De cette façon, ils sont sûrs d'obtenir de bons résultats. Il est important de trouver un objet d'attention approprié pour préparer correctement l'esprit à ce genre de travail. Je recommande généralement un « mot de

méditation » préparatoire. La répétition mentale continue de ce mot agit comme une ancre qui pose rapidement l'esprit du méditant dans un état de calme méditatif et de concentration. Si le méditant se contente de concentrer son attention sur la présence d'une conscience dans l'esprit, sans un mot de méditation pour l'ancrer, les résultats seront inévitablement décevants. La présence connaissante de l'esprit est trop subtile pour offrir une base d'attention suffisamment ferme, de sorte que l'esprit ne tarde pas à vagabonder dans les pensées et les distractions, attiré par l'appel des sirènes des *kilesa*. A ce moment-là, la pratique de la méditation devient irrégulière. Par moments, elle semble progresser facilement, presque sans effort, pour soudain devenir étrangement difficile. Elle vacille et tout progrès semble perdu. Sa confiance ébranlée, l'esprit reste embourbé là. Par contre, si on utilise un mot de méditation comme une ancre qui retient solidement notre attention, l'esprit ne peut manquer d'atteindre un état de calme méditatif et de concentration dans les plus brefs délais. Il lui sera également possible de maintenir aisément cet état de calme.

Je parle par expérience personnelle. Quand j'ai commencé à méditer, ma pratique manquait de fondations solides. Comme je n'avais pas encore trouvé la bonne méthode pour veiller sur mon esprit, ma pratique était dans un état constant de flux et de reflux. Elle progressait régulièrement pendant un temps pour ensuite décliner rapidement et retomber dans son état originel de confusion. Comme je déployais des efforts intenses, mon esprit parvenait à atteindre un état de *samādhi*, calme et concentré, qui me semblait aussi stable et solide qu'une montagne. Cependant, n'ayant pas la méthode adéquate pour maintenir cet état, je me détendais, me reposais sur mes lauriers ... et ma pratique déclinait. Or, quand elle commençait à se détériorer, je ne savais pas comment renverser le processus. Alors, j'ai longuement réfléchi pour trouver une base ferme sur laquelle je pouvais espérer stabiliser mon esprit. J'ai fini par conclure que l'attention m'avait déserté parce que mes bases étaient mauvaises : il me manquait un

mot de méditation pour servir de point de focalisation à mon attention.

Je dus reprendre ma pratique à zéro. Cette fois, je commençai par enfoncer profondément un pieu dans le sol et je m'y attachai fermement quoi qu'il arrivât. Ce pieu, cette fondation, c'était *bouddho*, le mot qui rappelle la présence du Bouddha. Ce mot de méditation *bouddho* devint le seul objet de ma concentration mais je veillai aussi à ce que l'attention préside toujours à cet effort. Toute pensée de progrès ou d'échec fut mise de côté ; j'étais décidé à laisser advenir ce qui devait advenir. J'étais déterminé à ne pas me réfugier dans mes modes de penser habituels : revenir sur le passé, comme penser au temps où ma pratique était bonne et comment elle s'était détériorée ; imaginer l'avenir, comme espérer que, grâce à mon puissant désir de réussite, le sentiment de contentement que j'avais autrefois referait surface de lui-même. En laissant mes pensées s'évader de cette manière, je n'avais pas réussi à créer la « condition » qui aurait pu entraîner les résultats désirés ; tout ce que je voulais, c'était constater un progrès mais, à chaque fois, j'avais été déçu car ce progrès n'arrivait pas. Car, il faut le dire, le désir de réussite n'engendre pas la réussite ; seul un effort plein de présence attentive y parvient.

Cette fois, je résolus de laisser arriver ce qui arriverait. M'inquiéter d'un progrès ou d'un échec avait été source d'agitation et m'avait distrait, m'éloignant de l'instant présent et de la tâche à accomplir. Seule la répétition pleinement consciente de *bouddho* pouvait empêcher ma méditation d'avoir des hauts et des bas. Il était capital que je centre mon attention sur la conscience de l'instant présent. Les pensées vagabondes ne devaient plus être autorisées à perturber la concentration.

Pour pratiquer la méditation sérieusement dans le but de mettre un terme à toute souffrance, vous devez être entièrement engagé dans ce que vous faites, à chacune des étapes du chemin.

Rien de moins qu'un engagement total permettra d'y parvenir. Pour aller jusqu'aux niveaux les plus profonds du *samādhi* [la méditation de la concentration] et toucher aux niveaux les plus profonds de la sagesse, vous ne pouvez pas vous permettre d'être « tiède » et indolent, toujours hésitant parce qu'il vous manque les principes fermes qui doivent guider votre pratique. Les méditants qui ne sont pas fermement engagés dans les principes de leur pratique peuvent méditer leur vie entière sans obtenir les résultats recherchés. Dans les premières étapes de la pratique, vous devez trouver un objet de méditation stable qui va ancrer votre esprit. Ne vous fixez pas négligemment sur un objet ambigu comme la conscience toujours présente en tant que nature intrinsèque de l'esprit. Sans un objet d'attention précis pour soutenir votre esprit, il sera pratiquement impossible d'empêcher votre attention de s'échapper. C'est la formule garantie pour l'échec. Au bout du compte, vous serez déçu et vous n'aurez plus envie d'essayer.

Quand l'attention perd son point d'ancrage, les *kilesa* s'engouffrent pour attirer votre attention vers un lointain passé ou un futur à venir. L'esprit s'agite et vagabonde dans le paysage mental sans jamais rester un instant calme ni satisfait. Voilà comment les méditants perdent pied en voyant leur pratique de méditation s'effondrer. Le seul antidote est un point d'attention unique et simple comme un mot de méditation ou la respiration. Choisissez celui qui semble vous convenir le mieux et puis concentrez-vous fermement sur cet unique objet à l'exclusion de tout autre chose. Un engagement total est essentiel à cette tâche.

Si vous choisissez la respiration comme point d'ancrage, prenez pleinement conscience de chaque inspiration et de chaque expiration. Soyez attentif à la sensation créée par le mouvement de la respiration et fixez votre attention sur le point où cette sensation est la plus clairement perçue, où la sensation de la respiration est ressentie le plus fort – par exemple, au bout du nez. Assurez-vous que vous êtes conscient de l'instant où l'air entre et de l'instant où il sort mais ne le suivez pas tout le long – restez simplement centré

sur le point par lequel l'air passe. Si cela peut vous aider, ajoutez à cette observation la répétition silencieuse du mot *bouddho* en pensant *boud-* au point de l'inspiration et *-dho* au point de l'expiration. Ne permettez pas à des pensées vagabondes d'interférer dans votre pratique. Il s'agit d'un exercice d'attention à l'instant présent, alors demeurez vigilant et pleinement attentif.

Tandis que l'attention se stabilise peu à peu, l'esprit va cesser de prêter attention aux pensées et aux émotions négatives. Il va perdre tout intérêt pour ses préoccupations habituelles. N'étant pas distrait, il se stabilisera de plus en plus dans le calme et la tranquillité. En même temps, la respiration qui, au début, était assez grossière, va devenir plus fine au point même de disparaître complètement de votre conscience. Elle devient si subtile et fine qu'elle finit par disparaître. A ce moment-là, il n'y a pas de respiration consciente ; seule demeure la nature connaissante essentielle de l'esprit.

Mon choix fut de méditer avec *bouddho*. Dès l'instant où je pris cette résolution, j'empêchai mon esprit de s'éloigner de la répétition du mot *bouddho*. Depuis le moment où je me réveillais le matin jusqu'au moment où je m'endormais le soir, je m'efforçais de ne penser qu'à *bouddho*. En même temps, je cessai de me préoccuper de notions de succès ou d'échec : si ma méditation devait progresser, elle progresserait avec *bouddho* ; si elle devait échouer, elle échouerait avec *bouddho*. Dans tous les cas, *bouddho* était ma seule préoccupation. Tout le reste ne me concernait plus.

Maintenir une telle concentration sur un seul objet n'est pas chose facile. Je dus littéralement forcer mon esprit à rester lié à *bouddho* à tout moment et sans interruption. Que je sois assis en méditation, en train de marcher en méditation ou simplement en train d'accomplir mes tâches quotidiennes, le mot *bouddho* résonnait profondément dans mon esprit à tout moment. De par ma nature, j'ai toujours été extrêmement déterminé et de caractère entier ; dans la situation, cette tendance fut un avantage.

Je finis par être si sérieusement engagé dans cette tâche que rien n'aurait pu ébranler ma résolution. Aucune pensée vagabonde ne pouvait séparer mon esprit de *bouddho*.

Travaillant à cette pratique jour après jour, je veillais constamment à ce que *bouddho* résonne en harmonie avec ma conscience de l'instant présent. Bientôt, je vis les résultats de calme et de concentration apparaître clairement dans le *citta*, la nature connaissante essentielle de l'esprit. C'est à ce stade que je commençai à voir la nature très fine et très subtile du *citta*. Plus j'intériorisais *bouddho*, plus le *citta* devenait subtil jusqu'au moment où la subtilité de *bouddho* et la subtilité du *citta* se fondirent l'une dans l'autre pour ne faire qu'une seule et même essence de connaissance. Je ne pouvais pas séparer *bouddho* de la nature subtile du *citta*. J'avais beau essayer, je ne parvenais pas à faire apparaître le mot *bouddho* dans mon esprit. Grâce à mon application et à ma persévérance, *bouddho* était devenu si étroitement unifié au *citta* que le mot lui-même n'apparaissait plus dans ma conscience. L'esprit était devenu si calme et paisible, si profondément subtil, que rien, pas même *bouddho*, ne résonnait en lui. Cet état méditatif est similaire à la disparition du souffle mentionnée ci-dessus.

Quand cela se produisit, je me sentis désorienté. J'avais basé toute ma pratique sur le maintien incessant de la répétition de *bouddho* mais, maintenant que *bouddho* n'était plus apparent, où allais-je poser mon attention ? Jusqu'à ce moment-là, *bouddho* avait été mon point d'ancrage et, maintenant, il avait disparu ! J'essayai de toutes mes forces de retrouver ce point de concentration mais il était perdu. J'étais dans une impasse. Tout ce qui restait, à ce moment-là, c'était la nature connaissante profondément subtile du *citta*, une conscience pure et simple, brillante et claire. Il n'y avait, dans cette conscience, rien de concret à quoi m'attacher.

Je réalisai alors que rien n’envahit la sphère d’attention de l’esprit quand la conscience – sa présence connaissante – atteint un niveau aussi subtil et profond. Je n’avais plus de choix : ayant perdu *bouddho*, il ne me restait qu’à concentrer mon attention sur le sentiment essentiel de conscience et de connaissance qui était omniprésent et prépondérant à ce moment-là. Cette conscience-là n’avait pas disparu ; au contraire, elle pénétrait tout. Toute l’attention qui avait été concentrée sur la répétition de *bouddho* se concentra alors fermement sur la très subtile présence connaissante du *citta* calme et focalisé. Mon attention demeura fermement fixée sur cette subtile essence connaissante jusqu’à ce que, au bout d’un certain temps, elle commence à diminuer d’intensité, ce qui permit à ma conscience normale de se rétablir.

Tandis que la conscience normale revenait, *bouddho* réapparut. Je recentrai donc aussitôt mon attention sur la répétition de mon mot de méditation. Bientôt, ma pratique quotidienne prit un nouveau rythme : je me concentrais intensément sur *bouddho* jusqu’à ce que la conscience arrive dans l’état clair et lumineux de la nature connaissante essentielle de l’esprit ; ensuite je restais absorbé dans cette subtile présence connaissante jusqu’au retour de la conscience normale ; après quoi je me recentrais sur la répétition de *bouddho* avec encore plus d’énergie.

C’est à ce stade que je commençai à acquérir des fondations solides dans ma pratique de la méditation. Dès lors, je progressai régulièrement sans jamais plus subir de revers. De jour en jour, mon esprit devenait plus calme, paisible et concentré. Les hauts et les bas qui m’avaient longtemps affligé cessèrent d’être un problème. Mes soucis par rapport au niveau de ma pratique étaient remplacés par une attention ancrée dans l’instant présent. L’intensité de cette présence attentive était incompatible avec des pensées sur le passé ou l’avenir. Mon centre d’activité était le moment présent : chaque répétition silencieuse de *bouddho* qui apparaissait et disparaissait. Je ne m’intéressais à rien d’autre. Je

finis par être convaincu que la raison des hauts et des bas que mon esprit avait connus autrefois était l'absence d'attention stable – car je n'avais pas de mot de méditation pour la stabiliser. Je m'étais contenté de me concentrer sur un sentiment général de présence intérieure sans objet spécifique, permettant ainsi à mon esprit de s'éloigner facilement quand des pensées intervenaient.

Lorsque j'eus compris la méthode appropriée à ce premier stade de la méditation, je m'appliquai à la tâche avec un engagement tellement sérieux que je refusai de laisser l'attention retomber, ne serait-ce qu'un instant. Commencant le matin au réveil et continuant jusqu'à la nuit au sommeil, j'étais consciemment présent à ma méditation à chaque instant de veille. C'était une tâche difficile qui nécessitait la plus haute concentration et la plus grande persévérance. Je ne pouvais pas me permettre de baisser ma garde et de me détendre un seul instant. Etant aussi intensément concentré sur l'intériorisation de *bouddho*, je remarquais à peine ce qui se passait autour de moi. Mes interactions normales de tous les jours se faisaient dans une espèce de brouillard mais *bouddho* était toujours très clairement présent dans ma concentration. Mon engagement envers mon mot de méditation était absolu. Avec cette fondation solide qui soutenait ma pratique, le calme mental et la concentration devinrent inébranlables ; ils me donnaient l'impression d'être aussi solides et indestructibles qu'une montagne.

Finalement, ce fut cette condition de l'esprit solide comme le roc qui devint le point de focalisation principal de mon attention. Tandis que le *citta* gagnait une stabilité intérieure toujours plus grande – ce qui permettait un degré d'intégration encore plus élevé – le mot de méditation *bouddho* commença à s'effacer de la conscience, ne laissant derrière lui que l'état calme et concentré de la nature connaissante essentielle de l'esprit. Celle-ci était désormais perçue prédominante et seule. A ce stade, l'esprit était arrivé au *samādhi*, à un état d'intense concentration qui avait surgi spontanément, indépendamment de toute technique de

méditation. Parfaitement calme et unifiée, la présence connaissante elle-même devint le seul objet de mon attention ; c'était une condition d'esprit si prééminente et puissante que rien n'aurait pu la déloger. L'esprit était dans un état dit de « *samādhi* continu » – en d'autres termes, le *citta* était *samādhi* : tous deux ne faisaient plus qu'un.

A propos des niveaux profonds de la pratique méditative, il faut savoir qu'il existe une différence fondamentale entre l'état de calme méditatif et l'état de *samādhi*. Quand l'esprit s'unifie et tombe dans un état calme et concentré pendant un certain temps puis revient à sa conscience normale, cela s'appelle un « calme méditatif ». Le calme et la concentration sont des conditions temporaires qui durent le temps que l'esprit reste fixé dans cet état paisible. Lorsque la conscience normale revient, ces conditions extraordinaires se dissipent rapidement. Cependant, quand le méditant se familiarise de plus en plus avec cette pratique, qu'il est capable d'entrer et de sortir de cet état à volonté, l'esprit commence à construire de solides fondations intérieures. Quand ces fondations deviennent inébranlables en toutes circonstances, on dit que l'esprit est dans un état de « *samādhi* continu ». Dès lors, même quand l'esprit se retire de son calme méditatif, il demeure solide et compact comme si rien ne pouvait perturber sa concentration intérieure.

Le *citta* qui est constamment unifié en *samādhi* est toujours égal et calme ; il donne un sentiment de satiété. Du fait de cette unité intérieure très dense et concentrée, les pensées et les émotions du quotidien n'ont plus d'impact sur l'esprit. Dans cet état, l'esprit n'a aucune envie de penser. En totale paix, parfaitement satisfait, il a le sentiment que rien ne lui manque.

Dans un tel état de calme et de concentration continus, le *citta* devient très puissant. Alors qu'autrefois l'esprit avait soif de pensées et d'émotions, désormais il les évite soigneusement. Avant, il ne pouvait pas s'empêcher de penser et d'imaginer des

choses à l'infini et maintenant, avec le *samādhi* comme condition normale de base, l'esprit n'a aucun désir de penser à quoi que ce soit ; il considère la pensée comme une perturbation malvenue. Comme la présence connaissante essentielle de l'esprit se manifeste clairement à tout moment, le *citta* est tellement concentré, à l'intérieur, qu'il ne tolère aucune perturbation.

A cause de cette sublime tranquillité et de la tendance du *samādhi* à créer un sentiment de satisfaction sereine, ceux dont l'esprit a atteint le *samādhi* continu ont tendance à s'y attacher avec force. Cela dure jusqu'au moment où ils atteignent le niveau de pratique où la sagesse prend le pas sur le calme mental. Alors les résultats deviennent encore plus satisfaisants ...

Face à la douleur

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

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

La sagesse commença à aborder ce problème sérieusement. Avant de me retrouver coincé dans cette impasse, je n'avais jamais

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

La douleur commença comme des flammes sur le dos de mes mains et de mes pieds mais c'était encore supportable. Quand elle atteignit son apogée, le corps tout entier se consumait de douleur. Tous les os et toutes les articulations qui les reliaient étaient comme de l'huile sur le feu qui embrasait mon corps. J'avais l'impression que tous mes os se désintégraient, que mon cou allait sauter et ma tête tomber par terre. Quand toutes les parties du corps font mal en même temps, la douleur est si intense que l'on ne sait pas comment trouver un espace assez long pour respirer.

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

complètement imbriqués l'un dans l'autre mais le sont-ils vraiment ?

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

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

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

douleur était simplement une sensation et, en un éclair, cette sensation avait disparu dans le *citta* ; et dès que la douleur eut disparu dans le *citta*, celui-ci fut conscient que la douleur avait disparu. Elle disparut simplement, sans laisser la moindre trace.

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

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

Ce fut une expérience incroyable, stupéfiante. La douleur avait complètement disparu. Le corps avait disparu. La seule chose qui n'avait pas disparu était une conscience si fine et subtile que je ne puis la décrire. Elle était apparue, c'est tout ce que je peux dire. C'était un état d'être intérieur vraiment extraordinaire. Dans le

citta, il n'y avait aucun mouvement, pas la moindre petite vague. Il resta totalement absorbé pendant un certain temps puis il bougea un peu en commençant à se retirer du *samādhi*. Il y eut quelques petites vagues et puis il retrouva tout son calme.

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

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

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

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

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

extérieures ne sont pas réellement responsables de notre souffrance, seul le *citta* peut la créer.

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

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

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

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

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

physique a toujours les mêmes caractéristiques de base : elle apparaît, dure un certain temps et puis disparaît. Apparition, durée, disparition – rien de plus.

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

Le corps est simplement un phénomène physique. Nous pouvons croire ce que nous voulons à son propos mais cela ne changera rien aux principes fondamentaux de vérité. L'existence physique est l'une de ces vérités fondamentales. Quatre propriétés élémentaires – la terre, l'eau, le feu et l'air – s'amalgament dans une certaine configuration pour former ce que l'on appelle « une personne ». Cette présence physique peut être identifiée comme un homme ou une femme, on peut lui donner un nom et un statut social mais, en essence, ce n'est qu'un *rūpa khandha* : un agrégat physique. Regroupées ensemble, toutes les parties constituent un corps humain, une réalité physique distincte, et chaque partie séparée fait partie intégrante de cette unique réalité

fondamentale. Les quatre éléments se regroupent de nombreuses façons différentes. Dans le corps humain, nous parlons de la peau, de la chair, des tendons, des os, etc. mais ne faites pas l'erreur de prendre ces parties pour des réalités séparées simplement parce qu'elles ont des noms différents. Voyez-les toutes comme une réalité essentielle : l'agrégat physique.

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

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

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

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

Le corps est une matière physique – comment pourrait-il être comparé au *citta* ? Le *citta* est un phénomène mental, une

conscience qui sait, qui connaît. Les éléments physiques qui constituent le corps n'ont aucune conscience intrinsèque, ils ne sont absolument pas capables de connaître quoi que ce soit. Les éléments que sont la terre, l'eau, le feu et l'air ne connaissent rien ; seul l'élément mental – la *manodhātu* – a la connaissance. Dans ce cas, comment pourrions-nous mettre sur le même plan la nature connaissante essentielle du *citta* et les éléments physiques du corps ? De toute évidence, ce sont des réalités distinctes.

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

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

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

véritable nature : chacun existe par lui-même en tant que réalité séparée. Il s'agit là d'un principe universel.

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

Quelle que soit l'intensité de la douleur à ce moment-là, elle ne pourra absolument pas affecter la sérénité du *citta*. Une fois que la sagesse a réalisé clairement que le *citta* et la douleur étaient tous deux réels mais réels à leur manière différente, les deux choses n'ont plus d'impact l'une sur l'autre. Le corps est simplement un agrégat de matière physique. Le corps qui était là quand la douleur

faisait rage est le même que celui qui est là quand la douleur s'est apaisée ; la douleur n'affecte pas la nature du corps et le corps n'affecte pas la nature de la douleur. Quant au *citta*, c'est la nature qui sait que la douleur apparaît, dure un peu et puis cesse ; mais le *citta*, la véritable essence connaissante, n'apparaît pas et ne disparaît pas comme le font le corps et les sensations. La présence connaissante du *citta* est l'unique constante stable.

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

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

Telle est la voie de ceux qui pratiquent la méditation dans le but de pénétrer jusqu'à la vérité des cinq *khandha* en utilisant la douleur physique comme objet premier d'observation. Cette pratique constitua la base de mon intrépidité dans la méditation. Je vis, avec une clarté indiscutable, que la nature connaissante

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

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

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

La méditation sur le corps

Quelle que soit la profondeur du samādhi et aussi continue que soit cette pratique de méditation, elle ne constitue pas une fin en soi. Le samādhi ne met pas un terme à la souffrance. Par contre, c'est un tremplin idéal pour lancer l'assaut final aux *kilesa* [les pollutions du mental] qui sont la cause de toute souffrance. Le calme et la concentration profonde engendrés par le samādhi sont une excellente base pour le développement de la sagesse.

Le problème, c'est que le samādhi est si paisible et agréable que, sans s'en rendre compte, le méditant développe une dépendance envers cette pratique. C'est ce qui m'est arrivé : pendant cinq ans, j'ai été dépendant de la tranquillité du samādhi au point de croire que cette tranquillité était l'essence du *nibbāna* [l'Éveil]. Ce n'est que lorsque mon maître, Ajahn Mun, m'a forcé à prendre conscience de mon erreur, que j'ai été capable de passer à la pratique du développement de la sagesse.

A moins qu'il ne soit utilisé comme support au développement de la sagesse, le samādhi peut faire dévier le méditant du chemin qui mène à la fin de la souffrance. Tous ceux qui s'efforcent d'approfondir leur pratique de samādhi devraient être conscients de ce risque. Dans la pratique, le rôle principal du samādhi est de soutenir et de nourrir le développement de la sagesse. Il est parfaitement adapté à cette tâche car un esprit calme et concentré est pleinement satisfait et ne recherche pas de distractions extérieures. Quand la présence consciente est ancrée dans le samādhi, les pensées ne se tournent pas vers les formes, les sons, les saveurs, les odeurs et les sensations tactiles. Le calme et la concentration sont les aliments naturels de l'esprit. Une fois rassasié de sa nourriture favorite, l'esprit ne s'égare pas dans des pensées oiseuses ; il est parfaitement prêt à entreprendre le type

de réflexion appliquée et d'investigation qui constitue la pratique du développement de la sagesse. Par contre, si l'esprit n'est pas encore stabilisé, s'il est toujours attiré par les stimulations sensorielles, s'il a envie de suivre toutes les pensées et les émotions qui passent, son travail d'investigation n'aboutira jamais à la véritable sagesse. Il se contentera de développer des pensées verbeuses, des hypothèses et des spéculations qui seront des interprétations de la réalité : sans fondement, uniquement basées sur ce qui aura été appris et retenu. Au lieu de mener à la sagesse et à la cessation de la souffrance, ce vagabondage des pensées devient *samudaya*, cause première de souffrance.

Dans la mesure où la focalisation précise et intériorisée du samādhi complémente à merveille le travail d'investigation et de contemplation de la sagesse, le Bouddha nous a enseigné qu'il était bon de commencer par développer le samādhi. Un esprit qui ne se laisse pas distraire par les pensées et les émotions périphériques est capable de se concentrer exclusivement sur tout ce qui peut apparaître dans le champ de sa conscience et d'approfondir ces phénomènes à la lumière de la vérité sans qu'interviennent suppositions et spéculations. C'est un principe important. L'investigation avance facilement, avec fluidité et perspicacité. Telle est la nature de la véritable sagesse : investigation, contemplation et compréhension sans aucune interférence de distractions ou de conjectures.

La pratique de la sagesse commence avec le corps humain, ce composant le plus rudimentaire et le plus visible de notre identité personnelle. Le but de la pratique est de pénétrer la réalité de sa véritable nature. Notre corps est-il ce que nous avons toujours cru : une partie intégrante et importante de qui nous sommes ? Pour évaluer cette hypothèse, nous devons étudier le corps en détail en observant mentalement chacune des parties qui le constituent, une portion du corps après l'autre, un élément du corps après l'autre. Nous devons chercher la vérité de ce corps que

nous croyons si bien connaître en le regardant sous des angles différents.

Commencez avec les cheveux, les poils, les ongles, les dents et la peau ; ensuite continuez avec la chair, le sang, les muscles et les os ; enfin disséquez les organes internes un par un jusqu'à ce que le corps soit entièrement mis en pièces. Analysez ce tas de morceaux disparates pour en comprendre clairement la nature.

Visualisez chaque partie, chaque organe de ce corps du mieux que vous le pouvez et demandez-vous : « Y a-t-il là quoi que ce soit de beau ou d'attachant ? » Faites un tas avec les cheveux, un autre avec les ongles et les dents. Faites de même avec la peau, la chair, les muscles et les os. Quel tas mérite d'être un objet d'attachement ? Regardez-les de près et répondez en toute honnêteté. Arrachez la peau et faites-en un tas devant vous. Où y a-t-il la moindre beauté dans cet amas de tissu, cette fine couche qui recouvre la viande et les entrailles ? Toutes ces parties séparées constituent-elles, une fois regroupées, une « personne » ? Une fois la peau retirée, qu'y a-t-il à admirer dans le corps humain ? Hommes, femmes – nous sommes tous pareils ! Pas une once de beauté dans ce corps humain. Ce n'est qu'un sac de chair, de sang et d'os qui réussit à tromper tout le monde en éveillant le désir.

Le devoir de la sagesse est de révéler cette tromperie. Examinez la peau attentivement. La peau est le grand mystificateur. Parce qu'elle enveloppe le corps, c'est elle que nous voyons toujours. Mais qu'enveloppe-t-elle ? Elle enveloppe la chair animale, les muscles, les fluides et la graisse. Elle enveloppe le squelette avec les tendons et les ligaments. Elle enveloppe le foie, les reins, l'estomac, les intestins et tous les organes internes. Nul n'a jamais prétendu que le contenu du corps était beau et désirable, digne d'admiration, de passion et de convoitise. En sondant le corps, sans peur ni hésitation, la sagesse met à jour la vérité toute simple du corps. Ne vous laissez pas abuser par un fin

voile de peau écaillée. Arrachez-la et voyez ce qu'il y a dessous. C'est la pratique de la sagesse.

Pour vraiment constater la vérité de tout cela par vous-même, d'une manière claire et précise qui ne laisse place à aucun doute, vous devez être très persévérant et très diligent. Ne faire cette pratique de méditation qu'une fois ou deux ou de temps en temps ne sera pas suffisant pour obtenir des résultats concluants. Vous devez aborder cette pratique comme si elle était la tâche de votre vie, comme si rien au monde n'importait hormis l'analyse sur laquelle vous travaillez en ce moment. Le temps ne doit pas compter ; le lieu ne doit pas compter ; le bien-être et le confort ne doivent pas compter. Quel que soit le temps que cela prendra ou la difficulté que cette tâche représentera, vous devez vous en tenir constamment à cette contemplation du corps jusqu'à ce que le moindre doute et la moindre incertitude à son propos soient éliminés.

La contemplation du corps doit habiter chaque souffle, chaque pensée, chaque mouvement jusqu'à ce que l'esprit en soit complètement imprégné. Il ne faudra rien moins qu'un engagement total pour obtenir un regard authentique et pénétrant sur la vérité du corps. Quand cette méditation est pratiquée avec une intense détermination, chaque partie du corps observée devient une sorte de carburant qui nourrit les flammes de l'attention et de la sagesse. Attention et sagesse deviennent alors un brasier qui consume le corps humain, une partie après l'autre, tandis qu'elles examinent la vérité des phénomènes avec une intensité brûlante. Voilà ce que signifie *tapadhamma*.

Concentrez-vous intensément sur les parties du corps qui vous attirent le plus, celles qui vous paraissent les plus réelles. Utilisez-les comme des pierres à aiguiser pour affûter votre sagesse. Mettez-les à jour en les mettant en pièces jusqu'à ce que leur nature repoussante vous apparaisse clairement. La méditation *asubha* consiste à poser un regard pénétrant sur l'aspect

repoussant du corps humain. Il s'agit de la condition naturelle du corps : il est, par nature, sale et répugnant. En essence, l'ensemble du corps est un cadavre vivant et malodorant, un égout plein de détritiques en décomposition. Seule la fine couverture de la peau rend cette vision présentable. Nous nous laissons tous bernés par l'enveloppe extérieure qui cache une réalité fondamentalement répugnante. Le simple fait de retirer la peau révèle la véritable nature du corps.

Par comparaison à la chair et aux organes internes, la peau semble attrayante mais examinez-la de plus près. La peau est faite d'écailles, elle se plisse et se ride, elle exsude de la transpiration, de la graisse et des odeurs agressives ; nous devons la frotter tous les jours simplement pour la garder propre. En quoi est-ce attirant ? Et cette peau est fermement attachée à la chair qu'elle recouvre et donc inextricablement liée à l'intérieur repoussant. Plus la sagesse perce le corps à jour, plus il apparaît répugnant. Depuis la peau jusqu'aux os, il n'y a rien d'agréable à voir.

Quand elle est bien pratiquée, la contemplation du corps est intense et l'effort mental qui l'accompagne est incessant de sorte que, au bout d'un certain temps, l'esprit commence à se fatiguer. C'est le moment d'arrêter et de se reposer. Quand les méditants qui sont engagés dans la contemplation du corps à plein temps font une pause, ils reviennent à la pratique de samādhi qu'ils ont développée et maintenue avec tant d'assiduité. En retrouvant la paix et la concentration profonde du samādhi, ils demeurent dans un calme total ; aucune pensée, aucune visualisation ne vient déranger le *citta* [le cœur-esprit]. La tâche consistant à sonder le corps et à y réfléchir avec sagesse est provisoirement écartée pour permettre à l'esprit de se détendre complètement dans la sérénité. Une fois l'esprit imprégné de la tranquillité du samādhi, il se retire de lui-même, se sentant revigoré, rafraîchi et prêt à s'attaquer de nouveau aux rigueurs de la contemplation du corps. C'est ainsi que

le samādhi soutient le travail de la sagesse en le rendant plus efficace et plus incisif.

Dès que l'esprit se retire du samādhi, l'investigation du corps reprend. A chaque fois que vous observez avec attention et sagesse, l'investigation doit se faire dans l'instant présent. Pour être pleinement utile, chaque nouvelle approche doit être fraîche et spontanée – qu'elle ne soit pas une copie des précédentes ! Il est extrêmement important de demeurer à tout moment dans l'immédiateté exclusive de l'instant présent. Oubliez tout ce que vous avez appris, oubliez ce qui s'est passé la dernière fois que vous avez pénétré dans le domaine du corps. Concentrez simplement votre attention de manière nette et directe sur l'instant présent et n'observez qu'à partir de cette perspective-là. Finalement, c'est cela que signifie « être attentif ». L'attention observe l'esprit dans le présent, permettant ainsi à la sagesse une focalisation nette et précise. Les choses que nous avons apprises sont conservées dans notre mémoire et, en tant que connaissances mémorisées, elles devraient être écartées, faute de quoi elles se feront passer pour de la sagesse, alors qu'en réalité c'est le présent qui imite le passé. Si on permet à ce qui est mémorisé de remplacer l'immédiateté de l'instant présent, la sagesse authentique ne peut pas apparaître. Faites donc très attention à éviter cette tendance quand vous pratiquez.

Continuez à sonder la nature du corps et à l'analyser, encore et encore, en utilisant autant de perspectives que votre sagesse pourra en découvrir, jusqu'à devenir expert dans tous les aspects possibles de la contemplation du corps. Cette compétence développée apporte une vision pénétrante claire et précise qui va directement à l'essence de l'existence naturelle du corps. Le regard du méditant sur le corps en sera transformé. On peut atteindre un niveau de maîtrise tel que le corps des gens semble se décomposer en de multiples parties dès que le regard se pose dessus. Quand la sagesse atteint une parfaite maîtrise de la pratique, nous ne voyons que de la chair, des muscles et des os là où nous voyions autrefois

une « personne ». Le corps tout entier apparaît comme une masse rouge et visqueuse de tissus bruts. La peau disparaît en un éclair et la sagesse pénètre rapidement tous les recoins intérieurs du corps. Qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, la peau – généralement considérée comme tellement attirante – est tout simplement ignorée. La sagesse pénètre immédiatement à l'intérieur où un répugnant mélange d'organes et de fluides remplit toutes les cavités.

La sagesse est capable de pénétrer la vérité du corps avec une clarté absolue. L'aspect attirant du corps disparaît complètement. Désormais, à quoi pourrait-on s'attacher ? Quel pourrait être l'objet de notre convoitise ? Qu'y a-t-il dans le corps qui vaille la peine que l'on s'y attache ? Et où est donc la « personne » dans ce tas de chair crue ? Les *kilesa* ont tissé une toile mensongère autour du corps, de sorte que nous sommes trompés par des perceptions de beauté humaine et agités par des pensées de désir charnel. La vérité, c'est que l'objet de ce désir est un trompe-l'œil, une supercherie absolue. Car, en réalité, quand il est vu clairement avec sagesse, le corps, de par sa nature-même, repousse le désir. Quand cette supercherie est exposée à la lumière de la sagesse, le corps humain apparaît dans tous ses répugnants détails comme une vision horrible. Quand il est vu avec une clarté absolue, l'esprit s'en écarte instantanément.

Les clés du succès de cette pratique sont la persévérance et la résolution. Soyez toujours diligents et vigilants quand vous appliquez l'attention et la sagesse à cette tâche. Ne vous contentez pas d'un succès partiel. A chaque fois que vous étudiez le corps, allez jusqu'au bout de cette investigation, jusqu'à sa conclusion logique ; ensuite reformez l'image du corps tout entier dans votre esprit et reprenez tout le processus.

Tandis que vous avancerez de plus en plus profond dans le corps, ses différents composants commenceront peu à peu à se désintégrer et à tomber sous vos yeux. Suivez le processus de

désintégration avec beaucoup d'attention. Voyez chaque détail et concentrez votre sagesse sur la nature instable et impermanente de cette forme que le monde considère avec tant de fascination. Que votre sagesse intuitive commence le processus de désintégration du corps et voyez ce qui se passera alors. C'est la dernière étape de la méditation sur le corps.

Suivez les conditions naturelles de désagrégation tandis que le corps se décompose et revient à son état élémentaire originel. La désagrégation et la destruction sont la voie naturelle de toute vie organique. Au bout du compte, chaque chose est réduite aux éléments qui la constituent, puis ces éléments se dispersent. La sagesse joue le rôle de destructeur ; elle imagine, pour le regard de l'esprit, le processus de désagrégation et de décomposition. Concentrez-vous sur la désintégration de la chair et d'autres tissus mous en observant comment ils se décomposent lentement jusqu'à ce qu'il ne reste rien d'autre que des os disjoints. Reconstituez ensuite le corps et recommencez l'investigation. A chaque fois, la sagesse intuitive met le corps en pièces puis le restaure mentalement à sa condition première pour recommencer.

Cette pratique est une forme intense d'entraînement mental ; elle nécessite un haut niveau de capacités et de force mentale. Le résultat est le reflet de la puissance et de l'intensité de l'effort fourni. Plus la sagesse a été efficace, plus l'esprit devient lumineux, clair et fort. La clarté et la force de l'esprit semblent n'avoir aucune limite ; sa rapidité et son agilité sont stupéfiantes.

A ce stade, les méditants sont motivés par un profond sentiment d'urgence car ils commencent à réaliser le mal causé par l'attachement à la forme humaine. Le danger latent est clairement vu. Alors qu'auparavant ils étaient attachés au corps comme à un objet de grande valeur, digne d'admiration, voire d'adoration, ils ne voient plus en lui aujourd'hui qu'un tas d'os pourrissants et ils en sont complètement dégoûtés. Grâce au pouvoir de la sagesse, un corps mort en décomposition et un corps vivant et respirant sont

devenus un seul et même cadavre. Il n'existe plus la moindre différence entre eux.

Vous devez mener cette investigation sans cesse, y entraîner l'esprit jusqu'à savoir faire un parfait usage de la sagesse. Evitez toute forme de spéculation ou de supposition. Ne vous laissez pas détourner de votre tâche en pensant à ce que vous « devriez » faire ou à ce que les résultats « pourraient » signifier. Concentrez-vous simplement sur la vérité de ce que la sagesse révèle et laissez la vérité parler d'elle-même. La sagesse saura suivre la voie juste et comprendra clairement les vérités qu'elle révèle. Et quand la sagesse sera pleinement convaincue de la vérité de tout aspect du corps, elle abandonnera naturellement son attachement pour cet aspect. Quel que soit le degré d'intensité avec lequel il a poursuivi cette investigation, l'esprit se sent pleinement satisfait une fois que la vérité se manifeste avec une certitude absolue. Quand la vérité d'une facette de la méditation sur le corps est réalisée, il n'y a rien de plus à chercher dans cette direction. L'esprit se déplace alors pour examiner une autre facette et puis une autre jusqu'à ce que, finalement, tout doute soit éliminé.

Quand on travaille ainsi, que l'on sonde de plus en plus profondément la nature inhérente du corps tout en maintenant une focalisation intense sur l'instant présent, un état de conscience élevé doit être maintenu – et l'intensité de cet effort finit par se faire sentir. Quand la fatigue apparaît, le méditant expérimenté sait d'instinct que le moment est venu de reposer l'esprit en samādhi. Il cesse aussitôt tout aspect de l'investigation pour se concentrer sur un objet unique. Il se libère de toute tâche et entre dans la paix fraîche, calme et revigorante du samādhi. Dans ce sens, le samādhi est une pratique complètement distincte. Aucune pensée d'aucune sorte ne vient agiter la nature connaissante essentielle du *citta* tandis qu'il se repose paisiblement dans cette concentration sur un objet unique. Quand le *citta* est ainsi absorbé dans une paix totale, le corps et le monde extérieur disparaissent momentanément de la conscience. Une fois le *citta* pleinement reposé, il revient de lui-

même à une conscience normale. Comme quelqu'un qui a mangé un bon repas puis s'est reposé, l'attention et la sagesse sont rafraîchies et prêtes à retourner au travail avec une énergie renouvelée. Délibérément, la pratique du samādhi est alors écartée et la pratique de la sagesse est restaurée. Ainsi le samādhi est un parfait complément à la sagesse.

Il est très important de travailler sur le corps. La plupart de nos désirs y sont liés. Si nous regardons autour de nous, nous voyons un monde aux prises avec le désir sexuel et plein d'adoration pour la forme corporelle. En tant que méditants, nous devons affronter le défi que représente notre sexualité, laquelle provient d'une profonde soif de gratification sensorielle. Pendant la méditation, cette pollution mentale est le plus grand obstacle à notre avancement. Plus nous creusons profondément dans le corps, plus cela nous devient évident. Aucune autre forme de pollution mentale ne cause autant de résistance ni exerce autant de pouvoir sur l'esprit que le désir sexuel. Dans la mesure où ce désir est ancré dans le corps humain, le fait de mettre au jour sa véritable nature fera progressivement relâcher l'attachement tenace de l'esprit au corps.

La méditation sur le corps est le meilleur antidote contre l'attirance sexuelle. Le degré de succès de cette pratique se mesure au degré de diminution du désir sexuel dans l'esprit. Pas à pas, la sagesse démasque la réalité du corps tout en découpant et en détruisant, l'un après l'autre, les profonds attachements. Le résultat est un état d'esprit de plus en plus libre et ouvert. Pour en comprendre pleinement le sens, le méditant doit prendre lui-même conscience de ce résultat. Il ne serait pas bon que j'essaie de le décrire car cela ne conduirait qu'à des suppositions inutiles. Le résultat qui apparaît dans l'esprit du méditant est unique car il est en lien avec le caractère et le tempérament de chacun. Concentrez simplement toute votre attention sur les causes pratiques et laissez les conséquences de cet effort apparaître à leur guise. Quand elles

apparaîtront, vous le saurez avec une clarté indéniable. C'est là un principe naturel.

Quand la méditation sur le corps atteint le stade où la raison et le résultat s'intègrent pleinement à la sagesse, on devient complètement absorbé par ces méditations de jour comme de nuit. C'est vraiment extraordinaire. La sagesse se déplace dans le corps à une telle vitesse et avec une telle agilité, elle est tellement perfectionnée dans ses techniques d'investigation, qu'elle semble entrer, sortir et se faufiler dans tous les coins et les recoins du corps pour en découvrir la vérité. A ce stade de la pratique, la sagesse commence à faire surface automatiquement, à se manifester de manière vraiment habituelle. Comme elle est rapide et perçante, elle peut rattraper les plus subtiles des pollutions mentales et démanteler les plus fortes d'entre elles. A ce niveau-là, la sagesse est audacieuse et aventureuse. Elle est comme un torrent de montagne qui se jette dans un canyon étroit : rien ne peut freiner son cours. La sagesse se précipite pour affronter toute velléité de désir et d'attachement de la part des pollutions mentales. Comme celles-ci sont tenaces, le combat de la sagesse contre le désir sexuel ressemble à une véritable guerre ; c'est pourquoi seule une stratégie sans compromis permettra de remporter la victoire. Il n'y a qu'une manière de s'y prendre : livrer un combat définitif – et le méditant le saura d'instinct.

Quand la sagesse commence à maîtriser le corps, elle modifie constamment ses techniques d'investigation pour ne pas tomber dans les griffes des pollutions mentales. La sagesse essaie de toujours garder une tête d'avance sur elles, recherchant constamment de nouvelles ouvertures possibles et réajustant constamment ses tactiques : parfois elle met l'accent sur quelque chose de différent, parfois elle poursuit de subtiles variations de technique.

Tandis que ces capacités d'investigation se développent de plus en plus, arrive un moment où tout attachement à son propre

corps et à celui des autres semble avoir disparu. En vérité, il y a encore un résidu d'attachement qui est simplement dissimulé, qui n'a pas été complètement éliminé. Faites bien attention à cela ! On peut avoir l'impression que tout attachement a disparu mais, en réalité, la force de la pratique les cache à la vue. Alors ne soyez pas trop contents de vous ; continuez à entretenir votre arsenal d'attention, de sagesse et de persévérance pour affronter le défi. Placez tout le tas de parties du corps devant vous mentalement et concentrez-vous dessus intensément. Voilà votre corps. Que va-t-il lui arriver ? A ce stade, la sagesse est tellement rapide et aiguisée qu'elle va décomposer et désintégrer ce corps sous vos yeux à toute vitesse. A chaque fois que vous étalerez ainsi mentalement devant vous votre corps ou celui de quelqu'un d'autre, la sagesse s'empressera de le décomposer et de le détruire – c'est devenu une habitude.

A la fin, quand la sagesse a atteint un maximum d'efficacité à pénétrer jusqu'au cœur de la nature répulsive du corps, il faut placer tout le tas répugnant de chair, de sang et d'os devant vous et vous demander : « D'où vient cette sensation de répulsion ? Quelle en est la véritable source ? » Concentrez-vous sur cette vision écœurante qui est devant vous et voyez ce qui se passe. Vous vous rapprochez maintenant de la vérité. A ce stade crucial de cette pratique d'*asubha*, vous ne devez pas permettre à la sagesse de désintégrer le corps. Fixez l'image répugnante clairement dans votre esprit et observez de près pour détecter tout mouvement dans la sensation de répulsion. Vous avez ressenti du dégoût : où cette sensation prend-elle sa source ? Qu'est-ce qui fait dire que la chair, le sang et les os sont répugnants ? Ils sont ce qu'ils sont ; ils existent tels que la nature les a faits. Qui donc fait surgir des sensations de répulsion à leur vue ? Fixez votre attention là-dessus. Où va aller ce dégoût ? Où qu'il aille, préparez-vous à le suivre.

La phase décisive de la méditation sur le corps est arrivée. C'est là que la cause profonde du désir sexuel est déracinée une fois pour toutes. Tandis que vous vous concentrez exclusivement

sur le dégoût inspiré par la pratique d'*asubha*, votre sensation de répulsion face à l'image devant vous va lentement et progressivement se contracter vers l'intérieur jusqu'à être complètement absorbée par l'esprit. D'elle-même, sans qu'on l'y pousse, elle va reculer dans l'esprit et retourner à sa source originelle. C'est le moment décisif dans la pratique de la contemplation du corps, le moment où un verdict définitif est prononcé quant à la relation entre le *kilesa* du désir sexuel et son objet premier, le corps physique. Quand la présence connaissante de l'esprit absorbe complètement la réaction de répulsion, en intériorisant cette sensation, une profonde réalisation se fait jour : c'est l'esprit qui produit des sensations de répulsion et c'est l'esprit qui produit des sensations d'attraction ; c'est l'esprit seul qui crée la laideur et l'esprit seul qui crée la beauté. Ces qualités n'existent pas vraiment dans le monde physique extérieur. L'esprit projette simplement ces attributs sur les objets qu'il perçoit et puis se berne lui-même en croyant qu'ils sont effectivement beaux ou laids, attirants ou repoussants. En réalité, l'esprit passe son temps à créer des images très élaborées – des images de soi et des images du monde extérieur ; ensuite il se laisse piéger par sa propre imagerie, se faisant croire qu'elle est réelle.

A ce moment-là, le méditant comprend la vérité avec une certitude absolue : c'est l'esprit lui-même qui génère l'attraction et la répulsion. Le sujet d'investigation – le tas de chair, de sang et d'os – n'a rien de répugnant en soi. Intrinsèquement, le corps humain n'est ni dégoûtant ni attirant. C'est l'esprit qui imagine ces sensations et les projette sur les images qui sont devant lui. Une fois que la sagesse a percé cette tromperie à jour de manière parfaitement claire, l'esprit abandonne aussitôt toute perception extérieure de beauté et de laideur pour se tourner vers l'intérieur et se concentrer sur la source de ces concepts. L'esprit est lui-même l'auteur et la victime de ces conceptions erronées, le trompeur et le trompé. Rien d'autre que l'esprit ne peint des images de beauté et de laideur. Ainsi, les images répugnantes sur

lesquelles le méditant s'est concentré en tant qu'objets extérieurs et séparés de lui, sont absorbées dans l'esprit où elles se fondent avec la répulsion créée par l'esprit. En fait, les deux ne font qu'une seule et même chose. Quand cette prise de conscience survient, l'esprit abandonne toute image extérieure, il abandonne toute forme extérieure et, ce faisant, il abandonne toute attirance sexuelle.

L'attirance sexuelle est enracinée dans les perceptions que nous avons du corps humain. Quand la véritable base de ces perceptions est mise au jour, elle mine complètement leur validité. Dès lors, ce que nous considérons comme « les choses extérieures » s'effondre et notre attachement à ces choses cesse de lui-même. L'influence trompeuse de l'attirance sexuelle qui a dominé l'esprit pendant des millions d'années, le piégeant dans l'attachement à la naissance et donc dans la mort, ce désir insidieux est maintenant anéanti. L'esprit est désormais au-delà de son influence. Il est libre.

Je vous demande de considérer ces explications comme des lignes directrices pour avancer sur la voie et non comme une leçon à mémoriser par cœur. J'hésite toujours à donner trop de détails de crainte que mes étudiants ne prennent mes paroles à la lettre et n'aient une idée préconçue de la nature de la vérité qu'ils recherchent. Mes paroles, telles quelles, ne vous apporteront pas l'Eveil. Seule l'attention vigilante fermement ancrée dans l'instant présent mène directement à la vérité. Ne projetez jamais une image préconçue de la vérité ; ne théorisez pas et ne spéculiez pas sur la pratique de la méditation ; et ne vous appropriez pas les connaissances que vous gagnerez en écoutant ou en lisant ceci, croyant comprendre la véritable nature du corps et de l'esprit. Seul un regard clair et pénétrant dirigé par l'attention, approfondi par la sagesse et poursuivi avec diligence pourra révéler cette vérité.¹

¹ Notons que la méditation sur le corps, telle que mentionnée par le Bouddha dans le *Satipatthana Sutta* et pratiquée dans les monastères de forêt thaïlandais,

comporte d'autres aspects : l'attention à la respiration, l'attention aux postures (assis, debout, couché, en marchant), l'attention aux mouvements, ainsi que deux autres sujets de contemplation : la mort (avec visualisation de la décomposition du corps) et les quatre éléments (prise de conscience que toutes les parties du corps sont constituées des éléments terre, eau, air et feu, à l'image de la nature).

Comme le dit le Vénérable Ajahn Maha Boowa, la méditation *asubha* a pour but de révéler l'aspect repoussant du corps, principalement pour permettre de lâcher notre attachement au désir et au plaisir sexuels. Ajahn Maha Boowa s'adressait à des moines et des nonnes respectant le vœu de célibat, pour lesquels abandonner ce type de désir est d'une importance majeure. Cependant, quand le méditant finit par voir que le corps n'a rien d'intrinsèquement repoussant ni attirant, poursuivre la méditation sur le corps lui permet, peu à peu, de prendre conscience qu'*il n'est pas ce corps*.

Lorsque l'identification au corps disparaît, toutes les peurs liées à l'attachement au corps comme étant soi, s'effritent et disparaissent ; le corps sera peut-être agressé (par la douleur, etc.) mais on n'a pas le sentiment d'être « soi-même » victime de cette agression. Selon les Maîtres de la Forêt, cette libération de l'identification au corps est un passage obligé sur la Voie – il doit nécessairement précéder l'investigation de l'esprit et des objets de l'esprit. (Note de la traductrice)

La méditation sur les phénomènes mentaux

A ce niveau de pratique, le corps est complètement intériorisé et le pouvoir de l'attraction sexuelle est brisé. Pour avancer jusqu'à l'étape suivante – l'analyse des phénomènes mentaux –, vous devez utiliser la technique de méditation qui vous a amené jusque-là comme un exercice d'entraînement. Le but, ici, est d'entraîner l'attention et la sagesse à être encore plus rapides, plus incisives et plus précises, de façon à pouvoir agir sur la nature subtile et insaisissable des phénomènes mentaux. Placez une image du corps face à vous, comme d'habitude, et voyez-la se rétracter dans l'esprit. Remplacez ensuite l'image devant vous et recommencez en observant précisément comment l'image se fond dans l'esprit. Reprenez cet exercice jusqu'à ce que l'esprit le fasse avec la plus grande aisance. A partir de là, l'image s'évanouira dès que l'esprit se concentrera dessus et elle se fondra, à l'intérieur, dans la présence connaissante. Quand on atteint le stade où l'on comprend clairement les principes de base qui sous-tendent l'attraction sexuelle, l'étape suivante consiste à entraîner l'esprit avec cet exercice purement mental. Le désir sexuel n'est plus un problème, il a été éliminé pour de bon et il n'y a aucune chance qu'il réapparaisse comme autrefois. Cependant il n'a pas été complètement détruit ; il demeure un petit résidu – comme des taches de rouille – qui adhère à l'esprit.

Lorsque les perceptions externes se fondent complètement dans la propre image interne du *citta*, nous pouvons dire qu'au moins cinquante pour cent de l'investigation de *kāmarāga* [le désir sexuel] a réussi. L'étape finale, la plus avancée sur la voie de cette pratique, a été atteinte. La subtile part de désir sensuel qui reste doit être éliminée progressivement en utilisant l'exercice d'entraînement mentionné plus haut. Affiner sans cesse la contemplation et l'absorption mentale d'images du corps

permettra d'augmenter les capacités de la sagesse. Tandis que celles-ci se renforcent, un pourcentage de plus en plus grand d'attraction sexuelle est définitivement détruit. Tandis que la maîtrise de la sagesse s'accélère, la vitesse à laquelle les images réintègrent l'esprit s'accélère aussi. On arrive au point où, dès que l'on se concentre sur une image, celle-ci se précipite dans l'esprit, s'unifie à lui et disparaît tout simplement. Avec une pratique constante, la vitesse à laquelle tout ceci se produit augmente rapidement. Au plus haut degré de pratique, l'image disparaîtra à la seconde même où elle est absorbée par l'esprit. Cette technique d'investigation est fondamentale pour avancer jusqu'au bout de la voie, au stade où le *kāmarāga* vaincu bat définitivement en retraite. Dès lors, tout vestige sera vite détruit.

Une fois que le méditant atteint le stade final, une fois que la véritable source de la laideur et de la beauté est vue avec la limpidité du cristal, le désir sensuel ne sera plus jamais un problème ; son emprise sur l'esprit est brisée de manière irréversible. Cependant, il est encore nécessaire de travailler pour détruire toute trace de désir sensuel et cette tâche prend du temps. Cette partie de l'investigation est complexe et assez chaotique car des images du corps apparaissent et disparaissent à une vitesse étonnante. L'effort le plus intense est nécessaire pour déraciner les ultimes vestiges de *kāmarāga*. Mais, à ce stade, le méditant sait instinctivement ce qu'il y a à faire, de sorte que l'investigation trouve rapidement son propre élan sans l'aide de personne.

L'attention et la sagesse ont désormais l'habitude de travailler de concert avec une vitesse et une agilité extraordinaires. Au moment où ces investigations arrivent à leur terme, dès qu'une image du corps apparaît, elle disparaît instantanément. Peu importe que ces images se fondent ou pas dans le *citta* ; tout ce que l'on sait, c'est qu'elles apparaissent et disparaissent. Ces apparitions et disparitions d'images sont si rapides que percevoir ce qui est interne et ce qui est externe n'a plus d'importance. A la fin,

les images courent dans tous les sens, apparaissant et disparaissant de la conscience avec une telle rapidité qu'il est impossible de distinguer leur forme. Après chaque disparition, le *citta* ressent un vide profond : il est vide d'images, vide de formes. Une forme très subtile de conscience se manifeste à l'intérieur du *citta* : à chaque apparition et disparition fulgurantes d'une nouvelle image, l'esprit ressent de plus en plus profondément le vide qui en résulte. Du fait de son évidente force subtile à ce stade, la nature connaissante du *citta* domine complètement. Finalement, les images créées par l'esprit cessent complètement d'apparaître et il ne reste que le vide. Dans cette vacuité, la nature connaissante essentielle du *citta* prédomine, exclusive, incomparable. Avec la cessation de toute image créée par l'esprit vient l'annihilation totale de *kāmarāga*. La contemplation du corps a atteint son terme.

En réalisant finalement que toute forme est intrinsèquement vide – vide de personnalité, vide de qualités distinctives comme la beauté ou la laideur – le méditant perçoit l'étendue de la souffrance causée par l'attraction sexuelle. Cette pollution mentale catastrophique étend son poison mortel partout. Elle pervertit les relations humaines et agite le monde entier, déformant les émotions et les pensées des gens, créant angoisse, malaise et mécontentement permanent. Rien n'a un effet aussi perturbateur sur la vie des gens ; c'est la force la plus destructive qui soit sur terre. Quand *kāmarāga* est totalement éliminé, le monde paraît vide. La force qui allume le feu qui consume le cœur des gens et attise des flammes qui ravagent la société humaine est vaincue et enterrée. Le feu de l'attraction sexuelle est éteint pour de bon ; il n'en reste rien pour tourmenter le cœur. Une fois *kāmarāga* annihilé, le *nibbāna* [l'Eveil] semble imminent et à portée de main. *Kāmarāga* cache tout ; il nous aveugle à tous les aspects de la vérité. Ainsi, quand il est finalement détruit, nous avons une vision directe sur *maggā* [la voie], *phala* [le fruit] et le *nibbāna* : ils sont maintenant bel et bien à notre portée.

Pour résumer, le niveau d'*Anāgāmi* [« Celui qui ne reviendra pas », 3^{ème} degré de l'Eveil] est atteint quand l'étau du *kāmarāga* sur l'esprit est brisé. L'*Anāgāmi* doit alors pratiquer les mêmes techniques d'investigation qui l'ont amené à ce résultat ; il doit les approfondir, les élargir et les perfectionner jusqu'à ce que les formes corporelles n'apparaissent plus dans le *citta*. L'esprit crée des images et puis il est piégé par ses propres créations ; mais l'*Anāgāmi* pleinement évolué sait cela sans l'ombre d'un doute. Le corps humain et tout ce qu'il est censé représenter, c'est en réalité l'esprit qui se piège lui-même. Le corps est une masse de matière, la conglomération d'éléments naturels de base. Ce n'est pas une personne et il n'est ni attirant ni repoussant. Il est simplement comme il est ; il existe dans son propre état naturel. Mais l'esprit engendre une perception erronée et se fait lui-même piéger par elle.

Tous les organes humains ne sont que des outils que la nature connaissante du *citta* utilise à ses propres fins. La présence connaissante du *citta* est diffusée dans le corps tout entier. Cette diffusion de présence consciente qui imprègne le corps tout entier est uniquement une manifestation de l'essence du *citta*. Les éléments physiques qui composent le corps n'ont aucune conscience, ils n'ont aucune qualité intrinsèque de connaissance, aucune présence consciente. La connaissance et la conscience sensorielle associées au corps sont strictement du domaine du *citta* et de ses manifestations. Les yeux, les oreilles et le nez sont capables de percevoir uniquement grâce à la conscience du *citta*. Ces organes ne sont que les moyens par lesquels la conscience sensorielle se produit ; en eux-mêmes, ils n'ont aucune conscience.

Normalement, nous croyons que nos yeux sont capables de voir mais, une fois que nous comprenons pleinement la véritable nature du corps, nous savons que le globe oculaire n'est qu'un morceau de tissu organique. En réalité, ce qui voit et qui reconnaît les objets visuels, c'est le flot de conscience qui traverse les yeux. La conscience visuelle utilise les yeux comme un moyen d'accéder à

la sphère visuelle. Nos organes de la vue sont semblables aux yeux d'un animal mort sur le bord de la route. L'œil de chair n'a aucune valeur intrinsèque ; en lui-même, il est inerte. La contemplation du corps ne laisse place à aucun doute à ce sujet. Alors, comment le corps pourrait-il être « nous » ? Comment pourrait-il nous appartenir ? C'est tout à fait à l'encontre du phénomène naturel.

Ce principe est clairement vu quand le flot de conscience qui imprègne le corps est retourné sur lui-même et s'unifie dans un état de profond *samādhi*. A ce moment-là, le corps tout entier n'existe pas plus qu'une masse de matière, comme une bûche ou une souche d'arbre. Quand le *citta* se retire du *samādhi*, la conscience revient dans le corps et se diffuse dans chaque membre et dans chaque partie. La conscience et la capacité à connaître sont les fonctions fondamentales du *citta*, pas du corps physique. A ce niveau de pratique, dans l'état normal de conscience éveillée du méditant, la présence connaissante est complètement consciente d'elle-même, consciente que le *citta* et la connaissance ont la même essence unique et hors du temps, et que les éléments physiques n'ont aucune connaissance. En *samādhi*, le corps peut disparaître de la conscience mais la conscience elle-même ne disparaît jamais.

En vérité, il s'agit là d'un principe naturel immuable. Cependant, quand les *kilesa* [pollutions mentales] envahissent le *citta*, elles se saisissent de tout en s'y identifiant pleinement – « c'est moi, c'est à moi ». Elles confondent ainsi la véritable nature du *citta* avec les facultés sensorielles qu'il anime. Il est dans la nature des *kilesa* d'agir ainsi. Par contre, la sagesse va dans le sens inverse : elle voit clairement le corps tel qu'il est vraiment et corrige cette erreur d'interprétation. Les *kilesa* s'emparent toujours du corps pour nous faire croire qu'il est une partie importante de qui nous sommes. La sagesse, quant à elle, voit le corps humain comme un simple agglomérat de substances matérielles ordinaires et, par conséquent, est en mesure de relâcher tout attachement personnel à son égard.

Le cerveau, par exemple, est une masse de matière. Le cerveau est simplement un instrument que la conscience humaine utilise. Quand le *citta* entre dans un profond état de calme et de concentration, la présence consciente – qui imprègne normalement tout le corps – converge simultanément de toutes les zones du corps vers un point unique au milieu de la poitrine. La faculté connaissante se manifeste principalement en ce point ; elle ne vient pas du cerveau. Même si les facultés de mémorisation et d'apprentissage sont liées au cerveau, ce n'est pas le cas de la connaissance directe de la vérité. Pas à pas, en commençant par les premières étapes de la pratique du *samādhi*, les progrès de la méditation sont ressentis et compris au niveau du cœur et seulement dans le cœur. C'est là que se trouve la vérité et le méditant qui pratique correctement le sait à chaque pas qu'il fait sur la voie. Quand il s'agit de comprendre la véritable nature de tous les phénomènes, le cerveau n'a aucun rôle, il ne sert vraiment à rien. La sérénité et le rayonnement du *citta* sont ressentis au niveau du cœur ; c'est de ce point-là qu'ils émanent de manière évidente. La myriade d'aspects du *citta*, du plus grossier au plus fin, est clairement ressentie à partir de ce point central. Et quand tous les agents polluants sont finalement éliminés du *citta*, c'est aussi là qu'ils cessent.

A l'intérieur du *citta*, *saññā* [les souvenirs] et *sankhāra* [les pensées] sont les principaux agents polluants. A partir du moment où se termine la contemplation du corps pour l'*Anāgāmī*, les composants mentaux de la personnalité prennent le devant de la scène. Quand le composant physique de la personnalité, le corps, cesse d'être un problème, la pleine attention de l'*Anāgāmī* se déplace automatiquement sur les composants mentaux : les sensations, la mémoire, la pensée et la conscience sensorielle. Parmi eux, la mémoire et la pensée sont particulièrement importantes. Elles apparaissent et interagissent constamment pour former des images mentales qu'elles colorent de différentes nuances de sens. Pour les examiner, on utilise les mêmes

techniques d'investigation mais, au lieu de contempler des images du corps, c'est le processus de pensée lui-même qui sera l'objet de l'attention.

La sagesse, déployant une intense capacité d'introspection, observe comment pensées et souvenirs apparaissent puis disparaissent, apparaissent puis disparaissent – apparaissant et disparaissant en un enchaînement sans fin d'activité mentale. A peine une pensée apparaît-elle, qu'elle disparaît de la conscience. Quelle que soit sa nature, le résultat est le même : une pensée ne dure qu'un instant très bref avant de disparaître.

L'investigation se concentre exclusivement sur le processus de la pensée ; elle pénètre au cœur de la nature connaissante essentielle de l'esprit. Elle suit la moindre pensée, la moindre idée, tandis qu'elle apparaît et disparaît, puis se concentre sur celle qui émerge tout de suite après. C'est une tâche ardue qui prend du temps et nécessite une attention pleine et entière à tout moment du jour et de la nuit. Mais, à ce stade, le temps et le lieu n'ont plus d'importance. Cette investigation intérieure peut se poursuivre sans arrêt pendant des semaines et des mois tandis que l'attention et la sagesse se battent contre un flux constant de phénomènes mentaux.

Cette tâche est épuisante pour l'esprit. La sagesse passe sans cesse en revue chaque aspect de l'activité mentale ; elle travaille sans arrêt, nuit et jour. Tout en étudiant le processus de la pensée, elle utilise les pensées et les idées pour remettre en question et approfondir le fonctionnement de l'esprit de façon à obtenir une vision pénétrante de sa véritable nature. Il ne s'agit pas là de penser pour penser, ce qui serait *samudaya*, la cause de la souffrance, mais d'une forme de pensée qui profite à *magga* – la voie de la pratique ; c'est un outil que la sagesse utilise dans le but de découvrir la vérité. Malgré tout, du fait de l'intensité de cette investigation, l'esprit se fatigue et perd de sa vivacité après de longues heures d'effort intense. Quand cela se produit, il faut faire

une pause. Plus qu'à tout autre moment, l'esprit à besoin de se reposer régulièrement dans la tranquillité du *samādhi*. Mais, dans la mesure où la paix et le calme du *samādhi* sont bien pâles en comparaison des résultats extraordinaires obtenus par la pratique de la vision pénétrante, le méditant hésite souvent à se rabattre sur le *samādhi*. L'esprit est dans un état de conscience élevé, vibrant et, vu de là, le *samādhi* ressemble à un état mental de stagnation, une perte de temps. Pourtant, le *samādhi* est véritablement un complément indispensable et essentiel à la pratique du développement de la sagesse.

Donc, si nécessaire, il faut forcer l'esprit à opter régulièrement pour un repos dans le *samādhi*. Il faut qu'il mette momentanément de côté les investigations en cours et se focalise exclusivement sur l'obtention d'un état de paix et de calme mental concentré sur un point unique. Il peut se reposer là jusqu'à être complètement rafraîchi et prêt à reprendre le travail libérateur de la vision pénétrante. Dès que l'esprit se retire de l'état inactif du *samādhi*, il se lance immédiatement dans l'action. Comme un cheval qui a le mors aux dents, l'esprit est impatient de se remettre à sa tâche majeure : le retrait et la destruction de toutes les pollutions mentales. Mais veillez à ce que l'esprit ne se jette pas sur la voie de la sagesse sans prendre de repos. L'excès dans l'investigation est une forme de *samudaya* qui peut s'infiltrer dans le *citta* et le faire tomber sous l'influence des *sankhara*. Ces mêmes facultés de réflexion et d'analyse que la sagesse utilise pour comprendre les fonctionnements de l'esprit ont leur propre élan qui ne connaît pas la modération. Il faut tirer sur les rênes de temps en temps pour maintenir un bon équilibre entre le travail intérieur et le repos intérieur. A ce stade de la pratique, la sagesse fonctionnera automatiquement à plein régime. Quand le moment est venu de se reposer, il faut se concentrer sur le *samādhi* avec le même degré d'intensité. C'est la voie du milieu de *maggā, phala* et *nibbāna*.

A ce stade, le *citta* et sa relation aux *nāma-khandha* [les phénomènes mentaux] sont le centre de l'investigation. Le *citta* est la nature connaissante essentielle qui est au cœur de notre être. Il consiste en une conscience pure et simple : le *citta* sait, tout simplement. La conscience de ce qui est juste et faux, et tous les jugements qui en résultent sont seulement des « conditions » du *citta*. Parfois leurs activités peuvent se manifester comme de l'attention ; d'autres fois, comme de la sagesse. Mais le véritable *citta* ne fait preuve d'aucune activité et ne manifeste aucune condition. C'est simplement un état de connaissance. Les activités qui apparaissent dans le *citta*, comme la conscience de ce qui est juste et faux, heureux ou malheureux, flatteur ou humiliant, sont toutes des « conditions » ou « phénomènes » de la conscience qui s'écoulent du *citta*. Dans la mesure où elles représentent des activités et des conditions du *citta* qui sont, de par leur nature, constamment en train d'apparaître et de disparaître, cette sorte de conscience est toujours instable et toujours incertaine. Compris de cette manière, *saññā*, *sankhāra* et *viññāna* [mémoire, pensée et conscience sensorielle] sont tous des conditions du *citta*.

Ces conditions créent le flux de phénomènes mentaux que nous appelons *nāma-khandha*. Par l'interaction des sensations, des souvenirs, des pensées et de la conscience sensorielle, des formes et des images apparaissent dans le *citta*. Ce qui est conscient de cela, c'est le *citta*. Des influences polluantes comme le désir sexuel manipulent et colorent la qualité de cette connaissance. Tant que le *citta*, sous l'autorité de *kāmarāga*, croira à la réalité et la substantialité de cette imagerie interne, désir et aversion se manifesteront. Des formes que l'on aura intériorisées seront alors chéries ou méprisées selon la nature de la perception que l'on en a : bonnes ou mauvaises, attirantes ou repoussantes. La perspective du *citta* est alors divisée entre ces deux extrêmes. Il est poussé à s'identifier à un monde de dualité et d'instabilité. La capacité connaissante du *citta* n'est pas quelque chose qui apparaît puis disparaît mais le *citta*, leurré, imite les pollutions mentales et

les *khandha* [les agrégats du corps et de l'esprit] qui eux, suivent ce schéma de constante apparition et disparition. Quand la sagesse finit par voir au travers du leurre, le *citta* n'est plus alourdi par ces phénomènes, même si ceux-ci continuent à apparaître et disparaître dans la sphère des *khandha*. Le *citta* est ainsi vide de ces phénomènes.

D'un instant à l'autre, depuis notre naissance jusqu'à aujourd'hui, les agrégats du corps et de l'esprit n'ont pas cessé d'apparaître et de disparaître. En eux-mêmes, ils n'ont aucune substance réelle et il est impossible de leur en trouver une. L'interprétation erronée que le *citta* a pu faire de ces phénomènes, leur a prêté un semblant de réalité personnelle. Le *citta* s'attache à eux comme s'il s'agissait de l'essence d'un soi ou d'une propriété personnelle. Cette erreur est à l'origine de l'apparition d'une identité, d'un « soi » qui devient un poids plus lourd qu'une montagne, poids que le *citta* doit porter sans en retirer le moindre bénéfice. *Dukkha*, la souffrance, est sa seule récompense pour s'être attaché par erreur et avoir renforcé cet attachement en se trompant lui-même.

Quand le *citta* a étudié ces choses en profondeur et qu'il peut les voir avec la clarté qui vient de la précision aigüe de la sagesse, le corps se révèle comme un phénomène naturel qui n'est réel que dans les limites des éléments physiques qui lui sont inhérents. Il ne fait pas partie intrinsèque de soi et n'est donc plus un objet d'attachement. Les sensations physiques douloureuses, agréables et neutres qui apparaissent dans le corps sont clairement réelles mais cette réalité n'est vraie que dans leur domaine spécifique. Elles sont donc lâchées, elles aussi. Mais la sagesse n'est pas encore capable de voir au travers des sensations subtiles qui apparaissent exclusivement dans le *citta*, de sorte que les sensations psychologiques et émotionnelles – le ressenti douloureux, agréable ou neutre qui se manifeste uniquement dans le *citta* – sont des conditions qui continuent à intéresser le *citta*. Bien que celui-ci ne soit pas capable, à ce stade, d'en comprendre

la nature réelle, ces sensations subtiles serviront de rappels constants qui pousseront le *citta* à investiguer plus avant.

De manière générale, la source de la pensée et de l'imagination s'appelle le *sankhāra-khandha*. Chaque pensée, chaque soupçon d'idée ondule brièvement à travers l'esprit puis cesse. En elles-mêmes, ces petites vagues mentales n'ont aucun sens particulier. Elles apparaissent à la conscience le temps d'un éclair puis disparaissent sans laisser de traces. Ce n'est que lorsque *saññā-sankhāra* s'en saisit, qu'elles deviennent des pensées et des idées avec un sens et un contenu particulier. Le *saññā-khandha* est l'agrégat mental de la mémoire, de la reconnaissance et de l'interprétation. *Saññā* prend des fragments de pensée, les interprète et les développe, fait des suppositions sur leur sens et les transforme ainsi en sujets particuliers. *Sankhāra* poursuit alors ces sujets sous la forme de pensées discursives incessantes mais c'est *saññā* qui est le principal instigateur. Dès qu'un *sankhāra* apparaît, *saññā* s'en empare, définit son existence en tant que ceci ou cela et agite tout. Ces deux facultés mentales sont celles qui causent tous les problèmes. Ensemble, elles racontent des histoires – des comédies et des tragédies – et les interprètent ensuite comme une réalité personnelle. S'appuyant sur les souvenirs pour identifier tout ce qui se présente à la conscience, *saññā* les définit et leur donne un sens.

Les *sankhāra* apparaissent et disparaissent avec un début et une fin bien distincts, comme des éclairs dans le ciel ou des lucioles scintillant dans la nuit. Quand on l'observe de près, un *sankhāra-khandha* est beaucoup plus subtil qu'un *saññā-khandha*. Quand ils explosent dans la conscience, les *sankhāra* sont le matériau de base de la pensée. *Saññā*, par contre, n'est pas ressenti comme des éclairs de pensée. Quand l'esprit est parfaitement calme et les *khandha* très silencieux, on peut clairement sentir la manière dont chaque *khandha* apparaît. *Saññā* va s'étendre lentement,

imprégnant peu à peu le *citta* comme de l'encre sur un papier buvard, s'étendrent lentement jusqu'à former une image mentale. Derrière *saññā* et suivant son exemple, les *sankhāra*, qui sont toujours en train d'apparaître, commencent à former une image et à créer une histoire autour d'elle, histoire qui va bientôt devenir bien vivante. Les pensées à tel ou tel sujet commencent lorsque *saññā* reconnaît et interprète les vagues de *sankhāra*, qu'il les façonne en une image reconnaissable que le *sankhāra* continue ensuite à développer en long et en large. Ces deux facteurs mentaux sont des phénomènes naturels. Ils apparaissent spontanément et sont distincts de la conscience qui les reconnaît.

Quand le *citta* aura étudié les *khandha* de nombreuses fois, sans cesse et sans répit, il acquerra un degré d'expertise. En contemplant ces processus au moyen de la sagesse, on arrive d'abord à lâcher prise du *khandha* physique. Au début de l'investigation, la sagesse saura voir la véritable nature du corps avant de pouvoir percer à jour – et lâcher – les autres *khandha*. En conséquence, le *citta* pourra, de la même manière, lâcher progressivement son attachement aux sensations, à la mémoire, à la pensée et à la conscience sensorielle.

En termes simples, le *citta* lâche prise quand la sagesse perce à jour les composants mentaux de la personnalité ; avant cela, il s'accroche. Une fois que la sagesse les a vraiment mis à nu, le *citta* peut tout lâcher. Il voit qu'il ne s'agit que de vagues dans le *citta*, qu'ils n'ont aucune substance. Qu'elles soient bonnes ou mauvaises, les pensées apparaissent et disparaissent de la même manière. Quelle que soit la manière dont elles apparaissent à l'esprit, elles ne sont que des configurations créées par *saññā* et *sankhāra*, et elles disparaîtront tout simplement. Toutes sans exception. Il n'y a pas de pensée qui dure plus d'une fraction de seconde. N'ayant aucune durée, les pensées n'ont aucune substance ni sens réel. Par conséquent, on ne peut pas s'y fier.

Alors, qu'est-ce qui continue à nous envoyer ces pensées ? Qu'est-ce qui continue à les produire ? Un instant, une pensée est concoctée, l'instant d'après une autre – créant sans cesse l'illusion d'un « moi » qui pense. En réalité, ces pensées viennent des contacts sensoriels : les objets vus, les sons entendus, les odeurs senties, les saveurs goûtées et les contacts physiques ; elles viennent des sensations, de la mémoire, de la pensée et de la conscience sensorielle. Il nous paraît normal de croire à la réalité de toutes nos perceptions sensorielles mais, ce faisant, nous perpétons l'erreur jusqu'à ce qu'elle devienne un incendie qui dévore notre cœur. C'est justement par ces facteurs-là que le *citta* est contaminé, par ces conventions de l'esprit.

Le but de l'investigation est de retirer ces facteurs car, une fois disparus, la véritable nature du *citta* sera révélée. Nous verrons que, quand le *citta* ne s'aventure pas vers l'extérieur pour s'absorber dans un objet, il demeure naturellement calme et rayonnant. Comme le Bouddha l'a dit : « Moines, le *citta* originel est intrinsèquement clair et lumineux mais il est pollué par les voiles mentaux qui le traversent. » Le *citta* originel est le *citta* rayonnant. Cette phrase se réfère à la nature originelle du *citta* qui erre de vie en vie dans le cycle des renaissances. On peut le comparer au *citta* d'un nouveau-né dont les facultés mentales ne sont pas encore suffisamment développées pour bien comprendre les objets des sens. Cette phrase ne se réfère pas à la nature originelle du *citta* qui a transcendé le cycle des renaissances et qui est absolument pur.

Tandis que nous poussons l'investigation du *citta* plus profondément, les éléments polluants qui se déplaçaient un peu partout auparavant vont peu à peu converger vers un unique point rayonnant et se fondre avec le rayonnement naturel qui est à l'intérieur du *citta*. Ce rayonnement est si majestueux et fascinant que même des capacités mentales exceptionnelles comme la suprême attention et la suprême sagesse ne manqueront pas de tomber sous son charme au début. C'est une expérience tout à fait

nouvelle, du jamais-vu. Cette lumière émerveille ; elle paraît si extraordinaire, si majestueuse et impressionnante qu'il semble, à ce moment-là, que rien ne pourra jamais lui être comparé. Et pourquoi pas ? Elle a régné en monarque absolu sur les trois mondes de l'existence pendant d'innombrables ères. Ce point de rayonnement a tenu le *citta* sous sa coupe et son autorité depuis des temps immémoriaux. Et il continuera à nous émerveiller tant que le *citta* manquera de l'attention et de la sagesse supérieures qui sont nécessaires pour le libérer de la puissance qu'il exerce. C'est à cause de ce rayonnement que le *citta* a été forcé de passer par des renaissances sur d'innombrables plans d'existence – du fait d'actions dictées par ce *kilesa* extrêmement subtil. Au bout du compte, c'est ce rayonnement naturel de l'esprit qui fait que les êtres vivants errent sans fin dans le *samsāra* en passant de la naissance à la mort.

Une fois que le *citta* comprend clairement *rūpa*, *vedanā saññā*, *sankhāra* et *viññāna* [les cinq agrégats qui composent l'être humain] avec une certitude absolue, tout ce qui reste, ce sont les subtiles variations des vagues qui se produisent exclusivement dans le *citta*. Il s'agit d'une forme subtile de *sankhāra* qui cause un mouvement dans le *citta* : une forme subtile de *sukha* [bonheur], une forme subtile de *dukkha* [souffrance] et une splendeur rayonnante subtile dans le *citta*. C'est tout ce qu'elles sont. L'attention suprême et la sagesse suprême vont concentrer leur investigation sur ces mouvements internes, les observant et les analysant sans cesse.

Le rayonnement, produit par la convergence des différentes pollutions mentales, sera un point lumineux clairement perçu, un rayonnement très fin centré à un endroit précis dans le *citta*. De temps à autre une légère pâleur correspondante apparaît et ternit ce centre rayonnant, ce qui cause l'émergence d'une forme de *dukkha* tout aussi subtile. En vérité, la lumière et l'obscurité sont les deux faces d'une même pièce : toutes deux sont des réalités

conventionnelles. A ce niveau-là, le rayonnement, la pâleur et *dukkha* sont des compagnons qui apparaissent ensemble.

De ce fait, quand le *citta* perçoit ce merveilleux rayonnement, il craint toujours que ces variations de lumière ne viennent ternir l'expérience à tout moment. L'attention et la sagesse veillent à protéger et à maintenir le rayonnement. Bien qu'elle soit très subtile, cette pâleur est encore un symptôme des *kilesa* ; c'est pourquoi les méditants ne doivent pas se féliciter trop tôt. Ces subtils changements dans le rayonnement du *citta* doivent être examinés par la sagesse avec la plus grande persévérance.

Pour vous libérer de ce fardeau de crainte et résoudre définitivement cette question, demandez-vous : « Qu'est-ce que ce rayonnement, exactement ? » Concentrez votre attention dessus jusqu'à en avoir le cœur net. « Pourquoi est-il si fluctuant ? » Un instant, il est lumineux, l'instant d'après, il est légèrement terni ; un moment, il y a *sukha*, l'instant d'après, il y a *dukkha* ; un instant, il y a totale satisfaction, l'instant d'après, l'insatisfaction pointe son nez. Portez votre attention sur les petites vagues irrégulières de *sukha* subtil qui apparaissent et ensuite, sur la minuscule trace de *dukkha*, proportionnelle à la nature très fine du *citta* à ce niveau – ce changement suffit à éveiller nos soupçons. Pourquoi cet état subtil et raffiné du *citta* présente-t-il tant d'irrégularités ? Il n'est pas toujours constant et véridique. Poursuivez cette voie d'investigation sans faiblir. Soyez sans peur. Ne craignez pas que la destruction de cette luminosité soit la destruction de votre essence véritable. Concentrez-vous simplement sur ce point central pour voir clairement que le rayonnement a les mêmes caractéristiques d'impermanence, de souffrance et de non-soi que tous les phénomènes que vous avez déjà examinés. La seule différence est que le rayonnement est beaucoup plus subtil et raffiné.

A ce stade de l'investigation, rien ne doit être considéré comme évident ; on ne doit se fier à rien de ce qui relève du domaine de la réalité conventionnelle. Portez une attention

focalisée au plus profond du *citta* et laissez la sagesse relever le défi. Toutes nos idées erronées proviennent du *citta* et ce rayonnement est l'illusion ultime. Mais comme vous l'aimez et le protégez plus que tout autre chose, vous n'aurez guère envie d'intervenir. Dans le corps tout entier, rien ne ressort autant que cette luminosité. Elle provoque une fascination intérieure telle – et, par conséquent, un tel sentiment d'attachement protecteur – que vous souhaitez que rien ne la dérange. Et voilà ! Regardez ! Ce n'est rien d'autre que le suprême dictateur de l'univers : *avijjā*, l'ignorance de ce qui est. Mais vous ne le reconnaissez pas ! Comme vous ne l'avez jamais vu auparavant, vous vous laissez naturellement tromper par le rayonnement merveilleux que vous rencontrez à ce stade. Plus tard, quand l'attention et la sagesse seront pleinement préparées, vous verrez la vérité par vous-même, sans que l'on vous y pousse. Il s'agit d'*avijjā*. Le véritable *avijjā* est précisément là. Ce n'est qu'un point à l'éclat fascinant. N'oubliez pas qu'*avijjā* ressemble à un démon ou à une bête féroce car, en vérité, c'est le plus attirant et le plus charmant parangon de beauté au monde.

Le véritable *avijjā* est très différent de ce à quoi vous pouvez vous attendre. Par conséquent, quand vous le rencontrez, vous ne le reconnaissez pas et votre pratique reste bloquée là. Si vous n'avez pas de maître pour vous conseiller et vous montrer une façon de mener vos investigations, vous serez dans une impasse pendant longtemps avant de réaliser sa véritable nature et pouvoir aller au-delà. Si vous avez un maître pour vous conseiller sur la manière de procéder, vous pourrez rapidement comprendre le principe de base et frapper un coup direct dans ce centre rayonnant sans lui accorder la moindre confiance. Dans cette situation, vous devez poursuivre votre investigation exactement comme vous l'avez fait avec les autres phénomènes naturels.

L'Eveil au bout de la Voie

Une fois qu'il a abandonné tout attachement aux cinq *khandha* [les agrégats qui constituent le corps et l'esprit], le *citta* [l'esprit] est affiné à un point extrême. Cependant, bien qu'il ait lâché prise de toute chose, il lui reste à lâcher prise de lui-même. Sa nature connaissante intrinsèque demeure imprégnée par l'ignorance fondamentale d'*avijjā* de sorte qu'il ne connaît pas son essence véritable et, de ce fait, demeure attaché à lui-même. C'est là qu'*avijjā* [l'ignorance de la véritable nature du soi] se concentre en un unique faisceau de focalisation. Comme toutes ses voies d'expression extérieures ont été coupées, il converge dans le *citta* sans pouvoir s'écouler vers l'extérieur. Les voies d'expression d'*avijjā* sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps, lesquels engendrent des images, des sons, des odeurs, des saveurs et des sensations tactiles. Quand l'attention et la sagesse ont été assez habiles pour couper définitivement ces voies d'expression, *avijjā* se retrouve sans aucun moyen de s'exprimer. Ses agents extérieurs ont été neutralisés ; tout ce qui reste, c'est une incessante vibration subtile qui résonne à l'intérieur du *citta*. Etant privé de toute possibilité d'extériorisation pour ses activités, il ne dépend plus que du *citta* pour se manifester. Tant que la sagesse n'est pas tout à fait capable de le transcender, *avijjā* se manifestera sous la forme de sensations subtiles de *sukha*, [bonheur], de sensations subtiles de *dukkha* [souffrance], et d'un rayonnement tout à fait exceptionnel. Ces éléments deviennent donc maintenant la base de travail du *citta*.

Toute réalité conventionnelle, même si elle paraît lumineuse et majestueuse, manifeste inmanquablement une certaine irrégularité. C'est grâce à ces variations d'intensité que l'attention du *citta* sera alertée et cherchera des réponses satisfaisantes. Le *sukha* et le *dukkha* très subtils qui se manifestent dans le *citta*, tout

autant que le rayonnement impressionnant qui en émane, ont leur origine dans *avijjā*. Mais comme nous ne les avons jamais vus auparavant, la première fois que nos investigations nous y conduisent, nous sommes trompés par leur apparence éblouissante et souhaitons nous en emparer. *Avijjā* nous berce dans un profond sommeil, nous faisant croire que les subtils sentiments de contentement et le rayonnement lumineux sont notre véritable essence, au-delà du nom et de la forme. Inconscients de notre erreur, nous acceptons ce *citta* majestueux – et l'*avijjā* qui l'accompagne – comme notre véritable « moi ».

Mais pas pour longtemps. A ce niveau, les puissantes facultés de l'attention suprême et de la sagesse suprême ne recherchent pas la gratification du moi. Elles continuent à scruter, à investiguer, à analyser, dans un sens et dans l'autre, continuellement. Finalement, elles vont réaliser la vérité. Elles remarqueront que les subtiles sensations de *sukha* et de *dukkha* varient légèrement et ces variations leur sembleront déplacées au cœur du majestueux rayonnement. Même si le *dukkha* qui se manifeste est très léger, il suffit à éveiller nos soupçons. Pourquoi le *citta* a-t-il des conditions qui varient ? Il n'est jamais constant. Ces minuscules fluctuations que l'on observe au cœur rayonnant du *citta* sont juste assez perceptibles pour attirer la circonspection de l'attention et de la sagesse.

Une fois qu'elles sont détectées, la suspicion apparaît et la sagesse est alertée : ces phénomènes doivent être étudiés de près. C'est ainsi que la capacité connaissante du *citta* devient le point central de l'investigation. L'attention et la sagesse se concentrent sur ce point, essayant de découvrir en quoi cette connaissance consiste vraiment. Elles ont déjà analysé tout le reste, étape par étape, au point que tous les autres facteurs ont été éliminés avec succès. Mais cette présence connaissante, si lumineuse, si extraordinaire, qu'est-elle exactement ? Tandis que l'attention et la sagesse se concentrent sur elle, le *citta* devient le point central d'une investigation à grande échelle. Il se transforme en champ de

bataille où l'attention suprême et la sagesse suprême donnent le meilleur d'elles-mêmes. Bientôt, elles seront en mesure de détruire l'*avijjā-citta* qui, du point de vue d'*avijjā*, semblait si beau et majestueux. Elles le soumettront complètement, de sorte qu'il n'en restera pas la moindre trace dans le *citta*.

Quand ce phénomène est étudié avec les outils acérés et tranchants de la sagesse jusqu'à ce que sa nature soit clairement comprise, il se désintègre et se dissout d'une manière tout à fait inattendue. On pourrait appeler cet instant « l'Eveil sous l'arbre de la Bodhi » ou bien « la destruction totale des cimetières du *samsāra* » [le cycle incessant de la naissance et de la mort]. Une absolue certitude apparaît alors. Au moment où ce centre rayonnant se désintègre, quelque chose d'encore plus remarquable – quelque chose qui était jusque-là caché par *avijjā* – se révèle dans toute sa plénitude. A l'intérieur du *citta*, on dirait qu'une force fait trembler l'univers tout entier. Ce moment crucial, quand le *citta* brise toutes les chaînes qui le liaient aux formes de la réalité conventionnelle, est un instant d'émerveillement et de magnificence indescriptible. C'est précisément là, au moment où *avijjā* s'éteint définitivement, que l'*Arahattamagga* se transforme en *Arahattaphala* : quand la Voie est parcourue entièrement, les fruits de la Voie sont atteints. Le Dhamma et le *citta* sont arrivés à la perfection absolue. Dès lors, tous les problèmes cessent. Telle est la nature du *Nibbāna* [l'Eveil].

Quand ce rayonnement que nous trouvons si impressionnant finit par se désintégrer, une chose qu'il est impossible de décrire apparaît dans toute sa splendeur. C'est la nature de la Pureté Absolue.

Quand on le compare à cet état de pureté, l'*avijjā* que nous avons tellement admiré auparavant ressemble à de la bouse de vache tandis que la nature qui était dissimulée par *avijjā* ressemble à de l'or pur. Même un enfant sait faire la différence entre ce qui est le plus précieux des deux ; inutile de poursuivre la comparaison.

La désintégration d'*avijjā* marque le moment où *Arahattamagga* et *Arahattaphala* se retrouvent à leur destination finale. Si nous comparons cela à monter les escaliers qui mènent à l'entrée d'une maison, on peut dire que l'on a un pied sur la dernière marche et l'autre pied sur le seuil de la maison. Nous n'avons pas encore les deux pieds sur le seuil. Ce n'est que lorsque les deux pieds sont fermement plantés à l'entrée de la maison que nous pouvons dire que « nous sommes arrivés à la maison ». Le *citta* « arrive au Dhamma » quand ses deux pieds sont fermement plantés dans le Dhamma suprême. Il est arrivé à l'unicité du *Nibbāna*. Dès lors, le *citta* est complètement libéré ; il ne manifeste plus aucune activité pour se défaire des pollutions mentales. C'est *Arahattaphala* : le fruit de l'état d'Arahant. Seuls ceux qui sont complètement libérés des pollutions mentales peuvent y parvenir.

Quant à *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *sankhāra* et *viññāna*, ce ne sont que des conditions, des phénomènes naturels qui apparaissent puis disparaissent spontanément ; ils ne peuvent en aucun cas influencer ou contaminer le *citta*. Il en va de même pour les formes, les sons, les odeurs, les saveurs et les impressions tactiles : chacun a sa propre réalité séparée. Leur existence ne pose plus de problème car le *citta* est maintenant libéré de l'ignorance qui lui donnait de fausses idées à leur propos. Maintenant que le *citta* connaît la vérité, il a pleinement conscience de la réalité de sa présence connaissante de même que de la réalité de tous les phénomènes naturels internes et externes. Chacun ayant sa réalité séparée, les conflits qui existaient entre eux n'ont plus lieu d'être ; ils sont tous libres de suivre leur propre chemin. A ce stade, le long conflit entre les pollutions mentales et le *citta* arrive finalement à son terme.

Quand la vérité est ainsi révélée, le *citta* ne ressent plus aucune anxiété ou appréhension à propos de la vie ou de la mort des *khandha*. Le *citta* perçoit simplement les activités des *khandha* : comment ils apparaissent, interagissent et disparaissent, et comment ils finissent par se désintégrer au moment de la mort.

Mais, dans la mesure où la nature connaissante essentielle du *citta* ne meurt jamais, la peur de la mort n'a pas lieu d'être. On accepte la mort quand elle vient et on accepte la vie quand elle continue. Ce sont deux aspects de la même vérité.

C'est ainsi que se conclut l'investigation du *citta*. Quand il atteint ce niveau, le *citta* est définitivement coupé de la naissance et de l'existence, complètement séparé de toutes les manifestations de l'ignorance et de l'avidité. L'état de « *avijjā paccaya sankhāra* » dans lequel « l'ignorance fondamentale conditionne l'apparition des phénomènes conditionnés » est complètement dissout. Il est remplacé par *avijjā tveva asesavirāga nirodhā sankhārā nirodho* : « la disparition et la cessation des phénomènes conditionnés qui met fin à toute la masse de souffrance ».

Quand *avijjā* s'éteint, les phénomènes conditionnés qui engendrent *dukkha* s'éteignent également. Ils ne font plus partie de la nature connaissante du *citta*. Les phénomènes conditionnés comme les pensées – qui sont partie intégrante des *khandha* – continuent à fonctionner dans leur propre sphère mais ne causent plus de *dukkha*. Non souillés par les *kilesa*, ils donnent simplement forme et direction à l'activité mentale. La conscience s'élève dans l'esprit purement et simplement, sans créer la moindre souffrance. Tous les organes des sens et tous les contacts sensoriels qu'ils engendrent sont simplement des phénomènes qui se produisent naturellement et existent selon leurs caractéristiques intrinsèques. Ils n'ont aucun effet négatif sur le *citta* qui a réussi à atteindre son but : la cessation complète de toute la masse de souffrance.

Quand l'ignorance et toutes les pollutions mentales s'éteignent, elles s'éteignent à l'intérieur du *citta*. L'extinction de l'ignorance sonne le glas du cycle des naissances et des morts. Il faut qu'*avijjā* et les *kilesa* aient tous disparu du *citta* car l'esprit d'ignorance – *avijjā-citta* – est l'essence du monde des

renaissances, l'essence de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. L'avidité sensorielle mue par l'ignorance est la cause principale de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort ; or elle n'existe qu'à l'intérieur du *citta*. Quand *avijjā* finit par se désintégrer, définitivement coupé du *citta*, la cessation totale est atteinte. Le *citta* est alors libre, vaste et suprêmement vide, sans limites, sans barrières, en expansion totale. Rien ne le retient ni ne le gêne. Toutes les contradictions ont été éliminées. Dès lors, quand le *citta* sait quelque chose, il ne sait que la vérité ; quand il voit, il ne voit que la vérité. Telle est la véritable vacuité.

Différents degrés de vacuité sont ressentis à plusieurs niveaux. La méditation *samādhī* en est un. En *samādhī* profond, le corps et l'esprit pensant disparaissent temporairement de la conscience. Le *citta* semble vide mais la durée de ce vide est limitée à la durée de la pratique du *samādhī*. Au début de la pratique de *vipassanā*, le *citta* peut se séparer du corps physique de manière permanente mais il ne peut pas encore se désengager des composants mentaux de la personnalité : sensations, souvenirs, pensées et conscience sensorielle. Il est complètement vide de formes physiques, de sorte que des images du corps n'apparaissent plus dans le *citta* mais il n'est pas vide de concepts mentaux. A ce niveau, la sagesse est capable de se distinguer de la masse physique qu'est le corps et donc de se dégager pour toujours de la croyance que le corps est soi, mais elle n'est pas encore capable de séparer les facteurs mentaux. En poursuivant l'investigation, le *citta* arrive à se détacher également des facteurs mentaux. Alors il ne reste rien d'autre qu'un rayonnement extraordinaire qui se diffuse dans le cosmos tout entier, une essence d'être lumineuse qui semble infinie et une merveilleuse et profonde vacuité mentale. Tel est le pouvoir impressionnant de l'authentique *avijjā*. En continuant à utiliser toute la puissance de l'attention et de la sagesse, *avijjā* sera finalement éteint au cœur même du *citta*. Quand tout ce qui pouvait envahir le *citta* a été retiré, on arrive à une authentique vacuité. La vacuité que l'on ressent à ce niveau-là

est un désengagement total et permanent qui ne nécessite aucun effort pour être maintenu. Il est synonyme de liberté réelle et absolue pour le *citta*.

On peut comparer la différence entre la vacuité de l'*avijjā-citta* et celle du pur *citta* libéré d'*avijjā* à un homme se tenant dans une pièce vide. Debout au milieu de la pièce, admirant son espace vide, cet homme en arrive à s'oublier lui-même. Voyant qu'il n'y a rien dans la pièce, il ne pense qu'au vide qu'il perçoit et non au fait qu'il occupe la place centrale dans cet espace. Tant qu'il y a quelqu'un dans la pièce, elle n'est pas vraiment vide. Puis il finit par comprendre que la pièce ne sera vraiment vide qu'une fois qu'il l'aura quittée. A ce moment-là *avijjā* se désintègre et le pur *citta* se révèle.

Une fois que le *citta* a lâché les phénomènes de toutes sortes, il apparaît suprêmement vide. Mais celui qui admire ce vide, qui est impressionné par cette vacuité, celui-là survit. Le « moi » en tant que point de référence, qui est l'essence même d'*avijjā*, fait encore partie de la nature connaissante du *citta*. C'est la racine de l'ignorance. A ce moment-là, notre « moi » est le véritable obstacle. Dès qu'il se désintègre et disparaît, il ne reste plus aucun obstacle. Tout est vide : le monde extérieur est vide et l'intérieur du *citta* est vide. Comme pour l'homme dans la pièce vide, on peut dire que la pièce est vraiment vide seulement lorsque l'homme l'a quittée. Le *citta* qui a obtenu une compréhension totale de tous les phénomènes extérieurs comme de tout ce qui le concerne est dit complètement « vide ». La véritable vacuité n'apparaît que lorsque toute trace de réalité conventionnelle a disparu du *citta*.

L'extinction d'*avijjā* est tout à fait différente de ce que nous avons pu voir jusque-là. L'extinction des autres phénomènes était accompagnée d'une claire compréhension de leur véritable nature. Le rayonnement d'*avijjā*, par contre, est unique dans le sens qu'il s'éteint en un instant, comme un éclair dans le ciel. C'est un instant d'être qui arrive spontanément : il apparaît d'un coup puis disparaît

complètement. C'est seulement à ce moment-là, quand le rayonnement disparaît, que nous comprenons qu'il s'agissait de l'essence même de l'ignorance. Ce qui reste alors est absolument unique et d'une nature absolument pure. Bien que nous ne l'ayons encore jamais ressenti, nous n'avons pas le moindre doute quand il apparaît à cet instant. Tout ce qui aurait pu engendrer le doute a disparu en même temps que le reste. C'est la fin de tous les soucis.

Toutes les allusions que l'on peut faire à « soi », à la véritable essence de son être, se rapportent précisément à cette ignorance fondamentale. Elles montrent que l'ignorance est encore intacte. Toutes les investigations sont faites en son nom. Ce « moi » est ce qui sait, ce « moi » est ce qui comprend. Ce « moi » est rayonnant, léger et heureux. « Je » et « à moi » : voilà où se trouve l'ignorance fondamentale. Nous faisons tout pour l'entretenir. Quand elle finit par se désintégrer, la perspective « personnelle » se désintègre aussi. On continue à faire les choses mais pas pour satisfaire une « personne ».

C'est comme une casserole dont le fond s'est détaché : on pourra y mettre autant d'eau que l'on voudra, il n'en restera pas une seule goutte. De même, pensées et idées continuent à apparaître et à disparaître en tant que fonctions naturelles des *khandha* mais rien n'adhère au *citta* parce que le récipient qui autrefois les retenait – *avijjā* – a été détruit. Une pensée apparaît à un instant et cesse l'instant d'après. Comme il n'y a personne pour les retenir et personne pour se les approprier, les pensées continuent simplement leur chemin et disparaissent. A l'intérieur, la nature qui a conscience de cette complète absence de soi connaît un contentement total. Cette nature est la pureté authentique et absolue ; elle est libre de tout fardeau.

La véritable nature du *citta* est si bien dissimulée par *avijjā* que nous ne voyons jamais l'incroyable beauté naturelle du *citta* authentique. Le piège d'*avijjā* est si bien déguisé que les méditants qui atteignent ce stade ne peuvent manquer de se faire prendre. Ils

sont complètement éblouis par ce qu'ils croient être la vraie nature du *citta*. Ils chérissent tellement cette beauté rayonnante qu'ils ont le sentiment qu'ils doivent la conserver et la protéger à tout prix. Ils sont persuadés qu'il s'agit de ce qu'ils sont vraiment en essence, que ce merveilleux rayonnement leur appartient.

Cet authentique *avijjā* est un point de focalisation qui contient de nombreuses choses étranges et extraordinaires cachées en lui, des choses dont nous ne pourrions jamais soupçonner l'existence. Celles-ci contaminent le *citta*, un peu comme un tout petit morceau d'appât peut être suffisamment empoisonné pour tuer un animal. Comme il est virtuellement impossible de trouver des réalités conceptuelles auxquelles comparer les agents de contamination qui se cachent dans *avijjā*, je ne peux en donner qu'une brève explication. Ces agents comprennent : un rayonnement d'être si extraordinaire qu'il ressemble à un aboutissement ; un sentiment de bonheur tout à fait exceptionnel dû à la force du rayonnement qui imprègne le *citta* et qui paraît transcender toute réalité conventionnelle ; un sentiment d'invulnérabilité extrêmement puissant ; un attachement fervent et protecteur vis-à-vis de cette nature rayonnante, comme s'il s'agissait d'or pur.

L'*avijjā-citta* semble posséder toutes les qualités : il est lumineux, il est audacieux, il est parfaitement satisfaisant, et la connaissance qu'il recèle semble infinie. Mais bien qu'il ait effectivement une connaissance illimitée, cette nature connaissante ne se connaît pas elle-même. Telle est l'ignorance fondamentale de l'authentique *avijjā*. Dès que cette nature connaissante se retourne sur elle-même et regarde vers l'intérieur, *avijjā* se désintègre. Cette désintégration révèle alors la vérité du *citta*, la vérité du Dhamma. Seul *avijjā* nous empêche de voir cette vérité.

Les méditants qui n'auront pas encore développé suffisamment de sagesse auront du mal à se libérer des pièges

d'*avijjā* car l'*avijjā* que l'on connaît en général et l'authentique *avijjā* sont deux choses très différentes. La nature de l'*avijjā* ordinaire combine tous les différents aspects de l'ignorance, extérieurs et intérieurs, en une seule pollution mentale – un peu comme un arbre qui est une combinaison de feuilles, rameaux, branches et tronc. L'authentique *avijjā*, par contre, est comme un arbre abattu et dépouillé de toutes ses branches. La sagesse, dans son effort persistant, a coupé toutes les « branches » d'*avijjā* une à une, de sorte qu'il ne peut plus se manifester partout et doit se concentrer en un seul point : le *citta*. Arrivé là, *avijjā* n'a plus à sa disposition tous les instruments dont il disposait quand il était au commandement et c'est alors que nous découvrons l'authentique *avijjā*.

Les « repousses » d'*avijjā* sont nombreuses et variées. Toutes les autres pollutions mentales ne sont que ses branches et ses rameaux. En nous concentrant sur les repousses, nous avons tendance à ne pas tenir compte de la cause qui est à la racine. De ce fait, quand nous atteignons l'authentique *avijjā*, nous sommes dans la confusion, incapables de le reconnaître. C'est comme une plante grimpante qui apparaît quelque part et puis rampe au sol et grimpe tout en développant de plus en plus de repousses qui elles-mêmes grandissent et se mêlent les unes aux autres. Nous devons prendre cette plante en main et la suivre jusqu'à son point de départ. Là nous trouverons les racines. Quand nous arrachons les racines, toute la plante meurt.

ANNEXE

Le *citta*, nature connaissante essentielle de l'esprit

Ces commentaires sur la nature du citta sont extraits de différents enseignements donnés par le Vénérable Ajahn Mahā Boowa.

Le *citta* est d'une importance capitale. Il s'agit de la nature connaissante essentielle de l'esprit. C'est une conscience pure et simple : le *citta* **saît**, tout simplement. La conscience de ce qui est bon et de ce qui est mauvais, de même que les jugements ou critiques qui en résultent, ne sont que des *mouvements* du *citta*. Parfois, ces activités peuvent se manifester sous forme d'attention, d'autres fois sous forme de sagesse, mais le *citta*, en lui-même, n'affiche aucune activité ; il ne manifeste absolument aucun état particulier. Il se contente de connaître, de savoir ce qui est.

Les mouvements qui apparaissent dans le *citta* – comme la conscience du bon et du mauvais, du bonheur et de la souffrance, des compliments et des critiques – sont tous des *états* de la conscience qui s'écoulent du *citta*. Comme cette conscience représente des mouvements et des états du *citta* qui sont, de par leur nature, constamment en train d'apparaître et de disparaître, cette conscience est elle-même toujours fluctuante et peu fiable.

La conscience des phénomènes sensoriels au moment où ils apparaissent et disparaissent s'appelle *viññāna*. Par exemple, *viññāna* enregistre et a conscience des impressions sensorielles qui se produisent quand des objets visuels, des sons, des odeurs, des saveurs et des sensations tactiles entrent en contact,

respectivement, avec les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps. Chacun de ces contacts, entre une sphère sensorielle extérieure et le sens intérieur correspondant, donne lieu à une conscience particulière qui enregistre l'instant où l'interaction se produit puis cesse dès que le contact disparaît. Par conséquent, *viññāna* est une conscience qui conditionne l'état du *citta*.

Les *sankhāra* – que l'on peut traduire par pensées et imagination – sont aussi un état conditionné du *citta*. Une fois que le *citta* a manifesté ces états, ils ont tendance à se multiplier indéfiniment. Par contre, quand aucun état ne conditionne le *citta*, seule la connaissance inhérente au *citta* est présente.

Mais la connaissance essentielle de l'esprit d'une personne ordinaire est très différente de la connaissance essentielle d'un Arahant. La nature connaissante d'une personne ordinaire est contaminée de l'intérieur, tandis que les Arahants, étant *khīnāsava*, sont libres de toute contamination. Leur connaissance est une conscience pure et simple de ce qui est, sans la moindre adultération. La conscience pure, dénuée de tout contaminant, est la conscience suprême ; c'est une qualité de connaissance vraiment extraordinaire qui confère un bonheur parfait, comme il sied à l'état de pureté absolue de l'Arahant. Ce bonheur suprême demeure constant. Il ne change ni ne varie jamais, contrairement aux phénomènes conditionnés du monde qui sont toujours alourdis par l'impermanence, la souffrance et l'impersonnalité. Ces caractéristiques du monde ne peuvent absolument pas pénétrer dans le *citta* totalement purifié de l'Arahant.

Le *citta* est à l'origine du *samsāra* ; c'est l'essence de l'être qui erre d'une vie à l'autre ; c'est l'instigateur du cycle de l'existence, l'origine même de la ronde incessante des naissances et des morts. On dit que le *samsāra* est un cycle parce que la mort et la renaissance se reproduisent indéfiniment selon la loi immuable du *kamma*. Le *citta* étant régi par le *kamma*, tant qu'il sera sous sa domination, il sera obligé de continuer à tourner dans ce cycle, en

fonction de ses exigences. Le *citta* de l'Arahant est la seule exception à cette loi car il a complètement transcendé la sphère du *kamma*. Comme il a également transcendé tous les attachements conventionnels, absolument aucun aspect de la réalité relative conventionnelle ne peut l'habiter. Au niveau de l'Arahant, le *citta* n'est impliqué dans rien.

Une fois que le *citta* est totalement pur, il se contente de connaître, de savoir ce qui est, selon sa nature inhérente. C'est là que le *citta* atteint son point culminant ; il atteint la perfection au niveau de la pureté absolue. A ce stade, la migration continue d'une naissance à l'autre arrive enfin à son terme. Le voyage perpétuel entre les plus hautes et les plus basses sphères d'existence, au cours du cycle de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort, cesse définitivement. Pourquoi s'arrête-t-il ici ? Parce que les éléments cachés polluants qui envahissent normalement le *citta* et l'entraînent dans le cycle infernal, ont tous été éliminés. Il ne reste que le pur *citta*, lequel ne passera jamais plus par l'expérience de la naissance et de la mort.

Par contre, la renaissance est inévitable pour le *citta* qui n'a pas encore atteint ce niveau de pureté. On peut être tenté de nier que la renaissance suit la mort ou bien s'entêter à croire au point de vue nihiliste qui rejette toute possibilité de vie après la mort, mais ces convictions n'ont aucun pouvoir sur la réalité. Notre nature connaissante essentielle n'est pas dominée par les spéculations, pas plus qu'elle n'est influencée par les opinions des gens. Sa prééminence au plus profond de notre être, ajoutée à la suprême autorité du *kamma*, l'emporte sur toutes les considérations hypothétiques.

Par voie de conséquence, tous les êtres vivants sont obligés de passer d'une vie à l'autre, d'une incarnation grossière en tant que créature vivant sur terre, dans l'eau ou dans les airs, à une incarnation plus fine en tant que fantôme, *deva* ou *brahma*. Bien que ces derniers soient éthérés au point d'être invisibles à l'œil

humain, le *citta* n'a aucun mal à reprendre naissance dans ces sphères. Tout ce qu'il lui faut, c'est un *kamma* approprié. Le *kamma* est le facteur déterminant ; c'est le moteur qui propulse le *citta* vers son incessant voyage dans le *samsāra*.

Le *citta* est quelque chose de tellement subtil qu'il est difficile de saisir ce qui le constitue exactement. C'est seulement quand le *citta* atteint un état de calme méditatif que sa vraie nature se révèle. Même des méditants expérimentés, désireux de comprendre le *citta*, ne parviennent pas à connaître sa véritable nature tant qu'ils n'ont pas atteint le calme du *samādhi*.

Bien que le *citta* réside dans le corps, il nous est impossible de le détecter tant il est subtil. Comme il se diffuse dans tout le corps physique, nous ne pouvons pas dire s'il se situe dans une partie ou un aspect quelconque du corps. Il est si fin que seule la pratique de la méditation peut détecter sa présence et le distinguer de tous les autres aspects associés au corps. Grâce à la méditation, nous pouvons les distinguer et découvrir ainsi que le corps est une chose et que le *citta* en est une autre. C'est un premier niveau de séparation : le niveau du *citta* ressenti en *samādhi* ; mais ce ressenti ne dure pas, il se limite au temps passé en *samādhi*.

Au niveau suivant, le *citta* peut se séparer complètement du corps physique mais il ne peut pas encore se désengager des composantes mentales d'une personne : *vedanā*, *saññā*, *sankhāra* et *viññāna* [sensations, mémoire, pensées et conscience sensorielle]. En utilisant la sagesse pour poursuivre l'investigation, ces facteurs mentaux peuvent aussi être détachés du *citta*. Nous voyons alors clairement par nous-mêmes (*sanditthiko*) que les cinq *khandha* sont tous des réalités séparées du *citta*. C'est le troisième niveau de séparation.

Au dernier niveau, notre attention se tourne vers la cause originelle de toutes les illusions, cette pénétration très subtile d'ignorance que nous appelons *avijjā*. Nous connaissons ce mot mais nous ne réalisons pas pour autant que cette ignorance est

cachée à l'intérieur même du *citta*. En fait, elle s'infiltré dans le *citta* comme un poison insidieux. Nous ne la voyons pas encore mais elle est bien là. A ce stade, nous devons nous appuyer sur la force supérieure de notre attention, de notre sagesse et de notre persévérance pour extraire le poison. En utilisant toute la puissance de l'attention et de la sagesse, l'ignorance elle-même finira par être séparée du *citta*.

Quand tout ce qui s'était infiltré dans le *citta* finit par disparaître, le stade ultime est atteint. A ce niveau, la séparation est un désengagement permanent et total qui n'exige aucun effort supplémentaire pour être maintenu. Pour le *citta*, c'est la véritable liberté. Quand le corps est atteint par la maladie, nous savons clairement que seuls les éléments physiques sont touchés et nous ne sommes donc ni inquiets ni perturbés par les symptômes. En temps ordinaire, le malaise physique crée une tension mentale mais, quand le *citta* est vraiment libre, nous restons suprêmement heureux, même au milieu d'une intense douleur physique. Nous savons que le corps et la douleur sont des phénomènes séparés du *citta*, de sorte que le *citta* n'est pas concerné par la détresse physique. Quand on a renoncé sans équivoque au corps et aux sensations, ils ne peuvent plus jamais se mêler au *citta*. Telle est la liberté absolue du *citta*.

Etant intrinsèquement limpide et rayonnant, le *citta* est toujours prêt à entrer en contact avec toute chose, quelle que soit sa nature. Bien que tous les phénomènes conditionnés, sans exception, soient gouvernés par les trois lois universelles d'*anicca*, *dukkha* et *anattā*, la véritable nature du *citta* n'est pas soumise à ces lois. Le *citta* est conditionné par *anicca*, *dukkha* et *anattā* seulement parce que des choses qui sont soumises à ces lois arrivent en tournoyant jusqu'à lui, se mêlent à lui et l'entraînent dans leur ronde. Pourtant, même s'il tourne au rythme des

phénomènes conditionnés, le *citta* ne se désintègre jamais, ne disparaît jamais. Il tourne sous l'influence de ces forces qui ont le pouvoir de le faire tourner, mais le pouvoir de la nature du *citta* est de **savoir** et de **ne pas mourir**. Cette non-mort est une qualité qui se situe au-delà de la sphère d'action d'*anicca*, *dukkha* et *anattā* et des lois universelles de la nature. Mais nous demeurons inconscients de cette vérité parce que les réalités conventionnelles qui sont impliquées dans le *citta* l'encerclent complètement et font en sorte que la nature du *citta* se conforme à la leur.

La naissance et la mort ont toujours été des circonstances attachées au *citta* quand il est infecté par les *kilesa* [pollutions mentales]. Cependant, comme les *kilesa* sont eux-mêmes la cause de notre ignorance, nous ne sommes pas conscients de cette vérité. La naissance et la mort sont des problèmes engendrés par les *kilesa*. Notre vrai problème, notre seul problème fondamental – qui est aussi le problème fondamental du *citta* – est que nous manquons de la force qu'il faut pour être ce que nous sommes réellement. Nous avons toujours confondu l'essence de ce que nous sommes avec des contrefaçons, de sorte que le comportement du *citta* n'a jamais été en harmonie avec sa véritable nature. Il s'exprime, au contraire, à travers les ruses et les mensonges des *kilesa*, ce qui occasionne de l'angoisse et de la peur à propos de presque tout : le *citta* a peur de vivre et peur de mourir ; qu'il soit atteint par une douleur petite ou grande, il en est effrayé ; la moindre perturbation l'agite. Il est perpétuellement rempli de soucis et de craintes. Et, bien que les craintes et les soucis ne soient pas partie intrinsèque du *citta*, ils réussissent à lui causer de l'anxiété.

C'est seulement après que le *citta* ait été nettoyé jusqu'à être absolument pur et libre de toute implication, qu'il est complètement libéré de la peur. A partir de ce moment-là, il n'y a plus ni peur ni courage ; seulement la nature véritable du *citta* qui existe naturellement par lui-même, à jamais indépendant du temps et de l'espace. Voilà tout ce qui apparaît – rien d'autre. Tel est le

citta authentique. Le terme « *citta* authentique » se réfère uniquement à la pureté absolue – *sa-upādisesa-nibbāna* – de l’Arahant. Rien d’autre ne peut être appelé ainsi totalement et sans réserve. Je serais moi-même gêné d’utiliser le terme « *citta* authentique » de tout autre façon.

L’expression « *citta* originel » signifie la nature originelle du *citta* qui tourne indéfiniment dans le cycle des renaissances. C’est ce que le Bouddha a décrit quand il a dit : « Moines, le *citta* originel est intrinsèquement rayonnant et limpide mais il peut être souillé à cause de l’accumulation des *kilesa* qui le traversent ».

Dans ce sens, les mots « *citta* originel » se réfèrent à l’origine de la réalité conventionnelle (*sammuti*), pas à l’origine de la pureté absolue (*parisuddhi*). Quand le Bouddha a parlé du *citta* originel, il a dit : « *Pabhassaramidam cittam bhikkhave* ». *Pabhassa* veut dire « rayonnant » et non « pur ». Son raisonnement est absolument correct, c’est indiscutable. Si le Bouddha avait mis sur un pied d’égalité le *citta* originel et le *citta* pur, on aurait pu objecter aussitôt : « Si le *citta* était pur à l’origine, pourquoi serait-il né ? » L’Arahant, qui a purifié le *citta*, ne reprendra jamais plus naissance. Si son *citta* avait été pur à l’origine, pourquoi aurait-il eu besoin de le purifier ? Ce serait l’objection évidente à faire : quelle raison y aurait-il de le purifier ? Par contre, le *citta* rayonnant peut être purifié parce que son rayonnement n’est autre que la nature réelle et fondamentale d’*avijjā*, l’ignorance. Les méditants prendront eux-mêmes clairement conscience de cette vérité, au moment où le *citta* transcendera ce rayonnement, pour atteindre la libération absolue (*vimutti*). Dès lors le rayonnement n’apparaîtra plus dans le *citta*. A ce stade, on réalise la vérité suprême de la nature du *citta*.

Une fois que le *citta* a été nettoyé au point d’être toujours lumineux et limpide, quand nous nous trouvons dans un endroit calme, baignant dans un silence total – au cœur de la nuit, par

exemple – même si le *citta* ne baigne pas dans le calme de la méditation, le point central de sa conscience est si fin et si délicat qu'il ne pourrait être décrit. Cette conscience extrêmement fine se manifeste comme une lumière qui s'étend autour de nous dans toutes les directions. Nous perdons toute conscience des objets visuels, des sons, des odeurs, des saveurs et des sensations tactiles, alors même que le *citta* n'est pas en *samādhi*. Par contre, il ressent la stabilité de son ancrage, le fondement même du *citta* qui a été bien nettoyé, au point que sa caractéristique la plus marquante, à ce moment-là, est sa capacité majestueuse et envoûtante à connaître : il **sait**.

Semblant exister indépendamment du corps physique, cette sorte de conscience extrêmement fine apparaît uniquement dans le *citta*. Du fait de la nature à la fois prononcée et subtile du *citta* à ce stade, sa nature connaissante prédomine complètement. Aucune image ni vision ne lui apparaît. Il s'agit d'une conscience qui se détache exclusivement par elle-même. Voilà un des aspects du *citta*.

Un autre aspect nous apparaît quand ce *citta* purifié entre dans le calme de la méditation, sans penser ni imaginer quoi que ce soit. Cessant toute activité, tout mouvement, il se repose simplement pendant un moment. Toutes les images et toutes les pensées qui pourraient habiter l'esprit s'arrêtent complètement. On dit que « le *citta* entre dans un état de calme complet ». A ce moment-là, tout ce qui demeure, c'est la nature essentielle connaissante du *citta*. Rien d'autre que cette conscience très fine ne subsiste, cette conscience qui semble s'étendre à l'ensemble du cosmos. En effet, contrairement à un rayon de lumière dont la portée est limitée, qui atteint des objets proches ou lointains selon sa puissance, le flot de lumière du *citta* n'a pas de limites, il n'est ni proche ni loin. Par exemple, le rayonnement d'une lampe électrique dépend de son voltage : si le voltage est élevé, elle brille loin ; s'il est faible, elle n'éclaire pas loin. Mais la lumière du *citta* est très différente ; pour elle, la distance ne joue pas. Plus

précisément, le *citta* est au-delà des limites du temps et de l'espace, ce qui lui permet d'éclairer absolument tout. Le lointain est comme le proche car les concepts liés à l'espace ne s'appliquent pas à lui. Tout ce qui apparaît, c'est une conscience extrêmement raffinée qui se diffuse dans tout l'univers. Le monde entier semble être rempli de cette qualité subtile de connaissance, comme si rien d'autre n'existait – alors que les choses du monde restent les mêmes. La lumière universelle du *citta* a été purifiée de tout ce qui l'obscurcissait – c'est la véritable force du *citta*.

Le *citta* absolument pur est extrêmement difficile à décrire. Comme il défie toute description, je ne sais comment je pourrais le définir. On ne peut pas en parler comme on parlerait de choses conventionnelles, simplement parce qu'il ne s'agit pas d'un phénomène conventionnel. C'est le domaine réservé de ceux qui ont transcendé tous les aspects de la réalité conventionnelle et réalisé ainsi, en eux-mêmes, cette nature non conventionnelle. C'est pour cette raison que les mots ne peuvent pas le décrire.

Pourquoi parlons-nous d'un « *citta* conventionnel » et d'un « *citta* absolument pur » ? S'agit-il réellement de deux *citta* différents ? Pas du tout. Il s'agit toujours du même *citta*. Quand il est sous l'influence des réalités conventionnelles comme les *kilesa* et les *asava*, il est dans un certain état. Mais, quand la faculté de sagesse l'a bien gratté et nettoyé jusqu'à ce que cet état se soit totalement désintégré, le véritable *citta*, le véritable Dhamma, celui qui peut résister à tout, ne se désintégrera pas et ne disparaîtra pas avec le reste. Seules les composantes de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité qui s'étaient infiltrées dans le *citta* disparaîtront.

Aussi subtils que soient les *kilesa*, ils restent conditionnés par *anicca*, *dukkha* et *anattā* ; ce sont donc des phénomènes

conditionnés. Une fois que tout cela se trouve complètement désintégré, le vrai *citta*, celui qui a transcendé la réalité conventionnelle, devient pleinement apparent. C'est ce que l'on appelle « la liberté absolue » ou « la pureté absolue » du *citta*. Tous les liens avec les précédents états d'esprit ont été brisés pour toujours. A présent, absolument pure, la nature connaissante essentielle du *citta* demeure seule en elle-même.

Il est impossible de dire où cette nature connaissante essentielle se situe dans le corps. Avant, dans le *citta* conventionnel, il formait un point proéminent que l'on pouvait voir et reconnaître. Par exemple, en méditation, nous savions qu'il était centré au milieu de la poitrine parce que la qualité connaissante de notre conscience était clairement située là. Le calme, la lumière et le rayonnement semblaient, de toute évidence, émaner de ce point. Nous pouvions nous en apercevoir tout seuls. Tous les méditants, dont le niveau de calme a atteint les fondements du *samādhi*, comprennent que le centre de « ce qui sait » se manifeste clairement dans la zone du cœur. Ils ne prétendront pas que c'est au niveau du cerveau, comme le font ceux qui n'ont aucune expérience de la pratique du *samādhi*.

Mais, quand ce même *citta* a été parfaitement purifié, ce centre disparaît. On ne peut plus dire que le *citta* se situe au-dessus, au-dessous ou à n'importe quel endroit du corps. Il est à présent pure conscience, une qualité de connaissance si fine et subtile qu'elle transcende tout terme conventionnel qui pourrait la désigner. En disant qu'elle est extrêmement fine, nous sommes obligés d'utiliser un langage conventionnel qui ne peut absolument pas exprimer la vérité car, bien sûr, la notion de raffinement extrême est elle-même une convention. Comme cette conscience très fine n'a pas de point ou de centre, il est impossible de préciser sa position. Il n'y a que cette connaissance essentielle que rien ne peut infiltrer. Bien qu'elle existe au milieu des mêmes *khandha* auxquels elle se mêlait auparavant, elle ne partage plus aucune de leurs caractéristiques. C'est un tout autre univers. C'est seulement

alors que nous savons avec certitude que le corps, les *khandha* du mental et le *citta* sont tous des réalités distinctes et séparées.

Glossaire

La plupart des mots qui suivent sont en pāli. Dans la transcription latine de cette langue, les voyelles se prononcent comme en français sauf le U qui se prononce OU, les voyelles surmontées d'un tiret sont plus longues, le V se prononce W, le J se prononce DJ et le C se prononce TCH.

ācariya : Enseignant, maître, mentor. Ce mot est également utilisé en référence à un moine ayant de l'ancienneté. Avec un A majuscule, il s'agit d'un titre respectueux que les disciples donnent à leur maître. On parle ainsi d'Ācariya Mun ou d'Ācariya Mahā Boowa.

akāliko : Intemporel, non conditionné par le temps ou les saisons. Qui existe au-delà du temps et de l'espace. C'est un adjectif traditionnellement employé pour qualifier le Dhamma.

anāgāmī : « Celui qui ne reviendra pas ». L'*anagamī* est quelqu'un qui a abandonné les cinq empêchements fondamentaux qui attachent l'esprit au cycle des renaissances. Après sa mort, il apparaîtra dans l'un des mondes appelés « Demeures Pures », pour finalement atteindre le *Nibbāna* sans avoir jamais à revenir dans ce monde.

anattā : Le non-soi, la vérité selon laquelle tous les phénomènes sont dépourvus de quoi que ce soit qui puisse être identifié à un « moi ». Cela signifie qu'aucune des composantes physiques et mentales d'une « personne » (les 5 *khandha*) ne constitue une individualité, qu'elle soit personnelle ou collective, et qu'aucun « moi » ne se trouve dans le cœur-esprit (*citta*). Par conséquent, ce « moi » que nous

ressentons comme une entité permanente n'est qu'une personnalité fantôme, née de l'ignorance et de conceptions erronées. Ce soi-disant « moi » permanent est en réalité, de par sa nature inhérente, impermanent, instable et imprégné de souffrance.

anicca : La nature éphémère, impermanente et instable de tous les phénomènes, dans toutes les sphères d'existence. Autrement dit, tout apparaît et disparaît, tout est soumis au changement et à la transformation, de sorte que tout est fondamentalement insatisfaisant et cause inévitable de souffrance.

Arahant : Celui qui est complètement « éveillé » ou « pur ». Quelqu'un qui, en suivant la Voie de la Libération tracée par le Bouddha, a complètement éradiqué les impuretés qui polluaient son esprit (*kilesa*) et qui, par conséquent, est sûr que toute trace d'ignorance et de compréhension erronée de la réalité a fini par disparaître pour ne plus jamais réapparaître dans son cœur. Comme il a définitivement coupé les attachements qui le liaient autrefois au cycle des naissances et des morts répétées, il n'est plus destiné à renaître. L'Arahant est donc un être qui a atteint le *Nibbāna* et, bien que ses composantes physiques et mentales (*khandha*) demeureront intactes jusqu'à sa mort, son *citta*, étant libre de tout élément polluant, est absolument pur. A sa mort, le corps et l'esprit se désintègreront, ne laissant que la nature absolument pure et inconditionnée du *citta* – laquelle est au-delà de toute description en termes conventionnels.

attention (*sati*) : Parfois appelée Pleine Conscience. Il s'agit de la capacité à maintenir son attention délibérément fixée sur l'objet que l'on choisit d'observer, quel qu'il soit. Dans toutes

les formes de méditation, cela signifie un certain laps de temps d'une attention ininterrompue, directement dirigée sur l'objet de méditation choisi ou sur le déroulement du processus des phénomènes qui se produisent et que l'on a choisi d'observer. L'attention est la faculté essentielle à toutes les formes de méditation. Sans elle, l'esprit faiblira inmanquablement et ne réussira pas à atteindre ses objectifs.

avijjā : L'ignorance fondamentale. Cette ignorance est la cause principale de notre incapacité à voir notre véritable nature. Par conséquent, elle joue un rôle essentiel en attachant les êtres vivants au cycle des renaissances. *Avijjā* habite toujours le *citta* (ce qui sait). Etant partie intégrante de la perspective consciente du *citta* depuis des temps immémoriaux, l'ignorance a usurpé la nature connaissante du *citta* et déformé sa qualité intrinsèque qui consiste à simplement « connaître ce qui est » en créant une fausse dualité entre « celui qui connaît » et « l'objet connu ». A partir de ce point de vue individuel apparaissent toutes les autres formes de dualisme : le vrai et le faux, le bien et le mal, le paradis et l'enfer, et toute la masse de souffrance qui fait partie du monde du *samsāra*. *Avijjā* est donc la graine de l'être et de la naissance, le noyau même de toute existence. C'est aussi la source d'où naissent toutes les autres souillures mentales.

Loin d'avoir une apparence sombre et menaçante, *avijjā* est l'archétype de toutes les vertus mentales et spirituelles que les êtres vivants tiennent dans la plus haute estime. C'est ce qui nous attire en lui, la raison pour laquelle les êtres vivants sont incapables de le voir tel qu'il est vraiment : le grand seigneur et maître de la naissance et de la mort. Il peut nous apparaître au début comme le summum de la vertu et du bonheur, comme l'authentique sanctuaire du *citta* mais, quand la sagesse finit par atteindre son centre, cette

tromperie ultime est démontrée. A partir de là, *avijjā* se dissipe rapidement et dévoile le *citta* pur, immaculé, le véritable bonheur suprême, le *Nibbāna*.

bhikkhu : Moine bouddhiste ; membre masculin du Sangha bouddhiste qui a quitté maison et famille pour être ordonné. Aujourd'hui, dans les pays du *Theravāda*, les *bhikkhu* constituent le noyau de la Communauté bouddhiste. Ils vivent entièrement des dons qui leur sont faits, sous forme de nourriture et autres produits de première nécessité. Leur mode de vie est fondé sur les principes de pauvreté, célibat, vertu et méditation.

bodhi : Eveil, illumination, vision transcendante. Ce mot est assimilé à la perfection de la compréhension profonde des Quatre Noble Vérités et la pleine réalisation du *Nibbāna*, la cessation de toute forme de souffrance.

brahmā : Êtres célestes qui habitent dans les trois premières sphères immatérielles. Les êtres qui prennent naissance dans ces sphères sublimes ont eu une certaine expérience des *jhāna* (différents degrés d'absorption méditative). Par conséquent, les *brahma* ont un corps extrêmement subtil, composé de pure lumière, et ils ressentent des degrés extrêmement raffinés de plaisir mental. Quand le bon *kamma* qui les a conduits dans ces sphères finit par s'épuiser, ces êtres disparaissent et reprennent naissance ailleurs, dans une sphère d'existence adaptée au *kamma* qu'il leur reste.

Buddhasāsana : Les enseignements du Bouddha et, par extension, la religion bouddhiste en général (voir *sāsana*).

Buddho : Suprêmement éveillé. Epithète traditionnellement attribuée au Bouddha, *Bouddho* est aussi un mot de

méditation préparatoire (*parikamma*) que l'on répète mentalement tandis que l'on réfléchit aux qualités particulières du Bouddha. Dans la forme la plus simple de cette méditation, on concentre son attention exclusivement sur la répétition du mot « *bouddho* ». On se contente d'être conscient de chaque répétition du mot à l'exclusion de tout autre chose. Une fois que cette simple répétition devient continue, elle engendre la paix et le calme du cœur et de l'esprit.

citta : Le *citta* est la nature connaissante essentielle de l'esprit, la qualité fondamentale de connaissance qui sous-tend toute forme d'existence. Quand le *citta* est associé à un corps physique, on l'appelle « esprit » ou « cœur ». Etant souillé par l'influence polluante de l'ignorance fondamentale (*avijjā*), ses effluents se répandent pour se manifester sous forme de sensations (*vedanā*), mémoire (*saññā*), pensées (*sankhāra*) et conscience sensorielle (*viññāna*), ce qui plonge le *citta* dans un imbroglio d'auto-tromperie. Il ne connaît même plus sa propre nature. La véritable nature du *citta* est qu'il **saît**, tout simplement, sans sujet, sans objet, sans dualité. Il a juste une conscience parfaitement claire et lucide de ce qui est. Le *citta* n'apparaît pas et ne disparaît pas ; il n'est jamais né et ne meurt jamais.

Normalement, la nature connaissante du *citta* est au-delà du temps, illimitée et rayonnante mais cette vraie nature est obscurcie par les pollutions (*kilesa*) qui l'habitent. Du fait de la puissance de l'ignorance fondamentale se crée un point de focalisation – le « moi » – et le *citta* commence à voir le monde à travers ce regard. Ce faux point central crée une perspective « personnelle » d'où découle la conscience ; celle-ci va donc percevoir le monde comme une dualité entre celui qui observe et l'objet observé. Le *citta* est donc mêlé aux choses qui naissent, s'affaiblissent, vieillissent et

meurent, et il est, de ce fait, profondément entraîné dans toute la masse de souffrance du monde.

Dans ce livre, on se réfère souvent au *citta* comme au cœur ; les deux sont synonymes. Le cœur est au centre du corps. Il en est la substance et l'essence première, le fondement de base. Les facteurs conditionnés qui apparaissent dans le *citta* – comme les pensées – apparaissent là. La bonté, le mal, le bonheur et la souffrance se retrouvent tous dans le cœur.

La méditation *samādhi* apporte la confirmation du sens profond du cœur. Quand le *citta* rassemble en un seul point tous les effluents qui s'échappent de lui, l'état calme et immobile de *samādhi* apparaît. Du point de vue du méditant, cette expérience est ressentie au centre de la poitrine. Le calme, la luminosité et la conscience de cette expérience semblent émaner clairement de la zone du cœur. La nature connaissante du *citta* est particulièrement marquée à cet endroit-là. Ainsi, le vrai siège de la conscience est dans le cœur et, par conséquent, il est sage d'éviter de croire que « l'esprit » est essentiellement cérébral et situé dans la tête.

Il y a une forte tendance à penser que cette conscience résulte purement d'interactions complexes avec le cerveau humain et que, lorsque le cerveau meurt, la conscience s'arrête. Cette vision mécaniste est totalement erronée. On peut effectivement prouver que certaines parties du cerveau sont liées à certaines fonctions mentales, mais cela ne signifie pas que le cerveau produise la conscience. De par son essence, le cerveau est un organe complexe de traitement d'informations. Il reçoit et traite des impulsions de données entrantes qui nous informent sur les sensations, la mémoire, les pensées et la conscience sensorielle. Cela relève entièrement du domaine du *citta* (pour plus de détails, voir l'Annexe sur le *Citta* en fin de texte).

converger : Quand le *citta* regroupe tous ses effluents en un seul point, on dit qu'il « converge ». La pratique de la méditation *samādhī* est un moyen de concentrer tous ces différents flux en un point de focalisation, et de permettre ainsi de centrer le *citta* dans un état calme et de silence total.

Dhamma : La vérité suprême ; les principes fondamentaux de cette vérité, les qualités spirituelles transcendantes ; l'enseignement du Bouddha. Avant toute chose, le Dhamma est la quintessence de la parfaite harmonie qui existe en elle-même et par elle-même, indépendamment de tous les autres phénomènes et qui, pourtant, imprègne tous les aspects de l'existence des êtres vivants. Le Dhamma est l'ordre juste et naturel des choses, le fondement sous-jacent de toute existence, même s'il ne dépend pas des autres formes d'existence et n'est pas conditionné par elles. En dernier ressort, le Dhamma est la somme totale de qualités transcendantes telles que le détachement, la bienveillance et la sagesse, dont la perfection spirituelle met l'esprit en harmonie avec la vérité suprême. Par extension, le Dhamma englobe les principes fondamentaux qui sont l'essence de l'enseignement du Bouddha, notamment les schémas de comportement à pratiquer pour être en harmonie avec l'ordre juste et naturel des choses.

dukkha : Souffrance, douleur, mécontentement ; la nature insatisfaisante de tous les phénomènes. *Dukkha* est l'état de mécontentement fondamental inhérent à la nature de tous les êtres. Essentiellement, c'est le sentiment d'insatisfaction sous-jacent qui finit par ternir même la plus agréable des expériences, car tout, dans le monde phénoménal, est sujet au changement et, par conséquent, incertain. Ainsi, toute existence dans le *samsāra* est caractérisée par *dukkha*.

kāmarāgā : Luxure, désir sexuel fondé sur la croyance que nous sommes le corps et que le bonheur peut être trouvé grâce à la gratification des sens. *Kāmarāgā* est une soif dévorante de recherche de plaisir au travers du corps. Quand les gens sont mûs par cette pollution mentale, ils essaient de dépasser leur mécontentement et de trouver une compensation en stimulant leurs sens. Si on laisse libre cours à cette tendance, elle devient rapidement un tourment qui donne lieu à toujours plus de désir, laissant le cœur à jamais affamé et insatisfait.

kamma (*karma* en sanskrit) : Les actions intentionnelles émises par le corps, la parole et l'esprit et qui auront pour résultat une nouvelle naissance. Ces actions portent en elles un contenu moral particulier – bon, mauvais ou neutre – et laissent derrière elles, dans le continuum de conscience incessant, la possibilité d'engendrer des résultats correspondants à l'avenir. Dans le bouddhisme, on considère que tous les êtres non éveillés sont inévitablement liés à un enchaînement de naissances, de vies et de morts dans différents mondes et différentes circonstances. Ce cycle perpétuel d'existence est régi par la nature de leur *kamma* et les inévitables manifestations de ses conséquences.

khandha : Littéralement « groupe » ou « agrégat ». Au pluriel, les *khandha* se réfèrent aux cinq composantes physiques et mentales de la personne (corps, sensations, mémoire, pensées et conscience sensorielle) et au ressenti physique en général (objets visuels, sons, odeurs, saveurs et sensations tactiles). On les appelle aussi « les agrégats de l'attachement » car ils sont l'objet d'un désir d'existence personnelle. En réalité, ils ne sont que des catégories de phénomènes naturels qui apparaissent et disparaissent sans

arrêt, et qui sont dépourvus d'un « moi » ou de toute identité personnelle.

kilesa : Pollutions mentales. Les *kilesa* sont des forces psychologiques et émotionnelles qui existent dans le cœur et l'esprit de tous les êtres vivants. Ces pollutions sont de trois sortes : avidité, aversion et illusion (ou conception erronée des choses). Ce sont toutes des souillures dégénérées qui contaminent la façon dont les gens pensent, parlent et agissent et qui, de ce fait, corrompent de l'intérieur le but et l'intention même de l'existence, en attachant toujours plus fermement les gens dans le cycle des renaissances à cause des inévitables conséquences de leurs actes. Leurs manifestations sont multiples et variées. Elles incluent la passion, la jalousie, l'envie, l'orgueil, la vanité, la fierté, l'avarice, l'arrogance, la colère, le ressentiment, etc. sans compter toutes sortes de variations plus subtiles qui occasionnent nécessairement des états d'esprit malsains et nuisibles, responsables d'une grande partie de la souffrance de l'humanité. Ces états mentaux régis par les *kilesa* interagissent et se combinent pour créer des schémas de comportement qui perpétuent la souffrance et donnent lieu à toute la disharmonie qui existe dans le monde.

magga, phala et Nibbāna : les Voies Transcendantes, leurs fruits et le *Nibbāna*. Quand Ācariya Mahā Boowa utilise ces trois mots ensemble, il se réfère à la nature transcendante de la voie de pratique bouddhique et à son but premier qui est de mener les êtres, étape par étape, à travers différents niveaux de libération spirituelle, jusqu'à la liberté totale du *Nibbāna*.

nāma : Phénomènes mentaux. *Nāma* se réfère aux composantes mentales de la personne (*nāmakhandha*) qui incluent les

sensations, la mémoire, les pensées et la conscience sensorielle.

Nibbāna (*nirvana* en sanskrit) : Ce mot signifie littéralement « extinction ». On compare le *Nibbāna* à une lampe ou un feu qui s'éteint. Autrement dit, les trois feux de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion disparaissent du cœur, faute d'être alimentés. L'extinction de ces feux libère l'esprit de tout ce qui le rattache au cycle de la renaissance et à la souffrance que l'on y vit. Le *Nibbāna* est la liberté absolue, le bonheur suprême. En tant que tel, c'est le but ultime de l'entraînement bouddhique. On dit de lui qu'il est non-né, au-delà de la mort, inconditionné mais, étant complètement détaché de toute trace de réalité conventionnelle, il se trouve très au-delà de toute description de ce qu'il est ou n'est pas en termes conventionnels.

pāli : Dérivé du sanskrit, le *pāli* est la langue littéraire des premiers bouddhistes et la langue dans laquelle ont été rédigés et préservés les textes du Canon Bouddhiste originel. La plupart des termes qui ont été mis en italique dans cet ouvrage sont des mots en *pāli*.

rūpa : Le corps et les phénomènes physiques en général. Quand il est utilisé en opposition à *nāma* (phénomènes mentaux), *rūpa* est uniquement la composante physique d'une personne.

sādhū : « C'est bien ». Expression couramment utilisée dans les cercles bouddhistes. *Sādhū* est une exclamation qui exprime l'appréciation, l'assentiment, l'approbation.

samādhi : Calme méditatif et concentration. On fait l'expérience du *samādhi* quand on pratique différentes techniques de

méditation destinées à calmer les turbulences émotionnelles et la distraction de l'esprit en le fixant fermement sur un unique objet d'attention et en le maintenant bien en place jusqu'à ce que l'esprit soit pleinement absorbé par cette unique préoccupation à l'exclusion de toute autre ; il entre ainsi pleinement dans un état de conscience simple et unifié. En concentrant son attention sur un seul objet, les pensées de distraction et les mouvements de l'esprit qui, normalement, s'écouleraient vers l'environnement extérieur sensoriel, se regroupent peu à peu en un point de focalisation intérieur, un état silencieux, calme et concentré, appelé *samādhī*. Cela ne veut pas dire que l'esprit fait des efforts pour se fixer sur un point (focalisation extérieure) mais plutôt qu'il va tout naturellement, par lui-même, converger en un état de conscience unifié, simplement en suivant assidûment la technique avec une pleine attention. L'expérience qui en découle est un sentiment d' « être », pur et harmonieux, merveilleux au point d'être indescriptible. Quand on sort du *samādhī*, ce calme et cette concentration servent de base pour enchaîner avec des techniques d'investigation intérieure qui permettront de développer la sagesse et de voir en profondeur la véritable nature de tous les phénomènes.

samsāra : La ronde des renaissances qui n'a pas de commencement et dans laquelle tous les être vivants tournent. *Samsāra* est le nom que l'on donne au processus continu de l'enchaînement de la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort – succession ininterrompue de naissances, de morts et de renaissances. Cette ronde englobe l'univers de l'existence sensorielle tout entier, des êtres les plus grossiers aux plus raffinés, des sphères les plus hautes du monde immatériel aux sphères les plus basses des enfers. Toutes les existences de ce cycle sont soumises au changement ; de par leur

nature même, elles sont incertaines, et elles portent le fardeau de la douleur et de la souffrance – l'état d'existence de chaque être étant déterminé par les actes intentionnels commis par le corps, la parole ou l'esprit (*kamma*). Atteindre le *Nibbāna* consiste à transcender complètement le monde du *samsāra*.

Sangha : La Communauté composée des disciples du Bouddha. Sur le plan conventionnel, cela revient à désigner l'ordre monastique bouddhiste. Sur le plan idéal, ce mot désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui ont atteint au moins la première des quatre Voies Transcendantes qui culminent dans l'état d'Arahant.

sankhāra : Au sens général, les *sankhāra* sont toutes les forces qui fabriquent ou conditionnent les objets du monde phénoménal de l'esprit et de la matière, ainsi que les phénomènes fabriqués ou conditionnés qui en résultent. En tant que quatrième composante d'une « personne » (*sankhārakhandha*), le mot se réfère à la pensée et à l'imagination, c'est-à-dire aux pensées qui se forment constamment dans l'esprit et qui conceptualisent toutes les perceptions personnelles. Les *sankhāra* créent des idées puis les envoient à *saññā* qui les interprète et les élabore, en faisant des suppositions sur leur sens.

saññā : Mémoire, reconnaissance des phénomènes physiques et mentaux, au moment où ils apparaissent. En tant que troisième composante d'une « personne » (*saññākhandha*), il est associé à la fonction de la mémoire ; par exemple reconnaître, associer et interpréter. *Saññā* reconnaît le connu mais il donne aussi du sens à toutes ses perceptions personnelles. En se souvenant d'expériences passées, la fonction de la mémoire donne aux choses une signification

particulière puis s'attache à sa propre interprétation, causant ainsi des sentiments de tristesse ou de joie selon ce qui est perçu.

sāsana : L'enseignement du Bouddha et, par extension, la religion bouddhiste en général. La voie spirituelle bouddhiste est inévitablement multidimensionnelle ; toutes les pratiques légitimes saines, depuis la générosité et le comportement vertueux jusqu'à la méditation transcendante, sont des aspects essentiels de la voie qui mène au but ultime : la cessation de la souffrance. Le terme *sāsana* se réfère généralement à cet aspect de l'enseignement du Bouddha, sa pratique et sa pleine réalisation.

sāvaka : Disciple direct du Bouddha qui entend l'enseignement du Bouddha et déclare qu'il le choisit comme maître.

suprême : L'attention suprême et la sagesse suprême. L'attention (*sati*) est la capacité à être intensément attentif à tout ce qui se présente dans le champ de la conscience.

La sagesse (*paññā*) est la capacité à voir les choses en profondeur, observer, examiner et analyser la nature des phénomènes, tandis que l'attention en prend conscience.

L'attention suprême et la sagesse suprême sont ces deux facultés développées jusqu'à un niveau avancé qui se caractérise par une vigilance, une rapidité et une agilité de l'esprit alliées à une puissance de raisonnement incisive. Elles travaillent toujours à l'unisson, sans la moindre faiblesse de concentration. On dit qu'elles sont capables de suivre et de pénétrer la vérité de tous les phénomènes, au fur et à mesure qu'ils apparaissent et disparaissent. Comme ce sont les seules facultés mentales capables d'étudier d'aussi près les pollutions mentales qui deviennent de plus en plus subtiles en avançant sur la Voie Transcendante

(*arahattamagga*), il est indispensable de les développer et de les entraîner pour atteindre ce niveau de pratique, et donc pour atteindre le but ultime, le *Nibbāna*.

Theravāda : « La doctrine des Anciens ». Il s'agit de la forme la plus ancienne des enseignements du Bouddha ; elle nous a été transmise en pāli. Le *Theravāda* est la seule des écoles bouddhistes originelles à avoir survécu jusqu'à ce jour. Elle est actuellement la forme dominante de bouddhisme en Thaïlande, au Sri Lanka et en Birmanie.

Table des Matières

Réapprendre à méditer.....	5
Face à la douleur.....	16
La méditation sur le corps.....	33
La méditation sur les phénomènes mentaux.....	48
L'Eveil au bout de la Voie.....	65
ANNEXE.....	76
Le <i>citta</i> , nature connaissante essentielle de l'esprit.....	76
Glossaire.....	87