



**OUVREZ LES YEUX  
ICI ET MAINTENANT**

Ayya Khema

**Le Dhamma de la Forêt**  
<http://www.dhammadelaforet.org/>

**Pour diffusion non commerciale exclusivement**

# **OUVREZ LES YEUX ICI ET MAINTENANT**

Dix enseignements donnés lors d'une retraite de méditation  
au Centre de formation monastique Pelmadulla  
au Sri Lanka

**par Ayya Khema**

Titre original : *To be seen here and now*

Traduction de Jeanne Schut



## TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| Préface.....                                     | 6  |
| Qui était Ayya Khema ?.....                      | 7  |
| 1. L'esprit méditatif.....                       | 9  |
| 2. Les moyens habiles.....                       | 18 |
| 3. Etre éveillé et conscient.....                | 27 |
| 4. Les efforts suprêmes.....                     | 35 |
| 5. L'expansion de la conscience.....             | 42 |
| 6. Le karma est intention.....                   | 52 |
| 7. Les facultés spirituelles.....                | 61 |
| 8. Les étapes sur la voie.....                   | 69 |
| 9. Les quatre bases de la force spirituelle..... | 76 |
| 10. Tirer le meilleur parti de chaque jour.....  | 82 |
| Glossaire.....                                   | 90 |

## PRÉFACE

Les retraites de méditation sont une occasion d'introspection. Comme tout se passe en silence, en dehors des enseignements sur le Dhamma et des temps consacrés aux questions, l'esprit se fait de plus en plus attentif et concentré. Cet éveil de l'attention donne, à son tour, un regain d'intérêt pour écouter le Dhamma, de sorte que la vérité des enseignements du Bouddha a un impact durable sur l'esprit.

En ouvrant ce livre, cher lecteur, peut-être pourrez-vous imaginer ce que l'on ressent en retraite de méditation, quand rien n'a d'importance hormis la clarté et la transparence de son propre esprit. Cela implique de laisser derrière soi toutes les préoccupations de la vie quotidienne et de se concentrer uniquement sur la merveilleuse liberté que nous apportent l'enseignement du Bouddha et la pratique de la méditation. Puissiez-vous apprécier ces pages et y trouver une aide.

Les participants à la retraite de novembre 1987 ont souhaité que soient publiés les enseignements donnés lors de cette session. Ils ont pensé que d'autres pourraient en bénéficier et ont beaucoup travaillé pour que ce projet voie le jour.

Je leur suis très reconnaissante de l'aide qu'ils ont apportée pour produire ce livre mais aussi de leur présence à la retraite qui m'a fourni l'occasion de donner ces enseignements.

Ma gratitude va tout particulièrement à Lasanda Kurukulasuriya, qui a tapé et retapé ce manuscrit avec dévouement.

En la personne du Dr. Ariyaratne, son président, le Mouvement Sarvodaya Shramadana nous a aimablement offert la permission d'utiliser les locaux du Centre, acte de générosité qui s'ajoute à la longue liste de ses efforts dans le domaine humanitaire.

Comme toujours, mon amie et sœur dans le Dhamma, Ayya Nyanasiri (Helen Wilder), a apporté son expertise en écriture et ses conseils judicieux sans lesquels je n'aurais probablement jamais publié le moindre livre.

Puissent tous les mérites de ce don du Dhamma profiter à tous.

*Sœur Ayya Khema  
Centre pour femmes de Parappuduwa  
Dodanduwa, Sri Lanka.  
le 31 décembre 1989*

## QUI ÉTAIT AYYA KHEMA ?



Née à Berlin en 1923, la petite Ilse Kussel quitte l'Allemagne nazie en 1938 avec deux cents autres enfants juifs pour Glasgow, en Ecosse, tandis que ses parents partent pour la Chine. Deux ans plus tard, elle les rejoint à Shanghai mais en 1943 sa famille est enfermée avec dix-huit mille autres juifs dans un camp de prisonniers de guerre japonais. C'est là que son père meurt, peu avant la libération du camp par les troupes américaines. Ce n'est que quatre ans plus tard qu'Ilse et le reste de sa famille peuvent enfin émigrer aux Etats-Unis. Elle devient citoyenne américaine, se marie et mène la vie d'une femme au foyer entre son mari et ses deux enfants. Cependant, elle a le sentiment que quelque chose d'essentiel lui manque. C'est le début d'une longue quête qui la mènera en Amérique du Sud, au Pakistan, en Inde et finalement en Australie où elle rencontre le bouddhisme Theravada auquel elle adhère immédiatement. Elle s'y consacre entièrement et, quelques années plus tard, commence à enseigner elle-même la méditation à travers l'Europe, l'Amérique et l'Australie. En 1979, elle se rend au Sri Lanka où elle reçoit l'ordination de nonne bouddhiste, sous le nom de Ayya Khema – Ayya se traduit par « Sœur », tandis que Khema signifie en pali « sérénité, équanimité ».

En 1978, elle établit en Australie, près de Sydney, [Wat Buddha Dhamma](#), un monastère de forêt selon la tradition Theravada. Au Sri Lanka, elle fonde le Centre International des Femmes Bouddhistes à Colombo, centre de formation pour nonnes, ainsi que l'Île des nonnes de Parappuduwa où les femmes peuvent s'initier à la vie religieuse. Elle rencontre un vieux maître de méditation qui lui confirme qu'elle peut et doit enseigner en Occident, non seulement la pratique de *vipassana* ou « vision pénétrante », mais également les *jhana*, c'est-à-dire les états de profonde absorption méditative tels que pratiqués et enseignés par le Bouddha mais souvent tombés dans l'oubli. Elle s'y emploie jusqu'à sa mort. Cette méthode, qui permet au méditant de connaître rapidement des états de béatitude qui l'encouragent dans sa pratique, rencontre un très vif succès en Occident et Ayya Khema doit bientôt passer de plus en plus de temps à animer de nombreuses sessions de méditation.

A cette époque, le fondateur et protecteur du Centre de méditation de Parappuduwa succombe à la guérilla tamoule. L'insécurité interdisant le développement du Centre et la venue de nouvelles postulantes occidentales, Ayya Khema décide d'accepter l'invitation de ses étudiants allemands et retourne dans son pays d'origine où elle crée, en 1989, un nouveau Centre de méditation : le [Buddha-Haus](#).

Consciente des difficultés que rencontrent les femmes qui veulent devenir nonnes bouddhistes, elle organise en 1987 la première conférence internationale de nonnes bouddhistes, qui entraînera la création de [Sakyadhita](#), organisation mondiale de femmes bouddhistes. Sa Sainteté le Dalai Lama prononce le discours d'ouverture de la conférence. En mai 1987, en tant que conférencière invitée, elle est la première bouddhiste à prendre la parole aux Nations Unies, à New York. En 1988, elle reçoit, par la tradition chinoise du Mahayana, l'ordination complète.

Ayya Khema a écrit de nombreux livres en anglais et en allemand sur la méditation et les enseignements du Bouddha. Citons : *All of us, Here and now* et *When the iron eagle flies*. En 1988, son livre *Being Nobody, Going Nowhere* reçoit le prix commémoratif Christmas Humphreys, haute distinction de la littérature bouddhiste. Un seul de ces ouvrages a été traduit en français : *Etre une île*. Il s'agit d'enseignements donnés lors de sessions de méditation dans l'île des nonnes de Parappuduwa.

Ayya Khema a quitté ce monde le 2 novembre 1997. A la fin de son autobiographie, *I Give You My Life*, se sachant atteinte d'un cancer incurable, elle écrit ces derniers mots :

« Il y a quelque temps, une journaliste est venue nous voir à Buddha-Haus. Elle m'a demandé si la raison pour laquelle j'acceptais si aisément la mort était que je croyais à la renaissance.

– Non, lui ai-je répondu, je n'espère nullement cela. On ne renaît que si le désir de renaître est présent. Quand il n'y a plus le désir d'exister en tant qu'individualité séparée, en tant qu'ego, tout est fini. Je suis prête à lâcher une fois pour toutes.

– Et que se passe-t-il alors ? demanda-t-elle.

– Rien, tout est fini. A ce moment-là, il n'y a plus que le *nibbana*. La paix absolue est atteinte. C'est la dernière, ultime et parfaite absorption. »

## 1. L'ESPRIT MÉDITATIF

Les gens sont souvent surpris quand ils découvrent qu'il n'est pas facile de méditer. Vu de l'extérieur, cela semble tellement simple : on s'assoit sur un coussin et on observe sa respiration. Que pourrait-il y avoir de difficile à cela ? La difficulté vient du fait que nous ne sommes aucunement préparés à ce genre d'exercice. Notre esprit, nos sens et nos ressentis sont habitués à évoluer dans le monde, c'est-à-dire dans la société de consommation dans laquelle nous vivons. Or, la méditation ne relève pas de la consommation – c'est impossible : il n'y a rien à acheter, à vendre ou à organiser dans la méditation. Mais la plupart des gens ne changent pas d'attitude quand ils méditent... et cela ne fonctionne pas.

Nous devons être patients envers nous-mêmes. Il faut du temps avant que la méditation ne devienne véritablement un état d'esprit disponible à tout moment parce que le monde aura perdu de son importance. « Le monde », ce n'est pas seulement la société de consommation ; c'est tout ce que l'on y vit, tout ce qui nous relie, les idées, les espoirs et les souvenirs, tous les rejets et les résistances, toutes nos réactions.

Dans la méditation, il arrive que l'on entrevoie brièvement la possibilité de se concentrer mais on n'arrive pas à maintenir cette vision ; elle va et vient jusqu'à ce que l'esprit se retrouve à son point de départ. Pour contrecarrer cette tendance, il faut être bien déterminé à faire de sa vie une vie de méditation. Cela ne signifie pas que l'on doive méditer du matin au soir – je ne connais personne qui le fasse – ni que l'on néglige ses devoirs et ses obligations car ceux-ci sont importants dans la mesure où ils nous incombent. Cela signifie plutôt être très attentifs à nous-mêmes dans toutes nos actions et réactions, pour nous assurer que tout se passe dans la lumière du Dhamma, de la vérité – et cela s'applique aux plus petits détails de notre vie : ce que nous mangeons, ce que nous écoutons, ce dont nous parlons. C'est alors seulement que notre esprit pourra avoir les qualités requises quand nous nous assiérons en méditation. Cela signifie donc rester tournés vers une observation intérieure où que nous soyons ; cela ne nous empêche pas d'avoir des conversations avec les autres mais en restant attentifs au contenu de la discussion.

Ce n'est pas facile et l'esprit s'égare souvent mais nous pouvons devenir conscients de ses écarts. Si nous ne sommes même pas conscients d'avoir perdu l'attention et l'observation intérieure, c'est que nous ne sommes pas encore sur la voie de la méditation. Par contre, si la qualité du Dhamma est

bien établie dans notre esprit, la méditation a de bonnes chances de porter des fruits.

Plus nous connaissons le Dhamma, plus nous sommes en mesure de voir si nous sommes en harmonie avec la direction qu'il propose. Il n'y a aucune raison de nous blâmer si nous n'y parvenons pas mais, le moins que nous puissions faire, c'est connaître cette direction et être conscients quand nous nous en éloignons. Nous pratiquons alors pour nous rapprocher de plus en plus de la réalité absolue, jusqu'à, un jour, *être* nous-mêmes le Dhamma.

Il y a une différence entre celui qui connaît le Dhamma et celui qui le pratique. Celui qui le connaît comprend peut-être les mots et les concepts mais celui qui le pratique ne sait qu'une chose : il souhaite devenir cette vérité. Les mots sont un moyen utile pour communiquer mais ils ont aussi le pouvoir de solidifier les idées. C'est pour cette raison que les mots ne peuvent jamais révéler la vérité : seule l'expérience personnelle le peut. Nous obtenons cette expérience en prenant conscience de ce qui se passe en nous et en comprenant pourquoi les choses sont comme elles sont. Cela signifie que nous combinons l'observation au questionnement : « Pourquoi est-ce que je pense, parle ou réagis ainsi ? » Si nous n'utilisons pas notre esprit de cette manière, la méditation continuera à être difficile ; nous l'arrêterons et la reprendrons sans grand résultat. Quand la méditation ne leur apporte pas de joie, les gens n'ont aucun mal à ne plus y penser.

Si la pratique de la méditation n'est pas combinée à un esprit orienté vers l'investigation, le Dhamma ne peut s'élever dans le cœur car le Dhamma n'est pas une affaire de mots. Le Bouddha a pu verbaliser son expérience intérieure pour notre bien, pour nous donner une direction à suivre, et ainsi la voie a été tracée. Mais c'est tout seuls que nous devons faire le voyage.

Pour avoir un esprit méditatif, il est important de développer certaines qualités intérieures. Les graines de ces qualités sont déjà en nous, sinon nous ne pourrions pas les cultiver. Si quelqu'un veut avoir des fleurs dans son jardin sans qu'il y ait des graines, il pourra toujours arroser et fertiliser sa terre, rien ne poussera. La méditation permet d'arroser et de fertiliser l'esprit ; quant aux mauvaises herbes, il faut les arracher au quotidien. Dans tous les jardins, les mauvaises herbes semblent toujours mieux pousser que les fleurs. Il faut beaucoup de force pour déraciner ces mauvaises herbes mais il n'est pas difficile de les couper. Quand on les coupe régulièrement, avec persévérance, les racines finissent par perdre de leur force et il devient facile de les arracher. Couper et déraciner les mauvaises herbes nécessite

assez d'introspection pour savoir distinguer une mauvaise herbe d'une fleur. Nous devons être très sûrs de nous pour ne pas arracher toutes les fleurs et laisser les mauvaises herbes. Un jardin en friche n'est pas spécialement beau à voir.

Le cœur et l'esprit des gens contiennent généralement une quantité égale de fleurs et de mauvaises herbes. Nous sommes nés avec les trois racines du mal : l'avidité, l'aversion et l'ignorance de la réalité ; et avec les trois racines du bien : la générosité, la gentillesse et la sagesse. N'est-il pas judicieux d'essayer de se libérer des trois racines qui engendrent tous les problèmes, toutes nos expériences et réactions douloureuses ?

Si nous voulons éliminer ces trois racines, nous devons commencer par regarder ce qu'elles produisent. En tant que racines, elles sont cachées dessous mais elles donnent des pousses qui se manifestent en surface. Cela, nous pouvons le voir en nous-mêmes. A cause de notre ignorance de la réalité ultime des choses, nous manifestons du désir et de la haine. Il existe différentes facettes au désir et à la haine, les plus simples et les plus communes étant : « J'aime ceci, je le veux » et « Je n'aime pas cela. Je n'en veux pas ». La plupart des gens pensent que ces réactions sont parfaitement justifiées et pourtant, il s'agit bien là de désir et de haine. Nos racines ont donné toutes sortes de repousses différentes. Dans un jardin, on peut trouver trente ou quarante variétés de mauvaises herbes ; nous avons au moins autant de pensées et d'émotions malsaines. Elles ont une forme et une force différentes mais elles proviennent toutes des mêmes racines.

Comme nous ne sommes pas encore capables de nous attaquer aux racines, nous devons travailler sur ce qui apparaît en surface. Quand nous cultivons les bonnes racines, elles deviennent si fortes et puissantes que les mauvaises herbes n'ont plus de quoi se nourrir. Tant que nous autorisons la présence de mauvaises herbes dans notre jardin, nous retirons les nutriments nécessaires aux belles plantes au lieu de les cultiver de plus en plus. Ce travail se situe au niveau de nos activités quotidiennes et c'est ce qui permet ensuite que la méditation soit le produit naturel de notre état d'esprit.

Pour le moment, nous essayons de transformer notre esprit ordinaire pour qu'il devienne un esprit méditatif. Pour quelqu'un qui n'a pas encore beaucoup pratiqué la méditation, c'est difficile. Nous n'avons qu'un seul esprit et nous l'emportons avec nous dans chacune de nos activités comme dans la méditation. Si nous avons l'intuition que la méditation peut nous apporter la paix et le bonheur, nous devons veiller à avoir déjà un esprit

méditatif quand nous nous installons en position assise. Sinon, il est trop difficile, à ce moment-là, de passer du mode hyperactif au mode calme.

L'état d'esprit que nous devons développer pour la méditation est bien décrit par le Bouddha. Les deux points importants sont le développement de l'attention et l'apaisement des sens. L'attention tournée vers l'intérieur peut parfois être remplacée par l'attention tournée vers l'extérieur car, dans certaines circonstances, il s'agit d'une partie essentielle de la pratique. Le monde s'impose à nous, c'est indéniable.

Tourner l'attention vers l'extérieur signifie également avoir un regard complètement neuf en voyant un arbre, par exemple. Ne pas avoir des pensées habituelles comme : « Quel bel arbre » ou : « J'aimerais bien en avoir un pareil dans mon jardin », mais plutôt remarquer qu'il y a des feuilles vivantes et d'autres mortes, qu'il y a des plantes qui poussent, d'autres qui sont arrivées à maturité et d'autres qui sont en train de mourir. Nous pouvons être témoins de la naissance, de la croissance et de la décomposition tout autour de nous. Nous pouvons comprendre parfaitement l'avidité en observant des fourmis, des moustiques ou des chiens. Au lieu de les considérer comme une gêne, voyons-les comme des occasions de nous instruire. Les fourmis, les moustiques et les chiens qui aboient sont des enseignants qui ne nous laissent pas en paix tant que la leçon n'a pas été parfaitement comprise. Quand nous voyons tout à la lumière de la naissance, de la décomposition, de la mort, du désir, de la haine et de l'ignorance, nous regardons dans un miroir toutes les formes de vie autour de nous, et le Dhamma se déploie alors sous nos yeux. Chacun de nous proclame constamment la vérité du Dhamma ; simplement, nous n'y prêtons pas assez attention.

Nous pouvons utiliser l'attention pour constater que tout ce qui existe se compose des quatre éléments – la terre, le feu, l'eau et l'air – et puis chercher à voir quelle est la différence entre nous et tout le reste. Quand nous prenons la pratique au sérieux et que nous considérons ainsi toutes les formes de vie, nous trouvons la vérité autour de nous aussi bien qu'en nous. Rien d'autre n'existe.

Cette observation nous donne la capacité de laisser derrière nous la vie du monde où l'esprit passe d'une chose à l'autre, à toute vitesse, sans jamais connaître un instant de paix ; où l'esprit est soit las et indifférent, soit hargneux et avide. Mais quand nous regardons les choses telles qu'elles sont vraiment, nous nous rapprochons de ce que le Bouddha a enseigné par compassion pour tous les êtres qui errent dans le cycle du *samsara*, d'une

souffrance à une autre. Il a montré la voie pour que des gens comme nous puissent s'éveiller à la vérité.

Nous ne devrions ni croire ni douter de ce que nous entendons ou lisons ; simplement le vérifier par nous-mêmes. Si nous mettons tout notre cœur et toute notre attention dans cette pratique, nous découvrirons qu'elle change notre regard sur la vie et la mort. Faire les choses de tout son cœur est une nécessité, quoi que l'on entreprenne. Si on se marie sans y croire, il y a peu de chances que le mariage fonctionne. Une pratique du Dhamma entreprise sans enthousiasme a pour résultat une mauvaise compréhension désordonnée. Pratiquer de tout son cœur peut être mû par la dévotion et un esprit capable de dépasser les pensées et les activités ordinaires.

Il y a une autre facette de l'attention qui est la claire compréhension. L'attention, c'est simplement savoir, être conscient, sans déployer de faculté discriminative. L'attention n'évalue pas, ne juge pas ; elle est simplement pleinement consciente. La claire compréhension, quant à elle, a quatre aspects. Premièrement, elle pose la question : « Quel est mon but quand je pense, je parle ou j'agis ainsi ? » – la pensée, la parole et l'action étant nos trois ouvertures sur le monde. Ensuite, elle pose la question : « Est-ce que j'utilise les moyens les plus justes pour atteindre ce but ? » – ce qui exige sagesse et discernement. Troisième question : « Ces moyens sont-ils conformes au Dhamma ? » – ce qui signifie que l'on est capable de faire la distinction entre ce qui est sain et ce qui ne l'est pas. Le processus de la pensée est le premier qui doit être examiné car la parole et l'action iront dans son sens. Parfois, les gens pensent que la fin justifie les moyens mais ce n'est pas vrai : les moyens comme la fin doivent être conformes au Dhamma. La quatrième étape consiste à vérifier si notre but a bien été atteint et, si ce n'est pas le cas, pour quelle raison.

Si nous gardons ces quatre étapes à l'esprit, nous allons ralentir, ce qui va beaucoup nous aider dans nos réactions. Il ne s'agit pas d'être inactif, ce n'est pas la solution, mais d'avoir un esprit méditatif qui observe ce que nous faisons. Quand nous utilisons l'attention et la claire compréhension, nous sommes obligés de prendre le temps d'observer les choses de près et cette vérification évite de faire des erreurs.

Notre façon erronée de penser risque de nous causer du mauvais karma et nous éloigne de la vérité dans des états d'esprit flous. Le Dhamma est droit et direct, simple et pur. Il faut un esprit pur pour rester proche de lui ; sinon, nous nous retrouvons en dehors, encore et encore.

L'attention tournée vers l'extérieur peut également s'étendre à d'autres personnes mais, dans ce cas, nous devons faire très attention. Voir et

connaître d'autres personnes engendre des jugements négatifs. Si nous tournons notre attention vers d'autres personnes, nous devons comprendre que juger les autres, c'est créer du karma négatif. Nous pouvons être attentifs aux autres avec compassion. Observer les autres est l'un des passe-temps les plus populaires mais il est généralement pratiqué avec l'intention de critiquer. Toute personne non éveillée a des défauts ; même celui qui en est au troisième degré d'Éveil a encore cinq empêchements à dépasser. Que dire alors des personnes ordinaires ? Par contre, il peut être très utile d'utiliser les autres comme un miroir parce qu'en réalité ils reflètent qui nous sommes. En effet, nous ne pouvons voir chez les autres que ce que nous connaissons déjà sur nous-mêmes ; le reste nous échappe.

Si nous ajoutons la claire compréhension à notre attention, et que nous vérifions la validité de notre intention et des moyens employés pour y aboutir, nous éliminerons une grande partie de nos chagrins et de nos inquiétudes. Nous développerons une prise de conscience qui fera, de chaque jour et de chaque instant, une aventure. La plupart des gens se sentent brimés et surchargés. Ils ont trop ou trop peu à faire ; pas assez d'argent pour faire ce qui leur plaît ; ou bien ils se démènent dans tous les sens pour essayer de s'occuper. Tout le monde veut échapper à des conditions insatisfaisantes mais aucun mécanisme d'échappatoire n'apporte de véritable joie intérieure. Pourtant, avec l'attention et la claire compréhension, le simple fait de regarder un arbre est fascinant. Cette pratique apporte une nouvelle dimension à notre vie, une vivacité d'esprit qui nous permet de saisir « le tout » au lieu d'être limités par la famille, le travail, les espoirs et les rêves. Ainsi, nous pouvons grandir parce que nous sommes fascinés par ce que nous voyons autour de nous et en nous, et que nous voulons explorer toujours plus avant. Il ne s'agit pas de « mon » esprit, « mon » corps, « mon » arbre, mais simplement des phénomènes tout autour de nous qui nous offrent la salle de classe la plus fascinante et la plus stimulante qui soit. Notre intérêt pour la salle de classe augmente en même temps que notre attention se développe.

Pour que notre esprit devienne méditatif, nous avons également besoin d'apaiser nos sens. Il ne s'agit pas de les rejeter – ce serait ridicule – mais de les voir pour ce qu'ils sont. *Mara*, le grand tentateur, n'est pas un bonhomme avec une longue queue et une langue rouge feu ; les tentations viennent de nos propres sens. Nous ne sommes quasiment jamais conscients de ce qu'ils nous font quand ils nous attirent d'un objet intéressant à un son captivant, pour revenir ensuite à un objet visuel, à un

contact ou à une idée. Il n'y a jamais de paix. Nous essayons constamment de saisir le plaisir de l'instant.

Il faut qu'un contact sensoriel passe très vite sinon il se transforme en souffrance. Imaginons, par exemple, que l'on vous offre un délicieux repas et que vous disiez à votre hôte : « C'est très bon, je me régale » et que la personne réponde : « J'en ai encore beaucoup. Restez donc et mangez encore pendant deux ou trois heures ». Si vous l'écoutez, vous seriez non seulement malade mais aussi dégoûté. Un repas peut durer vingt ou trente minutes, tout au plus. Chaque contact gustatif ne peut durer qu'une seconde, ensuite il faut mâcher et avaler. Si nous devons garder la nourriture plus longtemps dans la bouche, cela deviendrait très désagréable.

Imaginons que vous ayez très chaud et que vous alliez prendre une douche froide. Vous dites à l'ami qui vous attend dehors : « Je me sens bien mieux ; cette eau froide était très agréable » et l'ami répond : « Nous avons beaucoup d'eau froide. Tu peux rester sous la douche encore cinq ou six heures ». Vous seriez affreusement malheureux. On ne peut apprécier une douche froide que pendant dix ou vingt minutes tout au plus.

Tout ce qui dure trop longtemps engendre de la souffrance. Tous les contacts sensoriels passent vite parce que telle est leur nature. Il en va de même pour la vue : nos yeux sont toujours en train de cligner ; nous ne pouvons même pas garder un contact visuel constant pendant tout le temps que nous regardons quelque chose. Nous regardons une peinture, par exemple, et nous la trouvons très belle. Quelqu'un dit : « Vous pouvez rester et la regarder pendant encore cinq heures ; le musée restera ouvert jusque-là ». Qui voudrait faire cela ? Nous ne pouvons pas regarder la même chose longtemps sans éprouver de l'ennui, perdre toute attention ou même nous endormir.

Les contacts sensoriels ne sont pas seulement limités à cause de leur incapacité à nous satisfaire. Ce sont, en réalité, des vagues qui vont et viennent. Si nous écoutons une jolie musique, au bout de quelques heures la même musique devient insupportable. Nos contacts sensoriels apportent, comme un miroir, le reflet d'une satisfaction qui n'a, en fait, aucune base réelle. C'est Mara qui nous égare constamment. Il y a une histoire à propos d'un moine, à l'époque du Bouddha, qui illustre l'excellence en matière de discipline des sens. Un couple marié se dispute et la femme décide de s'enfuir. Elle enfle ses plus beaux saris et tous ses bijoux en or les uns sur les autres, puis quitte sa maison. Plus tard, l'homme regrette de l'avoir laissé partir et la suit. Il court ici et là mais ne la trouve pas. Finalement, il rencontre un moine qui marche dans la rue. Il lui demande s'il a vu une

femme en sari rouge avec de longs cheveux noirs qui portait beaucoup de bijoux autour du cou et des bras. Le moine répond : « J'ai vu deux rangées de dents qui passaient ».

Le moine n'avait prêté aucune attention aux concepts de femme, de longs cheveux noirs, de sari rouge ou de quantité de bijoux ; tout ce qu'il avait vu, c'était un être humain avec deux rangées de dents. Il avait apaisé ses sens à tel point que les objets perçus ne pouvaient plus le pousser à réagir d'une manière ou d'une autre. Quelqu'un d'ordinaire, à la vue de cette belle femme en sari rouge, couverte de bijoux, en train de courir, affolée, au milieu de la rue, aurait pu être tenté de la suivre. Mais deux rangées de dents qui passent n'ont aucune chance d'éveiller le désir. Voilà ce que signifie « apaiser les sens ».

Quand on trouve un serpent sur son chemin, on prend conscience que ce n'est pas un objet de répulsion ni de destruction mais simplement un être vivant qui se trouve dans les parages et c'est tout. Il n'y a rien à faire, rien qui nécessite une réaction de notre part. Si nous considérons le serpent comme une menace pour notre vie, bien entendu l'esprit va paniquer, tout comme l'esprit du moine aurait pu le faire s'il s'était dit : « Oh, que cette femme est belle ! »

Si nous veillons constamment sur nos sens, cela devient une habitude et ce n'est plus difficile. La vie est alors beaucoup plus paisible. Le monde, tel que nous le connaissons, est une prolifération infinie de couleurs, de formes, d'êtres différents, sans parler de la nature qui ne cesse de se développer. Chaque espèce d'arbre a des centaines de sous-espèces ; la nature prolifère. Nous-mêmes avons tous un aspect différent. Si nous ne veillons pas sur nos sens, cette prolifération dans le monde continuera à nous attirer, vie après vie. Il y a trop de choses à voir, à faire, à connaître ; trop de choses qui nous font réagir. Puisqu'il n'y a pas de fin à tout cela, nous ferions aussi bien de nous arrêter et de tourner notre regard vers l'intérieur pour voir comment fonctionne notre esprit.

L'esprit méditatif est le fruit de l'attention, de la claire compréhension et de l'apaisement des sens. Ces trois aspects de la pratique doivent être développés chaque jour dans les activités ordinaires de la vie. La paix et l'harmonie en résulteront et notre méditation s'épanouira.

## 2. LES MOYENS HABILES

Les deux aspects de notre être sont l'esprit et le corps. Nous devons être attentifs aux deux, même si la méditation est un exercice de l'esprit plutôt que du corps.

Les questions que les nouveaux méditants posent le plus souvent sont : « Comment vais-je apprendre à m'asseoir dans une posture correcte ? » « Comment vais-je faire pour ne pas avoir mal ? » Tout cela ne devient possible que grâce à une application continue et à une pratique très régulière. Au début, le corps n'aime pas s'asseoir par terre, jambes croisées...

Nous pouvons utiliser cette situation comme un moyen habile. Quand l'inconfort apparaît, nous apprenons à porter notre attention sur la réaction de l'esprit, au lieu de réagir de manière automatique en bougeant. Tous les êtres du monde essaient instinctivement d'échapper aussitôt que possible à une situation inconfortable. Le but de notre pratique n'est pas de nous empêcher de nous libérer de l'inconfort mais, pour que la méditation donne des résultats, il faut que nous apprenions à nous défaire de nos réactions instinctives immédiates car ce sont elles qui nous amènent inexorablement à *dukkha*<sup>1</sup>, encore et encore.

Quand une sensation inconfortable apparaît, il est essentiel de comprendre ce qui se passe en nous. Nous remarquons qu'il y a un contact sensoriel – dans ce cas, par le sens du toucher. Le corps crée des contacts : contact entre les genoux et le coussin, contact des jambes entre elles, etc. A partir de tout contact sensoriel naissent des sensations ; c'est ainsi que les êtres humains fonctionnent, on n'y peut rien. Le Bouddha a enseigné la loi de cause à effet et, notamment, qu'à partir de tout contact sensoriel, des sensations apparaissent. Il y a trois sortes de sensations : plaisantes, déplaisantes et neutres. Oublions les sensations neutres car nous n'en sommes quasiment jamais conscients – en fait, on considère les sensations neutres comme agréables car, au moins, elles ne causent pas de douleur.

A partir du contact sensoriel créé par la position de méditation assise, apparaît, au bout d'un moment, une sensation déplaisante. Notre réaction immédiate est de bouger. N'y cédez pas ! Observez plutôt. En apprenant à connaître notre esprit, nous apprenons à connaître le monde et l'univers tout entier. L'esprit de chacun contient la graine de l'Eveil. Si nous ne

---

<sup>1</sup> *Dukkha* : mot pali qui recouvre toutes les formes de souffrance : douleur, tension, inconfort, insatisfaction, etc.

connaissions pas notre propre esprit, nous ne pouvons pas cultiver et faire croître cette graine. Dans la situation décrite, notre esprit a été touché par une sensation déplaisante ; notre perception dit : « Ça fait mal ». Tout de suite après viennent les pensées ou formations mentales – qui sont aussi des formations karmiques puisque nous créons du karma à travers le processus de la pensée.

Il s'est donc d'abord produit un contact sensoriel puis une sensation est née. Ensuite, la perception est apparue avec une étiquette négative et a été suivie par un sentiment de rejet. Enfin, au moment du rejet est arrivé le désir d'échapper à la situation en changeant de position. Il s'agit là de création de karma. C'est un karma négatif mineur, mais négatif tout de même, parce que l'esprit est dans un état de résistance quand il dit : « Je n'aime pas cette situation ».

L'esprit va peut-être commencer à rationaliser de toutes les manières possibles : « J'aurais dû apporter mon petit banc » ; « Je ne peux pas tenir cette posture » ; « A mon âge, je ne devrais pas me lancer dans ce genre de choses » ; « La méditation est trop difficile » ; etc. Aucune de ces explications n'a la moindre validité intrinsèque ; l'esprit est simplement en train de réagir à une sensation désagréable. Si nous ne nous familiarisons pas avec les réactions de notre esprit, nous ne ferons pas le meilleur usage de la méditation.

Quand on a pleinement conscience d'une sensation désagréable, on peut commencer à essayer de se familiariser avec sa véritable nature. Toute notre vie est fonction de nos sensations. Si nous ne sommes pas conscients de nos réactions à ces sensations, nous restons à moitié endormis. Il y a un très beau petit livre intitulé *Le Miracle de La Pleine Conscience*<sup>2</sup>. Ce miracle n'est autre que celui de l'état d'éveil, savoir ce qui se passe en nous. Quand on comprend que l'on veut se débarrasser d'une sensation désagréable, on peut faire un petit effort et essayer de la soutenir pendant un moment. Seul l'Arahant est pleinement capable d'un complet détachement, mais nous pouvons essayer, pendant un petit moment. En observant, nous réalisons que la sensation désagréable est apparue sans que nous la réclamions, que nous ne sommes pas obligés de croire qu'elle nous appartient et nous pouvons ainsi la laisser n'être qu'une sensation.

Si nous parvenons à considérer les choses ainsi pendant un petit moment, nous pouvons retourner à notre objet de méditation et nous aurons remporté une victoire sur nos réactions négatives. Dans le cas contraire, nous aurons laissé les sensations désagréables nous mener par le bout du

---

<sup>2</sup> Par [Thich Nhat Hanh](#).

nez. L'humanité toute entière court après les sensations agréables et évite les sensations désagréables. Tant que nous n'aurons pas, au moins, conscience de cela, nous n'aurons aucun point de référence pour qu'un changement intérieur se produise. Il ne nous sera peut-être pas immédiatement possible de changer nos réactions mais nous serons au moins conscients de ce qui se passe en nous.

Après avoir pris conscience de l'intention de l'esprit de bouger, nous pourrions changer de position. Il n'y a rien de mal à changer de position ; ce qui est moins bon, c'est de réagir impétueusement en fonction d'habitudes instinctives. Méditer signifie être pleinement conscient. Etre éveillé, ce n'est pas le contraire d'être endormi mais le contraire d'avoir un esprit sombre et embrumé. Ce type d'état d'esprit est généralement dû à un refus de constater notre propre *dukkha* – nous préférons nous cacher derrière un brouillard. Mais, en méditation, ce n'est plus possible. Le Bouddha a dit que le corps était un cancer ; le corps tout entier est une maladie. N'est-ce pas exactement ce que l'on ressent quand, simplement en s'asseyant sans bouger, on est de plus en plus mal à l'aise ?

La méditation inclut à la fois *samatha* et *vipassana*, le calme et la vision pénétrante. Si on ne connaît pas les limites et les possibilités de chacune de ces techniques de méditation, on ne fera pas bon usage de la pratique. En général nous les appliquons toutes les deux dans chaque session mais nous devons être capables de les distinguer. Si nous ne comprenons pas ce qui se passe dans notre esprit, il s'embrume.

Tout le monde aimerait vivre dans l'extase, la paix et le bonheur ; c'est un vœu naturel. La méditation nous offre effectivement ces bienfaits – avec beaucoup de pratique et un certain bon karma – mais ils ne sont pas le but ultime de la méditation. Le but, c'est la sagesse, c'est-à-dire la vision pénétrante de la réalité. Pourtant il faut des moyens habiles pour développer la vision pénétrante et ces moyens se trouvent dans le calme de la concentration.

Quand on se concentre sur un objet de méditation, au bout d'un certain temps d'entraînement, l'esprit parvient à rester fixé dessus pendant un moment. Si l'esprit est capable de se concentrer sur la respiration, même pour un court laps de temps, on réalise ensuite qu'une certaine paix s'est installée du fait qu'aucune pensée n'agitait l'esprit. Le processus de la pensée est rarement très profond – ce ne sont que des pensées. De même que le corps respire, l'esprit produit et rumine des pensées. Il n'arrête pas de ressasser des détails sans importance, sans substance, sans pertinence, dont nous pourrions fort bien nous passer.

Dans sa forme originelle, l'esprit est pur, clair, lucide, lumineux, souple et flexible. Les impuretés et les blocages proviennent uniquement de nos pensées. Pratiquement tout le monde passe la journée à penser, probablement sans même en être conscient. Par contre, quand nous commençons à méditer, nous devenons conscients de notre agitation intérieure. Nous constatons que nous ne pouvons pas maintenir notre attention sur notre objet de méditation parce que nous pensons au lieu de nous concentrer dessus. Dès que nous voyons clairement nos schémas de pensée (et il faut déjà du temps pour y parvenir), deux choses se produisent : nous devenons conscients de l'activité de notre esprit et conscients du contenu de nos pensées. Nous comprenons immédiatement que nos pensées sont hors de propos et n'ont quasiment pas de sens. De ce fait, nous pouvons facilement les laisser passer et revenir à l'objet de méditation. Il faut être capable de prendre du recul pour observer le processus de la pensée sans se laisser piéger, sinon on se remet à penser au lieu de méditer.

L'esprit est l'outil le plus fantastique et le plus délicat qui soit dans l'univers. Nous avons tous un esprit mais peu de gens savent en prendre soin. Presque tout le monde souhaite prendre soin de son corps : on le nourrit, on le repose, on le lave, on l'entretient avec des exercices, on va voir le médecin quand le corps est malade, on se fait couper les cheveux et les ongles, on se fait plomber les dents. Bref, on fait tout ce qui est nécessaire pour que le corps continue à fonctionner au mieux, en oubliant qu'en réalité le corps est au service de l'esprit. C'est l'esprit qui est le maître. Nous passons donc notre temps à soigner le serviteur et nous oublions le maître. Si nous agissions ainsi chez nous, ce serait le chaos ; c'est d'ailleurs pourquoi le monde est dans une telle confusion : les gens s'entretuent, se volent, sont infidèles, mentent, médisent et critiquent. La plupart du temps, ils ignorent totalement que l'esprit est notre atout le plus précieux. L'esprit est porteur de richesses incomparables et pourtant nous ne savons pas comment prendre soin de lui.

En fait, nous devons traiter l'esprit exactement comme nous traitons le corps, c'est-à-dire le laver, l'entraîner et lui accorder du repos. Imaginez que nous ne dormions pas pendant trois ou quatre jours ; comment nous sentirions-nous ? Sans énergie, sans force, affreusement mal. Le corps a besoin de repos mais l'esprit aussi ! Le jour, il pense ; la nuit, il rêve : il est toujours actif. Le seul repos qu'il puisse prendre – repos qui lui apporte l'énergie et la stimulation nécessaires pour être clair et lucide – lui vient de la concentration sur un objet de méditation.

L'esprit a besoin d'un grand nettoyage, ce qui signifie qu'il a besoin d'être purifié. C'est ce qui se produit, quand toute forme de pensée s'arrête pendant un moment grâce à la concentration de l'esprit sur un point unique. Un instant de concentration est un instant de purification. Pendant que l'esprit est concentré ainsi, il lui est impossible de contenir de la méchanceté, de l'avidité sensorielle ou toute autre forme de négativité. Quand la concentration cesse, l'esprit reprend son attitude habituelle mais, quand nous sentons, en méditation, que l'esprit purifié nous rend heureux, nous essayons tout naturellement de maintenir ce processus de purification au fil des activités quotidiennes.

L'esprit a besoin d'un type d'entraînement qui ne soit pas orienté vers la victoire ou le succès mais qui exige plutôt l'obéissance. Quand nous demandons à l'esprit de rester posé sur un objet de méditation et qu'il s'en éloigne constamment, nous comprenons tout de suite que nous ne sommes pas maîtres de notre esprit, qu'il fait exactement ce qui lui plaît. Quand nous prenons conscience de cela, nous sommes moins enclins à croire à la vérité absolue de nos idées et de nos opinions – en particulier quand celles-ci ne sont pas saines – car nous comprenons que l'esprit ne fait que suivre des schémas habituels de pensée. Ce n'est qu'à travers le processus de la méditation que nous pouvons le découvrir.

L'esprit a également besoin d'être correctement alimenté. Les états de conscience élevés que nous pouvons atteindre en méditation nous permettent de le nourrir d'une manière qu'il serait impossible de reproduire avec le fonctionnement ordinaire de la pensée. Le calme de la concentration mène l'esprit dans des contrées qui seraient, autrement, tout à fait inabordables. Le bonheur et la paix apparaissent, indépendamment des conditions extérieures, ce qui nous apporte un sentiment nouveau de liberté.

L'esprit de chaque être humain contient la graine du *nibbāna*. Nous avons besoin d'entraînement pour comprendre ce qui obscurcit notre vision ; ensuite, la graine pourra être cultivée et nourrie jusqu'à son plein épanouissement. Comme notre esprit est porteur d'un tel potentiel, il contient également la paix et le bonheur que tout le monde souhaite. La plupart des gens essaient d'obtenir la réalisation de leurs rêves en acquérant des biens matériels, en voyant, touchant, mangeant ou en apprenant certaines choses. Ils veulent aussi et surtout préserver tout ce qu'ils ont et en avoir toujours plus.

Cette dépendance engendre inévitablement *dukkha*. Tant que nous dépendons de conditions extérieures, qu'il s'agisse d'une personne, d'une expérience, d'un pays, de la richesse ou de la gloire, nous avons

constamment peur d'être déstabilisés parce que tout change et disparaît. La seule façon dont nous pouvons trouver la paix et le bonheur véritables, c'est en étant indépendants de tout ce qui nous entoure. Cela signifie avoir accès à la pureté de notre esprit sans pensées, et cela implique de rester assez longtemps concentrés sur notre objet de méditation pour que notre conscience ordinaire change.

Nous connaissons tous la conscience « pensante » ; elle subit constamment des hauts et des bas, elle aime ou n'aime pas, attend quelque chose de l'avenir ou regrette quelque chose du passé, espère de meilleurs jours ou se souvient des pires ; elle est toujours angoissée et on ne peut s'attendre à ce qu'elle soit parfaitement paisible.

Il y a d'autres formes de conscience que nous connaissons. Par exemple, quand nous aimons beaucoup quelqu'un, cette émotion change notre conscience et nous donnons seulement à partir du cœur. Nous connaissons une forme différente de conscience quand nous sommes impliqués dans des activités religieuses où la foi et la confiance sont éveillées et nous nous donnons à un idéal. Mais rien de tout cela ne dure car tout dépend toujours de conditions extérieures.

Avec la méditation, nous pouvons modifier notre conscience pour la mettre en contact avec la pureté intérieure qui est en nous tous et que seule la pensée obscurcit. Nous comprenons à ce moment-là qu'une telle paix et qu'un tel bonheur, indépendants de toute cause extérieure, ne sont possibles que lorsque le « moi » et le « mien » sont momentanément oubliés, quand le « je veux être heureux » est éliminé. Il est impossible d'avoir la paix quand on se perçoit comme « moi ». Ce sera notre premier aperçu de ce que le Bouddha veut dire quand il enseigne que le non-soi (*anatta*) est la voie pour se libérer de *dukkha*.

Parce qu'il est difficile pour l'esprit de rester fixé sur un objet de concentration, nous devons utiliser tout ce qui se produit en méditation pour développer notre sagesse. Ainsi, notre esprit finit par être plus clair et plus vif ; il n'est plus perturbé par les manifestations extérieures qui entrent en contact avec lui, comme les sons et les pensées, et nous parvenons à atteindre une réelle profondeur de concentration.

Quand des sensations désagréables apparaissent en position de méditation assise, utilisons-les donc pour approfondir notre compréhension : nous n'avons pas demandé à avoir ces sensations, alors pourquoi dire qu'elles sont nôtres ? De plus, elles vont inévitablement se déplacer ou évoluer, en mieux ou en pire, sans notre consentement... nous

donnant ainsi une indication très claire que le corps n'est pas nôtre et qu'il est *dukkha*.

Le corps est tranquillement assis et pourtant nous ressentons *dukkha*, pour la simple raison que nous n'aimons pas la sensation qui se présente à nous. Par contre, quand nous utilisons la sensation désagréable pour comprendre vraiment la première et la seconde nobles vérités, nous nous rapprochons du Dhamma dans notre cœur. La première noble vérité est la noble vérité de *dukkha* et la seconde est la cause de *dukkha*, c'est-à-dire le désir-attachement. Dans notre cas, il s'agit du désir de se débarrasser de la sensation désagréable. Si nous pouvions accepter complètement cette sensation, sans porter de jugement de valeur, il n'y aurait pas de *dukkha*.

Essayez de lâcher ce désir pendant un instant – n'importe qui, avec un peu de force de caractère, en est capable. Acceptez simplement la sensation telle qu'elle est, sans la repousser, et vous verrez que, pendant ce temps-là, il n'y aura pas de *dukkha*. Ce sera une expérience de compréhension profonde car vous aurez ainsi la preuve directe que, si nous lâchons nos désirs, *dukkha* disparaît. Bien entendu, quand le corps est mal à l'aise, il est difficile de lâcher le désir de se libérer de cet inconfort ; pourtant tout le monde est capable de le faire, ne serait-ce qu'un instant. C'est une expérience essentielle du Dhamma.

Quand nous pouvons avoir un peu de recul et observer le processus de nos pensées, nous prenons conscience que l'esprit est toujours agité. Pour quelqu'un qui n'a jamais pratiqué la méditation auparavant, il faut peut-être cinq à dix minutes pour s'en apercevoir ; pour un méditant expérimenté, cela ne prend pas plus d'une seconde ou deux. Ensuite, nous pouvons voir dans quel genre de pensées nous nous engluons et, plus nous le verrons, moins nous nous laisserons séduire par elles. Nous comprendrons que c'est tout simplement ainsi que l'esprit humain fonctionne – pas seulement le nôtre mais celui de tout le monde – et nous connaissons la vérité sur l'esprit. Voilà tout ce qu'il y a à voir.

Quand nous constatons que les pensées continuent à affluer et qu'elles n'ont aucun sens, il devient beaucoup plus facile de les lâcher. Nous voyons également combien les pensées sont fluctuantes, comment elles vont et viennent tout le temps. L'expérience nous aura alors appris qu'il n'est pas possible de trouver le vrai bonheur dans quelque chose qui s'essouffle aussi vite et pourtant c'est ainsi que le monde entier essaie de trouver le bonheur. Comment croire que l'esprit pensant ordinaire peut nous apporter le bonheur alors que nous ne nous souvenons même pas de ce à quoi nous pensions il y a quelques minutes ?! De telles révélations

directement issues de l'expérience méditative permettent de lâcher les distractions vers lesquelles l'esprit nous entraîne et de retourner aisément à notre objet de méditation.

Nous utilisons conjointement les deux approches méditatives : celle du calme de la concentration et celle de la sagesse de la vision pénétrante. Quand le calme est fermement établi, la vision pénétrante apparaît spontanément. Il est important de bien comprendre que la méditation du calme est essentielle. Ce n'est pas une question de préférence.

Si nous voulons voir ce qui se trouve sous la surface de l'océan mais que celui-ci est tourmenté par de fortes vagues, nous ne verrons rien du tout. Il y a trop de mouvement, tout est agité et rien de ce qui est en-dessous n'est visible. Mais dès que les vagues s'apaisent et que la surface de l'eau redevient calme et transparente, il est possible de regarder dessous et de découvrir du sable, des coraux et des poissons de toutes les couleurs. Il en va de même avec l'esprit. Tant qu'il est agité par toutes les vagues et les mouvements de la pensée, ces remous empêchent de voir la réalité absolue ; l'esprit refuse même de regarder au-delà de ce qu'il connaît ordinairement. Par contre, quand l'esprit est complètement apaisé, il n'y a plus aucun jugement de valeur et nous voyons aisément ce qui repose sous la surface.

Pour comprendre l'enseignement du Bouddha, nous devons aller sous la surface, faute de quoi notre compréhension restera superficielle. L'esprit calme est le moyen qui nous permet de plonger au-dessous de la réalité relative. Alors même que nous essayons de trouver le calme, nous observons objectivement tout ce qui se présente à l'esprit et le fruit de cette observation est un soutien supplémentaire pour nous aider à lâcher la pensée. Moins nous croyons ce que disent nos pensées, moins nous en attendons de résultats et plus nous nous réjouissons de les laisser passer sans en faire cas. C'est alors que nous aurons un aperçu de ce que signifient « paix intérieure » et « vrai bonheur ».

Ces ressentis profonds sont particulièrement prononcés en méditation mais il est possible de les garder en nous, sous une forme atténuée, dans la vie de tous les jours. C'est possible parce que l'esprit sait qu'il peut toujours retourner à la paix et au bonheur de la méditation sans avoir à dépendre d'une situation ou d'une personne particulière. Par voie de conséquence, les affaires du monde ne nous affectent plus autant : certaines choses se produisent et c'est tout. De même, nous voyons que des pensées et des sensations apparaissent et cessent en nous, sans que nous en soyons propriétaires ni créateurs.

### 3. ÊTRE ÉVEILLÉ ET CONSCIENT

Il est important d'avoir une expérience vécue des choses plutôt que de se contenter de croire aveuglément. Pour cela, nous devons développer notre capacité d'attention. Dans le *Kalama Sutta*, célèbre enseignement maintes fois cité, le Bouddha mentionne dix points qui ne sont *pas* des critères de choix valables pour suivre un maître ou une voie spirituelle. Ces dix points sont tous liés à un système de croyance fondé sur une lignée traditionnelle ou sur des livres « sacrés ». Ne pas croire mais découvrir la vérité par nous-mêmes : telle est l'injonction répétée du Bouddha. Sans cela, nous ne pourrions pas développer le regard intérieur qui est la première étape sur la voie spirituelle.

Développer le regard intérieur, revient à comprendre ce que nous vivons, à faire un premier pas vers la vision pénétrante. C'est vrai pour les petites choses du quotidien de même que pour la plus profonde et la plus fine compréhension de l'enseignement du Bouddha. Si, par exemple, quelqu'un est fâché contre nous et que nous ne savons pas pourquoi, cette sorte de mésentente risque de se reproduire encore et encore. Il est important que nous comprenions que nous avons peut-être dit ou fait quelque chose qui a causé de la négativité. C'est une situation banale mais qui montre l'importance de bien comprendre notre vécu.

Si nous croyons que les événements sont extérieurs à nous, nous ne pourrions pas changer d'attitude. Pratiquer le Dhamma signifie nous adapter sans cesse, pour tendre toujours plus vers le sublime. Si le changement était impossible, le Bouddha aurait passé sa vie à enseigner pour rien.

Mais nous n'évoluerons jamais en direction du sublime si nous n'accordons pas une attention parfaite à chaque détail. L'attention aux détails est le cœur de la pleine conscience. La plupart des gens manquent de pratique mais aussi des instructions nécessaires pour être vraiment attentifs. Lire à propos de la pleine conscience est une chose mais la pratiquer vraiment en est une autre. La parfaite attention est l'essence de la compréhension car, sans elle, il est impossible de voir au cœur de tous les phénomènes qui se présentent à nous.

Observer la respiration signifie « connaître avec précision ». L'attention n'est ni un jugement ni une critique, pas plus que des histoires que l'on se raconte. Quand on est attentif, on sait quand on est dans un état de concentration et quand on ne l'est pas, quand l'esprit s'évade et quand l'esprit s'apaise. L'attention parfaite sait, à chaque instant, ce qui se passe.

Quand nous sommes attentifs à nos sensations et que nous nous contentons de les observer, sans réagir, nous utilisons le second fondement de l'attention, *vedananupassana* (l'attention aux sensations). Quand nous avons conscience d'être en train de penser, il s'agit de *cittanupassana* (l'attention aux pensées) et quand nous avons conscience du contenu de nos pensées, il s'agit de *dharmmanupassana* (l'attention aux objets de l'esprit). Si nous ne prêtons pas attention à cela, nous ne sommes pas vraiment réveillés. Nous devons pratiquer pour porter un regard lucide sur tout, à tout moment.

Il est possible qu'en méditation l'esprit se concentre. S'il y a un sentiment de paix, il faut en être clairement conscient. Si on n'a pas conscience de ce qui arrive, on ne peut plus avancer parce qu'on ne sait pas où on en est. C'est un détail important de la méditation : savoir exactement ce qui se passe et ensuite être capable de l'exprimer avec des mots. La verbalisation, c'est l'expérience bien comprise et elle se produit tout naturellement après l'expérience. C'est vrai pour tous les états d'esprit et toutes les sensations. Le Dhamma est la verbalisation de l'expérience du Bouddha. Si nous sommes incapables de verbaliser ce que nous avons vécu en méditation, nous en restons à un système de croyance qui risque de saper l'acuité de notre esprit, alors que le but de la méditation est, au contraire, d'aiguiser l'esprit. L'esprit attentif est une hache affûtée dont la lame finement aiguisée peut trancher tous les concepts erronés. Quand nous sommes assis en méditation, nous pouvons apprendre à reconnaître ce qui perturbe l'esprit : est-il apathique, sans conscience de ce qui se passe ? Est-il endormi, distrait ? Ou bien est-ce qu'il résiste et refuse d'obéir ? Etre conscient de cela, c'est pratiquer l'attention aux objets de l'esprit.

Comme la plupart des êtres humains, nous avons un esprit distrait et tellement conçu pour essayer de résister à ce qui est désagréable et désirer avidement ce qui est agréable, que ce schéma de fonctionnement est très difficile à changer. Si nous nous trouvons dans une situation où nous résistons à quelque chose de déplaisant ou recherchons quelque chose de plaisant, nous pouvons être sûrs qu'il s'agit d'un schéma habituel normal. C'est ainsi que cette petite planète terre fonctionne, que notre économie fonctionne. Connaissez-vous quelqu'un qui soit parfaitement heureux en vivant ainsi ? C'est une entreprise impossible, un échec garanti et pourtant tout le monde essaie encore de trouver cette sorte de bonheur. Nous essayons tous depuis assez longtemps ; il est temps d'arrêter, au moins pendant que nous méditons. Il est possible de se débarrasser de *dukkha* mais pas en éliminant les sensations désagréables, simplement en cessant

de réagir à ces sensations. C'est le pas le plus important à franchir pour commencer à avancer sur la voie spirituelle. Si vous ne comprenez pas cela parfaitement, le reste ne pourra pas se mettre en place. Vous ne pourrez pas vous débarrasser des désagréments liés à la posture assise, aux moustiques ou à toutes les difficultés que vous risquez de rencontrer. Tout est fabriqué par l'esprit ; par conséquent, tout est réaction de l'esprit. *Dukkha* disparaît quand nos réactions disparaissent.

Si nous ne savons pas que nous créons nous-mêmes notre souffrance, le Dhamma reste un mystère pour nous. La pratique commence quand nous cessons de blâmer notre environnement, les autres, la situation politique ou économique, ou le temps qu'il fait ; quand nous sommes uniquement attentifs à nos propres réactions. Bien sûr, nos réactions ne vont pas devenir aussitôt positives et saines – cela prend du temps – mais nous pourrions au moins commencer à travailler sur nous-mêmes.

L'attention ne doit pas seulement être utilisée pour pratiquer la méditation mais aussi dans notre vie quotidienne, à chaque fois que nous bougeons, que nous ressentons quelque chose ou que nous pensons. Tant que nous sommes éveillés, notre objectif premier doit être de demeurer attentifs. Il faut arriver à s'assumer ; c'est seulement alors que, un jour, le monde prendra tout son sens pour nous. L'univers se résume à cet esprit et à ce corps. Si nous trouvons le sens de cet esprit et de ce corps, nous connaissons l'univers tout entier et la vérité qui le sous-tend. Tout est pareil, d'une certaine manière, mais nous devons savoir en quoi cela consiste.

Quand nous sortons d'une méditation assise, nous devons être conscients d'ouvrir les yeux, de bouger, de tout ce que nous faisons. Pourquoi ? D'abord, parce que cela nous empêchera d'avoir des pensées inutiles ou négatives, ce qui facilite la méditation. L'esprit a besoin d'être maîtrisé et non d'être autorisé à s'échapper où il veut. L'esprit ordinaire, non entraîné, est comme un taureau sauvage qui court dans un jardin : il fait de gros dégâts en peu de temps. C'est exactement ce qui arrive avec notre esprit : il fait de gros dégâts dans ce monde dans lequel nous vivons. Nous n'avons pas besoin de lire les journaux pour le savoir ; c'est visible partout. Et ces dégâts viennent de nous, de nous tous, excepté les êtres éveillés. Un esprit sauvage ne peut pas méditer. Il faut le capturer, le maîtriser et lui mettre un licou. Chaque fois qu'il s'échappe, nous devons veiller à le ramener. C'est comme entraîner un cheval sauvage : tant qu'il est sauvage, il ne peut servir à personne mais, une fois dompté et entraîné, il peut être très utile. C'est d'autant plus vrai pour l'esprit !

Porter l'attention sur le corps signifie que nous sommes conscients des mouvements de toutes les parties du corps. Tandis que nous sommes attentifs à nous-mêmes, nous constatons qu'il y a l'esprit et qu'il y a le corps. L'esprit donne des ordres et le corps obéit. Nous constatons aussi que, parfois, le corps ne peut pas obéir parce qu'il est trop faible. C'est notre premier pas vers la vision pénétrante : voir que l'esprit et le corps font deux, et que l'esprit est le plus important. La différence entre une personne entraînée et une qui ne l'est pas, se situe au niveau de la compréhension de l'expérience vécue.

L'attention dirigée vers les mouvements du corps peut aussi s'étendre aux autres fondements de l'attention. Si, par exemple, nous pensons à l'avenir, nous ne faisons plus attention au corps ; par contre, nous devenons conscients du processus de la pensée : nous savons que nous sommes en train de penser et que nous créons du karma. Les pensées sont les formations mentales ainsi que les formations karmiques. Nous possédons notre karma : tout ce à quoi nous pensons, nous le deviendrons. Il s'agit là d'un processus impersonnel qui n'a rien à voir avec une quelconque entité particulière.

Ensuite, nous pouvons prendre conscience du contenu de nos pensées, ce qui signifie que nous savons si elles sont salutaires ou pas. Nous pouvons apprendre à lâcher les pensées négatives et à les remplacer par d'autres. C'est là que notre entraînement à la méditation entre en jeu – car il n'est pas séparé de nos activités extérieures. Quand, en méditation, nous sommes attentifs à notre respiration et qu'une pensée interfère, nous apprenons à lâcher la pensée et à revenir au souffle. Nous utilisons la même méthode de substitution dans la vie ordinaire pour abandonner les pensées malsaines : nous les remplaçons par une pensée saine.

L'attention au processus de la pensée est ce que le Bouddha a appelé « les quatre efforts suprêmes »<sup>3</sup>. C'est le cœur du processus de purification. La voie spirituelle est la voie de la purification et elle repose sur l'attention. Le Bouddha lui-même a déclaré : « Il n'y a qu'une seule voie pour purifier les êtres, pour surmonter *dukkha*, pour éliminer définitivement la douleur, le chagrin et les lamentations, pour avancer sur le noble sentier et pour réaliser le *nibbāna* : c'est la voie de l'attention ». Pratiquer le processus de

---

<sup>3</sup> Les quatre efforts suprêmes sont : 1/ Ne pas permettre à une pensée négative de voir le jour. 2/ Ne pas entretenir une pensée négative déjà apparue. 3/ Encourager l'apparition d'une pensée positive. 4/ Entretien d'une pensée positive déjà apparue. (Anguttara Nikaya 4.14)

purification est nécessaire, non seulement pour la paix de l'esprit et pour apporter de la paix au monde, mais aussi pour être en mesure de méditer.

Espérer que l'on puisse s'asseoir sur un coussin, observer sa respiration et entrer aussitôt en concentration est un mythe. Il faut d'abord que l'esprit y soit préparé. Voilà pourquoi nous devons pratiquer ces quatre efforts suprêmes, non seulement quand nous méditons, mais aussi tout au long de la journée. Nous obtiendrons une paix intérieure, chose que tout le monde recherche mais que très peu de gens trouvent.

Le premier effort consiste à ne pas laisser apparaître une pensée malsaine non encore apparue – ce qui exige une attention aiguisée. Une pensée qui n'est pas encore apparue crée des remous avant de se présenter. Prendre conscience que ces remous ne présagent rien de bon nécessite beaucoup d'attention et de pratique.

Le second effort consiste à ne pas poursuivre une pensée malsaine déjà apparue. Chacun peut y parvenir, pourvu qu'il y mette de la bonne volonté et qu'il se souvienne de n'accuser personne. Les pensées malsaines ne sont pas déclenchées par des facteurs extérieurs ; elles sont uniquement le fruit de nos pollutions mentales.

La troisième étape consiste à faire apparaître une pensée saine non encore apparue. Cela implique que nous observons constamment notre esprit et encourageons les pensées positives et saines à apparaître, même dans les circonstances les plus pénibles.

Dernier effort : poursuivre une pensée saine déjà apparue. Dans le cadre de la pratique méditative, cela concerne notre objet de méditation ; dans la vie de tous les jours, il s'agit de travailler sur les réactions de notre esprit. Si nous sommes à l'écoute de nous-mêmes, quand une pensée malsaine apparaît, nous sentons un certain malaise, une certaine résistance. Nous avons eu tellement de pensées malsaines pendant tellement d'années qu'elles se sont intégrées à notre processus de pensée. Il faut beaucoup d'attention et de détermination pour les abandonner.

En méditation, nous devenons conscients du fait que nos pensées malsaines ne sont pas causées par une personne ou une situation extérieure à nous. Ensuite, notre esprit trouve la force de lâcher ce que nous ne voulons pas, de le substituer par ce que nous voulons, et de maintenir cela en place. Ces quatre efforts suprêmes correspondent au quatrième fondement de l'attention qui concerne le contenu de nos pensées. Si tout le monde pratiquait ainsi, le monde serait bien plus agréable à vivre !

Notre être intérieur se manifeste par des sensations qui apparaissent suite à des contacts sensoriels. La pensée est également considérée comme

un contact sensoriel. Des pensées négatives produisent des sensations négatives – comme se sentir mal à l’aise ou malheureux. Les cinq sens externes sont la vue, l’ouïe, le goût, le toucher et l’odorat ; la pensée est le sens interne. Tous ces sens reçoivent des contacts et produisent des sensations. Par exemple, il y a les yeux et un objet tangible. Quand les yeux sont sains et l’objet bien visible, la conscience visuelle apparaît et il en résulte la vision. L’organe sensoriel, l’objet tangible et la conscience sensorielle se rencontrent. Quand nous savons comment fonctionne cet être que nous appelons « moi », nous pouvons arrêter nos éternelles réactions préprogrammées. Il est tout à fait possible de prédire comment une personne va réagir à une stimulation donnée parce que la programmation que nous avons reçue n’a encore jamais été interrompue. Pour l’arrêter, nous devons d’abord savoir qu’il y a une programmation en cours et en quoi elle consiste.

Par exemple, à la base de l’ouïe nous avons le tympan ; ensuite vient le son. Quand la conscience sensorielle apparaît, du fait de la présence simultanée de l’organe sensoriel et de l’objet, nous pouvons « entendre » et à partir de là, un ressenti apparaît. L’oreille peut seulement entendre les sons ; les yeux ne peuvent voir que les formes et les couleurs – c’est l’esprit qui donne toutes les explications. Or, chacun a une explication légèrement différente, de sorte que personne ne voit ou n’entend les choses de la même façon. Quand un certain homme voit une certaine femme, avec ses formes et ses couleurs, son esprit dit : « Comme elle est belle ! Il faut que je l’épouse ». Quand je vois cette même femme, je n’ai pas du tout les mêmes pensées. Pourtant, les gens essaient toujours de convaincre les autres que ce qu’ils voient et entendent est la seule vérité. Et, comme il arrive souvent qu’ils n’arrivent pas à les convaincre, ils commencent à leur tirer dessus ou à les persécuter...

La pensée est aussi un contact sensoriel. Il y a l’organe – le cerveau – et il y a les idées. Alors apparaît la conscience mentale, elle entre en contact avec l’idée, et la pensée commence. Cette pensée fait alors naître un ressenti. Si, par exemple, nous croyons que nous aimons tous les êtres – que nous en soyons capables ou pas – cette pensée nous apporte certainement un ressenti agréable. De la même manière, si nous pensons que nous détestons une certaine personne, nous aurons un ressenti de froideur et d’éloignement. Ensuite arrive la réaction à ce ressenti : soit nous voulons obtenir soit nous rejetons.

En étant attentifs, nous pouvons voir ces processus se dérouler très clairement en nous. La réaction aux ressentis est notre entrée, sans cesse

renouvelée, dans la dualité et dans *dukkha*. Mais c'est aussi, en même temps, une porte ouverte qui peut nous permettre de chasser toutes nos difficultés. En effet si, par exception, nous ne réagissons pas à notre ressenti mais nous l'observons simplement comme un ressenti, nous constatons aussitôt que c'est parce que notre attention est en éveil. Cette attitude nous donne aussi confiance pour l'avenir : nous savons que nous pouvons renouveler l'expérience et que nous sommes en train de nous purifier spirituellement. C'est une conviction intérieure majeure. Le Bouddha a dit que nous avons besoin à la fois de l'étude et de la pratique. L'étude nous apprend à connaître un peu de ce que le Bouddha a enseigné mais, si nous ne pratiquons pas, nous ne sommes que des perroquets ou des hypocrites quand nous proclamons des choses dont nous n'avons pas fait directement l'expérience.

Grâce à notre pratique de l'attention, nous devenons conscients des sentiments qui apparaissent quand des contacts sensoriels se produisent. Des sentiments et des sensations apparaissent tout le temps et il faut que nous les identifions pour pouvoir changer notre façon de vivre instinctive et la remplacer par une façon de vivre consciente. Instinctivement, nous sommes constamment dans la réaction tandis que, consciemment, nous devenons acteurs de notre vie.

La leçon la plus importante que nous puissions apprendre consiste à maintenir notre attention éveillée dans toutes nos activités de la journée. Nous pouvons pratiquer l'attention où que nous soyons : chez nous, en faisant des courses, au bureau, en écrivant des lettres, en téléphonant – à n'importe quel moment. La méditation à proprement parler nous donne l'élan nécessaire ; elle nous montre comment l'attention repousse les obstacles inhérents au fait que nous ayons des idées arrêtées sur tout. Nous comprenons que nous sommes incapables d'avoir une vue d'ensemble, que nous voyons ce qui est autour de nous mais pas au-delà. Avec l'attention, une ouverture se produit et tout semble trouver sa place et être relié au reste ; nous perdons le sentiment exagéré de notre importance et nous sommes capables de nous unir davantage à toutes les autres manifestations de la vie, lesquelles sont elles-mêmes des questions secondaires. L'attention, c'est la connaissance. Quand nous savons ce qui est et que nous en faisons réellement l'expérience, nous avons la preuve des Quatre Nobles Vérités. A ce moment-là, notre tâche est accomplie.

L'un des facteurs de l'attention est la capacité de se focaliser sur un seul point. Notre esprit ne devient pas flou ou distrait mais reste fermement posé. Nous devons prendre conscience que les obstructions du mental sont

une calamité qui touche tous les êtres humains, qu'elles n'ont rien de personnel. Cette compréhension nous aide à supporter patiemment les choses et à changer petit à petit.

## 4. LES EFFORTS SUPRÊMES

Il est assez facile de voir comment fonctionne notre esprit : il réfléchit, il réagit, il imagine souvent des choses, et il a aussi des sautes d'humeur. Toute personne qui ne médite pas aura tendance à croire à la réalité de ce que lui dit son esprit. Même ceux qui méditent croiront peut-être encore que les réactions de leur esprit aux stimulations extérieures sont justifiées ou que les humeurs qui leur arrivent doivent être prises au sérieux, que tout ce que fait l'esprit est dû à un événement extérieur et pas à une réaction intérieure. Il est facile de le constater si nous observons le processus de nos pensées, non seulement en méditation mais aussi dans la vie de tous les jours.

Le Bouddha a donné des instructions très précises pour que nous sachions comment contrer les états d'esprit négatifs et développer un état d'esprit positif. Ces instructions peuvent être résumées en quatre mots : éviter, dépasser, développer et maintenir. On les appelle les « quatre efforts suprêmes » et nous les avons déjà évoqués brièvement. Ils comptent parmi les 37 facteurs d'éveil et doivent donc être intégrés dans notre pratique. Quand ils sont parfaitement développés, ils font partie du processus d'éveil.

Vous avez peut-être entendu l'expression : « Le *nibbāna* et le *samsara* se trouvent au même endroit ». Ces mots ne sont pas tout à fait exacts car un tel « endroit » n'existe pas. Mais comment le *nibbāna* – ou libération, émancipation, éveil – et le *samsara* – le cycle de la naissance et de la mort – peuvent-ils coexister ? D'une certaine manière, ils le peuvent puisque tous deux habitent notre esprit. Simplement, nous ne sommes conscients que de l'un des deux, c'est-à-dire de ce qui nous fait continuer à tourner dans le cycle de la naissance et de la mort. Cela ne s'applique pas seulement quand un corps cesse de vivre et qu'on appelle cela « mort » ou quand un nouveau corps apparaît et qu'on appelle cela « naissance ». En réalité, il y a constamment des naissances et des morts, à tout instant de notre existence. Il y a la naissance de pensées positives et négatives, et leur disparition. Il y a la naissance de sensations et de sentiments agréables, désagréables ou neutres, et leur disparition. Il y a la naissance de l'apparition de ce corps et sa mort d'instant en instant... sauf que nous ne sommes pas assez attentifs pour en être conscients.

Nous pouvons en prendre clairement conscience quand nous regardons une photo de nous prise dix ou vingt ans plus tôt. Notre apparence est tout à fait différente de ce que nous voyons actuellement dans le miroir mais cela

ne veut pas dire que le corps a fait un bond de vingt ans dans le temps pour soudain prendre une nouvelle apparence. Il a changé d'un instant à l'autre jusqu'à ce que, après une certaine période de temps, cela nous devienne finalement visible. Avec une attention plus développée, nous aurions pu le savoir tout au long car la mort et la naissance interviennent constamment dans le corps, de même que dans les pensées, les sensations et les sentiments. C'est ce que l'on appelle le *samsara*, le cycle de la naissance et de la mort en nous-mêmes. Ce cycle existe à cause de notre profond désir de garder ou de renouveler ce que nous pensons être « moi ». Quand on est « libéré », ce désir cesse et ce qui est mort reste définitivement mort.

Bien que nous ayons le potentiel nécessaire pour nous libérer du *samsara*, notre conscience n'est pas capable de l'atteindre parce que nous ne nous intéressons qu'à ce que nous connaissons déjà. Nous sommes faits d'habitudes et avons tendance à suivre nos habitudes. Tous les méditants prennent conscience des habitudes de l'esprit ainsi que de leurs vieux schémas de réaction aux stimuli extérieurs que j'appelle « déclencheurs ». Ces réactions ne nous ont probablement pas été utiles dans le passé mais elles continuent à se produire par habitude. Il en va de même pour nos humeurs : elles apparaissent et disparaissent sans avoir plus de sens qu'un nuage dans le ciel qui dénote simplement le type de temps qu'il fait, sans qu'une vérité universelle s'y rattache. De même, nos humeurs dénotent simplement le type de temps que notre esprit a créé s'il a cru en la réalité de l'humeur.

Les quatre efforts suprêmes consistent, avant tout, à éviter l'engrenage des pensées négatives. Si nous parvenons à voir qu'elles sont nuisibles, nous pouvons plus facilement accepter d'apprendre à fonctionner autrement. « Éviter » signifie que nous ne permettons pas à certaines pensées d'apparaître, pas plus en réaction à des humeurs qu'à des déclencheurs extérieurs. Si nous prenons conscience que nous réagissons toujours de la même façon au même type de situation, nous serons peut-être obligés d'éviter ces situations pour enfin apprendre, en profondeur, la leçon à en tirer. Tant que nous réagissons à une situation ou à une humeur, nous ne sommes pas en mesure de l'évaluer de manière neutre parce que nos réactions envahissent tout notre esprit.

Dans l'esprit du Dhamma, « éviter » signifie éviter les pensées négatives. Sur le plan pratique, cela nous amène peut-être à éviter les situations qui éveillent en nous cet état d'esprit, mais pas au point de fuir à la moindre provocation – ce qui est une manière bien connue mais inefficace d'échapper à des réactions désagréables. En général, fuir les

situations qui engendrent des réactions négatives n'apaise pas notre esprit. C'est seulement s'il y a un déclencheur particulier qui éveille constamment en nous des réactions négatives que nous pouvons essayer de nous en éloigner, sans blâmer personne. Nous constatons simplement que nous ne sommes pas encore capables de nous maîtriser dans certaines circonstances.

C'est exactement comme lorsque, en méditation, nous avons une sensation douloureuse dans le corps : nous ne blâmons pas la sensation ; nous sommes simplement conscients que nous n'avons pas encore maîtrisé la non-réaction à la douleur et nous changeons de posture. D'un côté, il y a un mouvement physique, de l'autre, un mouvement mental, et tous deux signifient que nous n'avons pas encore tout à fait maîtrisé une certaine situation. Nous comprenons que nous avons encore beaucoup à apprendre sur nous-mêmes. Blâmer quoi que ce soit d'extérieur serait inutile, ne ferait qu'aggraver la situation et ajouter encore plus de pensées négatives.

Pour éviter l'apparition de réactions négatives dans l'esprit, nous devons être attentifs et savoir comment fonctionne cet esprit avant que cela ne passe par les mots. C'est quelque chose que nous pouvons apprendre en méditation. Là, le plus important des acteurs est l'attention, la présence consciente. Il n'est ni viable ni utile d'avoir des états d'esprit calmes et paisibles si nous ne sommes pas pleinement conscients de la façon dont nous y sommes entrés, nous y sommes restés et nous en sommes sortis. Apprendre cela de notre pratique méditative nous permet de comprendre comment notre esprit fonctionne dans la vie de tous les jours avant même qu'il n'exprime des pensées comme : « Je ne supporte pas cette situation » ou : « Je déteste cette personne ». Quand les pensées sont verbalisées, l'état d'esprit négatif est déjà dans la place.

Avant de permettre à l'esprit de tomber dans ce piège, nous pouvons prendre conscience d'une sensation dense et désagréable qui nous avertit qu'un état d'esprit négatif approche et qu'il peut être lâché avant de s'installer. Il est beaucoup plus facile de lâcher la négativité avant qu'elle ne s'empare de nous mais elle est plus difficile à discerner à ce moment-là. Quand nous remarquons l'approche d'un état d'esprit qui ne semble pas accompagné de paix et de joie, nous pouvons être sûrs qu'il sera négatif. Plus nous nous entraînons à être attentifs à nos états d'esprit, plus nous réalisons combien nous créons de souffrance pour nous-mêmes et pour les autres en ayant des pensées négatives.

Quand nous n'avons pas été capables d'éviter une pensée négative, nous devons pratiquer le second effort : la dépasser. Comme il est difficile d'être assez vif et conscient pour éviter l'apparition de la négativité, nous devons

apprendre parfaitement comment la dépasser. Lâcher une pensée est une action qui n'a rien de passif mais c'est difficile parce que l'esprit a toujours besoin de s'accrocher à quelque chose. En méditation, nous avons besoin de nous accrocher à un objet comme la respiration ou les sensations physiques avant que l'esprit puisse se calmer et s'apaiser. C'est pourquoi, quand nous voulons dépasser un état d'esprit négatif, il est plus facile de le remplacer par une pensée positive que simplement essayer de lâcher la négativité.

Si nous gardons à l'esprit des états négatifs pendant un certain temps, ils s'installent en nous de plus en plus commodément et, dans le même temps, nous avons de plus en plus tendance à croire à ce qu'ils nous racontent. Nous aurons alors des pensées comme : « Je déteste les gens qui ne sont pas du même avis que moi » ou bien : « J'ai toujours peur quand j'entends le tonnerre ». Ces affirmations stigmatisent notre caractère et ne font que gonfler un peu plus notre ego. Si ces états d'esprit se sont inscrits dans notre caractère, c'est uniquement parce que nous avons accueilli la négativité pendant tellement longtemps que nous ne pouvons même plus imaginer pouvoir exister sans elle. Pourtant, il ne s'agit que d'états d'esprit nuisibles qui peuvent et doivent être changés. Plus vite nous les remplacerons par d'autres, mieux ce sera pour la paix de notre esprit.

Si nous éprouvons de l'antipathie ou de l'aversion pour une certaine personne, il sera bon, par exemple, de nous rappeler quelque chose de bien à son propos et ainsi pouvoir remplacer la pensée négative par quelque chose de concrètement positif. Tout le monde a des qualités et des défauts ; si nous nous arrêtons seulement sur les aspects négatifs, nous serons sans cesse confrontés à cet aspect plutôt qu'à son contraire. Avec certaines personnes, ce sera plus difficile qu'avec d'autres, mais ces personnes sont là pour nous tester, en quelque sorte. Dans la vie, personne n'échappe à ce genre d'épreuve. La vie est un cours d'éducation pour adultes avec de fréquents examens qui arrivent sans prévenir. Et, comme nous ne savons pas d'avance ce qui nous attend, nous ferions bien d'être prêts à tout moment.

Quand nous apprenons à remplacer un sentiment négatif par un positif et que nous y parvenons pour la première fois, nous prenons confiance dans nos capacités ; il n'y a pas de raison pour que nous ne puissions pas le refaire à chaque fois que nécessaire. Le soulagement que nous ressentons nous apporte tout l'encouragement dont nous avons besoin pour pratiquer.

Quand nous sommes confrontés à des situations que nous trouvons difficiles à supporter, nous pouvons nous rappeler que nous sommes face à

une expérience d'apprentissage. Dépasser un état d'esprit négatif nécessite une force intérieure que nous développons grâce à la pratique de la méditation. Si nous ne sommes pas encore capables de maintenir notre attention où nous le voulons pendant la méditation, nous ne pourrons pas non plus changer d'état d'esprit à volonté. Plus nous affinons la qualité de notre méditation, plus il nous sera facile d'« éviter » ou de « dépasser ». De la même manière, en remplaçant au quotidien les états d'esprits négatifs par des positifs, nous facilitons notre méditation. Quand nous comprenons que notre esprit n'est pas une entité solide, obligée de réagir d'une certaine façon, mais quelque chose de malléable et changeant qui peut aussi être clair et lumineux, nous essayons de le protéger de mieux en mieux contre toute forme de négativité. Pour les personnes qui commencent la méditation, c'est souvent une révélation de découvrir que l'esprit n'est pas un réacteur figé auquel on peut faire confiance mais qu'il peut, au contraire, être influencé et changé à volonté.

Sans cela, nous ne pouvons pas développer le regard intérieur qui est la première étape sur la voie spirituelle. Développer des états d'esprit positifs signifie que nous essayons de les cultiver quand ils ne se sont pas encore manifestés. Si l'esprit reste neutre ou s'il a tendance à peser, juger et critiquer, à être facilement blessé ou égocentrique, nous controns délibérément ces tendances pour cultiver des états d'esprit positifs. Nous reconnaissons que tous les états négatifs bloquent le chemin du bonheur, de la paix et de l'harmonie. Quand nous développons la compassion et la bienveillance envers tous les êtres, quand nous nous réjouissons du bonheur des autres et que nous savons rester neutres face à l'adversité, nous constatons par nous-mêmes que ces états d'esprit nous apportent un bien-être intérieur. Par conséquent, nous essaierons inlassablement de cultiver les états d'esprit qui mènent à ce bien-être personnel. Quand le point de départ de cette nouvelle attitude est cette compréhension – que les états positifs sont bons pour nous – c'est une formidable avancée en profondeur. Quand notre esprit est en paix, nous comprenons que, si nous réagissons négativement aux innombrables situations négatives qui existent dans le monde, cela ne fera que redoubler la souffrance qu'elles engendrent déjà. La situation n'en sera ni allégée ni facilitée pour personne.

Si nous développons la capacité de voir ce qu'il y a de positif en toute chose et d'utiliser tout ce qui arrive dans notre vie comme une occasion d'apprendre, tout en essayant de garder clairement en nous les quatre émotions suprêmes mentionnées plus haut (bienveillance, compassion, joie dans l'altruisme et sérénité), il ne reste plus que le dernier « effort » à

accomplir : maintenir les états d'esprit positifs bien en place. Pour qui n'a pas atteint la complète libération de toutes les tendances sous-jacentes, il est impossible de maintenir un état positif tout le temps. Toutefois, notre attention peut être assez affinée pour nous faire savoir quand nous avons dérapé. C'est cette attention dont nous avons besoin pour que les choses changent. Quand nous ne sommes pas capables de rester dans un état d'esprit sain et positif, nous pouvons toujours essayer à nouveau. Par contre, si nous commençons à nous faire des reproches ou à blâmer les autres, nous ne ferons qu'ajouter un nouvel état d'esprit négatif au premier et nous entraverons nos progrès.

Nous pouvons toujours acquérir de nouvelles compétences – nous avons tous acquis des compétences dans cette vie. Maintenir un état d'esprit positif est un talent qui vaut vraiment la peine d'être cultivé, bien plus que toutes sortes d'autres compétences. Il ne s'agit pas d'un trait de caractère que l'on possède ou pas. Tout le monde est capable de cultiver ce qui est positif dans son esprit et de laisser passer ce qui ne l'est pas. Cela ne veut pas dire non plus que, désormais, nous trouverons tout beau et merveilleux. Ce ne serait pas réaliste. Ce que nous pouvons faire, c'est prendre conscience que, bien que la négativité existe en nous et en dehors de nous, le rejet et le refoulement ne sont pas des réactions efficaces pour nous apporter la paix et le bonheur. Le plus élevé de tous les états émotionnels est l'équanimité, l'égalité d'humeur. On la développe grâce à la pratique de la méditation et elle est fondée sur la vision intérieure profonde. Dans la vie de tous les jours, elle est l'outil qui nous permet de développer et de maintenir un état d'esprit sain et positif.

Il n'est guère utile de refouler notre négativité, pas plus que de penser : « Je devrais être comme ceci ou comme cela ». Tout ce qu'il faut, c'est prendre conscience de ce qui se passe en nous et apprendre l'art de changer notre état d'esprit à volonté. Au bout de quelque temps, notre esprit sera comme un instrument bien accordé, le seul instrument de tout l'univers qui puisse nous libérer de toute forme de souffrance. Nous disposons tous de cet instrument, et les directives du Bouddha nous apprennent l'art qui consiste à l'utiliser au mieux : ne pas croire à la réalité de ses humeurs ni de ses réactions aux stimulations extérieures, mais observer l'esprit, le protéger et réaliser son potentiel de libération complète.

Si nous voulons que notre outil soit efficace, nous devons en prendre soin de la meilleure façon qui soit ; nous ne devons pas laisser la moindre particule de saleté s'accumuler dessus et le nettoyer aussi vite que possible. Le même critère s'applique à notre esprit. C'est probablement la chose la

plus difficile à apprendre et c'est pourquoi peu de gens s'y engagent. Mais un méditant est précisément sur ce chemin-là quand, ayant constaté combien les pensées sont fantaisistes et éphémères, il comprend qu'il ne faut pas croire à tout ce que l'esprit raconte.

Les quatre efforts suprêmes sont dits « suprêmes » pas seulement parce qu'ils sont suprêmement difficiles mais aussi parce qu'ils sont suprêmement bénéfiques. Un méditant sérieux souhaite transcender la sphère humaine pendant qu'il est encore dans cette forme humaine et ces quatre efforts sont le défi à relever. Ils sont tellement bien expliqués par le Bouddha que nous voyons clairement les difficultés qui se présentent à nous et les raisons pour lesquelles nous errons encore dans le *samsara*. Mais nous ne sommes pas obligés de continuer ainsi jusqu'à la fin des temps. Quand on connaît le chemin et la façon de le suivre, on a l'occasion de se libérer de tous les empêchements.

## 5. L'EXPANSION DE LA CONSCIENCE

De la même façon que nous pouvons façonner notre corps à volonté, nous pouvons changer notre esprit. Nous façonnonns le corps quand nous mangeons moins et que nous maigrissons ou quand nous mangeons plus et que nous grossissons, quand nous buvons trop d'alcool et que nous nous abîmons le foie ou quand nous fumons trop et que nous endommageons nos poumons. Nous pouvons aussi développer nos muscles en faisant des exercices, nous entraîner pour courir plus vite, sauter plus haut ou devenir champion de tennis ou de cricket. Le corps est capable de faire beaucoup de choses que les gens ne peuvent pas faire d'ordinaire s'ils ne se sont pas entraînés.

Nous savons, par exemple, que certaines personnes peuvent sauter deux ou trois fois plus loin que la normale ou courir dix fois plus vite que n'importe qui. Vous avez peut-être vu des gens faire des choses qui vous ont paru miraculeuses. Il existe aussi des personnes qui peuvent utiliser leur esprit d'une manière qui peut paraître miraculeuse mais qui n'est, en réalité, que le fruit d'un entraînement.

La méditation est le seul entraînement possible pour l'esprit. De même que l'éducation physique est généralement liée à une discipline du corps, l'entraînement de l'esprit exige une discipline mentale : la pratique de la méditation.

Tout d'abord, nous pouvons transformer nos pensées : les faire passer de mauvaises ou malsaines à bonnes ou saines. Celui qui veut devenir un athlète entraîne son corps en commençant par le commencement ; eh bien, il faut agir de même pour entraîner l'esprit. Au début, on apprend à faire face aux choses ordinaires et, plus tard, aux choses extraordinaires. Quand on prend pleinement conscience que l'on va mourir un jour, on réalise que tout ce qui est en train de se produire prendra fin très bientôt, avec la mort. Même si nous ne connaissons pas la date exacte de notre mort, il est certain qu'elle surviendra un jour. En pratiquant régulièrement la contemplation de la mort, on ne s'inquiète plus trop de ce qui nous arrive puisque tout cela n'a d'importance que pendant un temps très limité.

Nous en viendrons peut-être à voir que la seule chose qui compte, c'est le karma que nous créons et, par conséquent, nous agissons de notre mieux à chaque instant de chaque jour. Il est essentiel d'aider les autres ; rien ne remplace les actes de générosité. Offrons donc nos aptitudes et nos

possessions. Puisque nous ne pouvons ni les garder ni les emporter avec nous, autant tout donner généreusement dès que possible.

Connaissez-vous cette loi de l'univers : « Plus on donne et plus on reçoit » ? Personne n'y croit et c'est pourquoi tout le monde essaie de gagner plus d'argent et de posséder plus de choses ; pourtant c'est une loi de cause à effet. Si nous y croyions et agissions en conséquence, nous le découvririons très vite. Ceci dit, elle ne fonctionne que si le don est fait d'un cœur pur, sans attentes. Nous pouvons offrir du temps, des soins ou simplement de l'intérêt pour le bien-être d'autrui. Nous en récoltons aussitôt les bénéfices en ressentant du bonheur dans notre propre cœur quand nous voyons la joie que nous avons apportée à quelqu'un. C'est peut-être la seule satisfaction dont nous pouvons espérer jouir longtemps dans cette vie car, de par sa nature, un geste de générosité ne disparaît pas complètement, une fois accompli : nous pouvons toujours, plus tard, nous remémorer notre geste et ressentir encore le bonheur qui l'accompagnait.

Quand nous prenons vraiment conscience que nous pouvons mourir d'un instant à l'autre – pas seulement au niveau des mots – notre attitude envers les gens et les situations change complètement. Nous ne sommes plus du tout les mêmes. La personne que nous étions jusque-là ne nous a guère comblés de satisfaction, de contentement ou de paix, de sorte que le changement qui se produit quand nous posons un autre regard sur les choses ne nous fait pas peur. Nous n'essayons plus de faire durer les bonnes choses parce que nous savons que la nature de notre temps est limitée et, dès lors, rien n'a plus la même signification.

On pourrait comparer cela à l'attitude d'une personne qui reçoit des personnes à dîner. Elle est inquiète, elle craint que la nourriture ne soit pas cuite à point, que tout ne soit pas aussi confortable et parfait qu'elle le voudrait. Il faut que la maison soit impeccable pour ses invités. Quand ils arrivent, elle veille à ce qu'ils aient tout ce qu'ils pourraient souhaiter. Après leur départ, elle se demande s'ils ont apprécié son invitation, s'ils ont été heureux de son accueil, s'ils vont dire à d'autres amis que leur visite a été agréable. Elle se préoccupe ainsi parce que c'est elle qui reçoit. De leur côté, les invités ne s'inquiètent pas de la nourriture qui va leur être servie parce que c'est à l'hôtesse d'en décider, pas plus qu'ils ne se soucient de savoir si tout est parfaitement en ordre parce qu'il ne s'agit pas de leur maison.

Ce corps n'est pas notre maison, quelle que soit la durée de notre vie ; c'est un arrangement temporaire sans grande signification. Rien, en lui, ne nous appartient ; nous n'y sommes que des invités. Peut-être y resterons-

nous pendant encore une semaine ou un an, peut-être dix ou vingt ans. Dans tous les cas, comme nous ne sommes que des invités, peu importe la façon dont tout cet organisme fonctionne. La seule chose que nous pouvons faire, en tant qu'invités, c'est essayer d'être agréables et d'aider les gens qui nous accueillent ; tout le reste n'a aucune importance. Dans le cas contraire, notre conscience restera « sur la place du marché », prisonnière du monde.

La seule chose qui importe, n'est-ce pas d'élever notre attention et notre présence consciente à un niveau qui nous permette de voir au-delà des petits soucis matériels ? Chaque jour, c'est la même routine : on se lève, on prend son petit déjeuner, on se lave, on s'habille, on réfléchit, on prévoit, on fait la cuisine, on fait des achats, on parle à des gens, on va travailler, on se couche, on se lève... et tout recommence. Cela suffit-il à remplir une vie ? Nous essayons tous de trouver, dans ce train-train quotidien, une chose qui nous apportera de la joie. Mais rien ne dure et, de toute façon, ce désir est toujours orienté vers quelque chose d'extérieur. Si, chaque matin, nous pouvions nous souvenir que la mort est une certitude mais qu'une nouvelle journée de vie commence pour nous, la gratitude et la détermination pourront s'éveiller et permettre de faire de cette journée quelque chose d'utile.

La seconde chose dont nous pouvons nous souvenir, c'est comment changer notre esprit pour qu'il abandonne le ressentiment, la méchanceté et la tristesse, et les remplace par leur contraire. Progressivement, l'esprit peut finir par changer si on y travaille régulièrement. Pas plus que le corps ne devient athlétique en un jour, l'esprit ne peut se transformer instantanément. Si on ne l'entraîne pas continuellement, il va rester le même qu'avant, ce qui a peu de chances de produire une vie harmonieuse et paisible. La plupart des gens considèrent qu'il y a beaucoup de choses désagréables, angoissantes ou inquiétantes dans leur vie. La peur est une condition humaine fondée sur l'illusion du « moi » ; nous avons peur que notre « moi » soit détruit, annihilé.

Souhaiter changer son esprit doit permettre de donner du sens à chaque jour de cette vie, ce qui fait toute la différence entre « vivre » et simplement « être en vie ». Tous les jours, nous pouvons faire au moins une chose qui soit source de croissance spirituelle pour nous, ou bien une aide ou une marque de considération pour quelqu'un d'autre – de préférence, les deux. Si nous ajoutons un jour plein de sens à un autre, nous finissons par mener une vie pleine de sens. Sinon, notre vie reste centrée sur nous-mêmes, ce qui ne peut jamais être satisfaisant. Si nous oublions nos propres désirs et

aversions, si nous ne nous préoccupons que de croissance spirituelle et de la libération qui en résulte, et si nous rendons service aux autres quand l'occasion se présente, notre souffrance diminuera grandement. Elle arrivera à un point où elle ne représentera plus qu'une sorte de mouvement sous-tendant l'existence ; elle n'aura plus rien d'une souffrance ou d'un malheur personnel. Tant que nous souffrons et que nous sommes malheureux, notre vie ne peut pas être très utile. Avoir du chagrin, de la peine et de la tristesse ne signifie pas que nous sommes très sensibles mais plutôt que nous n'avons pas réussi à trouver de solution.

Nous passons des heures et des heures à acheter de la nourriture, à préparer des repas, à les manger, à tout nettoyer ensuite et à penser au prochain repas. Vingt minutes de réflexion sur la façon dont nous pourrions donner plus de sens à notre vie ne devrait pas nous priver de trop de temps. Bien entendu, nous pouvons aussi passer beaucoup plus de temps à de telles contemplations qui sont une manière de donner une nouvelle direction à l'esprit. Si nous ne l'entraînons pas, l'esprit est lourd et peu habile mais, si nous lui donnons une nouvelle direction, nous apprenons à protéger notre propre bonheur. Ceci n'a rien à voir avec le fait d'obtenir ce que l'on désire et se débarrasser de ce que l'on n'aime pas. Il s'agit de développer la capacité de l'esprit à voir ce qui peut être utile et créer du bonheur.

Cette nouvelle direction de l'esprit qui naît de la contemplation peut être mise en œuvre. Pour cela, concrètement, que pouvons-nous faire ? Nous avons tous entendu beaucoup de paroles qui sonnent juste mais les mots, à eux seuls, n'accompliront jamais rien. Il faut que nous comprenions, en profondeur, que ces paroles exigent d'être mises en œuvre, mentalement ou physiquement. Le Bouddha a dit que, si nous entendons un enseignement sur le Dhamma et sentons qu'il est juste et vrai, nous devons commencer par mémoriser les mots et, dans un deuxième temps, voir si nous sommes capables d'agir en conséquence.

Si notre contemplation porte sur l'élimination des sentiments négatifs qui assombrissent notre cœur, nous pouvons l'évoquer très très souvent avant de passer à l'étape suivante : mettre ce souhait en action. Pour ce faire, quand nous évoluons au quotidien, nous devons être très attentifs à toute pensée négative qui pourrait apparaître et, le cas échéant, la remplacer aussitôt par une pensée d'amour et de compassion. C'est ainsi que l'on entraîne l'esprit. Ainsi, notre esprit ne se sent plus aussi pesant, aussi accablé par l'impression d'être sur une voie prédéterminée, parce que nous comprenons qu'il est possible de changer. Quand l'esprit se sent plus léger

et plus clair, il peut s'ouvrir. Mettre en action les enseignements du Bouddha change notre regard de telle sorte que les activités ordinaires du quotidien ne nous inquiètent plus autant. On voit simplement qu'elles sont nécessaires pour garder le corps en vie et permettre à l'esprit de continuer à s'intéresser à toutes les proliférations qui existent dans le monde.

Nous prenons alors conscience que, si nous avons pu changer notre esprit, ne serait-ce qu'un peu, il est vraisemblable que l'univers contient beaucoup plus que ce qu'un esprit ordinaire peut imaginer. Nous serons peut-être alors incités à rendre notre esprit extraordinaire. De même que des exploits peuvent être réalisés par le corps en termes d'équilibre, de discipline et de force, l'esprit peut, lui aussi, réaliser des exploits. Le Bouddha a parlé de l'expansion de la conscience comme étant le résultat d'une concentration correcte et souvent répétée. Une concentration correcte occasionne une modification de la conscience parce que, à ce moment-là, nous ne sommes pas connectés à nos connaissances relatives habituelles.

Etant capables de changer la direction de notre esprit, nous ne sommes plus autant impliqués dans les affaires du quotidien ; nous savons que la réalité doit être beaucoup plus vaste que cela. Quand l'esprit a été discipliné, renforcé et équilibré, il peut accomplir des exploits de conscience qui semblent tout à fait extraordinaires mais qui sont simplement l'un des résultats de son entraînement.

Entraîner l'esprit permet de le sortir du borbier mental dans lequel il se trouve. Si un camion passe et repasse dans un chemin plein de boue, les sillons qu'il va creuser seront de plus en plus profonds et le camion peut finir par s'embourber définitivement. Nos réactions habituelles répétitives dans les situations de tous les jours font de même. La pratique de la méditation nous retire des sillons de ce borbier parce que l'esprit prend une nouvelle dimension. La contemplation et la mise en pratique qui en résulte créent de nouvelles voies dans notre vie qui nous permettent de laisser les vieux sillons derrière nous. Ces sillons correspondaient à des réactions constantes à toutes sortes de stimulations sensorielles : des sons entendus, des objets vus, des odeurs, des saveurs, des contacts et des pensées. Il est vraiment dommage d'utiliser une bonne vie humaine pour se contenter d'être une machine à réagir. Il est beaucoup plus utile et profitable de devenir acteur de sa vie, ce qui signifie penser, parler et agir en pleine conscience.

Il est possible de parvenir à une forme de concentration où l'objet de méditation n'est plus nécessaire. L'objet de méditation n'est qu'une clé. Nous pourrions aussi dire que c'est une ancre avec laquelle stabiliser

l'esprit pour qu'il ne s'égaré plus dans les affaires du monde. Quand la concentration apparaît, c'est comme si la clé avait fini par trouver la serrure et la porte peut s'ouvrir. Quand nous ouvrons la porte du véritable *samadhi*, nous trouvons une maison comprenant huit pièces : les huit absorptions méditatives ou *jhana*. Quand on a réussi à pénétrer dans la première pièce, il n'y a aucune raison pour qu'on ne puisse pas, avec une pratique déterminée et diligente, progressivement entrer dans toutes les autres. A ce niveau, l'esprit lâche le processus habituel de pensée que nous connaissons et passe à un état de ressenti. Quand la concentration est présente, la première chose que l'on éprouve est un sentiment de bien-être.

Malheureusement, beaucoup de gens croient, à tort, que les *jhana* sont à la fois inaccessibles et inutiles. Ceci est tout à fait contraire à l'enseignement du Bouddha. Toutes les instructions qu'il a données à propos de la voie qui mène à la libération incluent les absorptions méditatives. Ce sont les huit étapes sur le Noble Octuple Sentier (*samma-samadhi*). Il est également faux de croire qu'il n'est plus possible d'atteindre une véritable concentration. De nombreuses personnes y parviennent, parfois sans même s'en rendre compte ; elles ont simplement besoin d'être soutenues et guidées pour poursuivre leurs efforts. La méditation doit inclure les absorptions méditatives parce que ce sont elles qui provoquent l'expansion de la conscience, laquelle donne accès à un univers complètement différent de ce que nous avons pu connaître.

Les états mentaux qui apparaissent au cours des *jhana* permettent de vivre le quotidien avec la claire conscience de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas. Par exemple, quand on a vu qu'il est possible de faire pousser de grands arbres, on ne croit plus que les arbres sont forcément petits, même si ceux de notre jardin sont minuscules parce que la terre est aride. Si on a vu de grands arbres, on sait qu'ils existent, et on peut même essayer de trouver un endroit où ils poussent. Il en va de même pour nos états mentaux. Quand on voit qu'il est possible d'élargir la conscience, on ne croit plus que la vie se limite à une conscience ordinaire ni que la méditation se limite à la respiration.

La respiration est l'ancre qui stabilise l'esprit ; à partir de cette stabilité, nous sommes en mesure d'ouvrir la porte de la véritable méditation. Une fois la porte ouverte, nous ressentons un bien-être physique qui se manifeste de plusieurs façons différentes. La sensation est parfois forte, parfois légère mais elle est toujours perçue comme agréable. Le Bouddha a dit de ce ressenti : « C'est un plaisir que je m'accorde ». Si on ne fait pas l'expérience de la joie qu'apporte l'état méditatif – joie qui n'est pas de ce

monde – on ne renoncera jamais au monde et on continuera à le considérer comme notre demeure. Ce n'est que lorsque l'on comprend que la joie de la méditation est indépendante de toutes les circonstances extérieures que l'on est finalement capable de dire : « Le monde et tous ses attraits ne m'intéressent plus ». C'est alors que le détachement intervient. Sinon, pourquoi et comment renoncerait-on à ce qui nous apporte, à l'occasion, du plaisir et de la joie ? Il est impossible d'abandonner toutes les joies et tous les plaisirs qu'offre le monde si on n'a rien pour les remplacer. C'est la première raison pour laquelle, dans l'enseignement du Bouddha, les absorptions méditatives sont essentielles. Nous ne pouvons pas lâcher le monde tant que nous avons encore l'impression qu'avec ce corps et ces sens nous pouvons obtenir ce que nous recherchons tous : le bonheur.

Le Bouddha nous encourage à chercher le bonheur, et même à le protéger, mais il faut le chercher dans la bonne direction. Dès la première fois où l'on ressent un réel plaisir physique en méditation, on réalise pleinement que quelque chose en nous est source de joie et de bonheur. Ce bien-être physique éveille également un intérêt agréable qui contribue à nous faire volontiers pratiquer la méditation. Bien qu'il s'agisse d'une sensation physique, elle n'a rien à voir avec ce à quoi nous sommes habitués parce qu'elle prend sa source ailleurs. D'ordinaire, les sensations agréables viennent d'un contact physique, tandis qu'ici, elles naissent de la concentration. Comme ces sensations ont des origines différentes, les résultats sont forcément différents. Le contact est grossier tandis que la concentration est subtile, de sorte que la sensation née de la méditation a une qualité spirituelle plus subtile que la sensation agréable qui peut résulter d'un contact physique. Quand on découvre clairement que la seule condition nécessaire au bonheur est la concentration, on cesse de chercher, comme autrefois, des personnes agréables, des plats savoureux, un meilleur climat ou plus d'argent, et on ne gaspille plus son énergie mentale à ces choses-là. Il s'agit donc d'un premier pas indispensable sur la voie de la libération.

Nous pénétrons maintenant dans des états d'esprit qui vont au-delà des choses ordinaires de ce monde. Nous savons tous ce qu'est un esprit préoccupé par des soucis quotidiens. Il s'inquiète de toutes sortes de choses, s'angoisse, fait des projets, accumule les souvenirs, les espoirs, les rêves, les désirs, les répulsions et les réactions. C'est un esprit très affairé. Maintenant, pour la première fois, nous pouvons entrer en contact avec un esprit qui ne contient rien de tout cela. Le bien-être de la méditation exclut toute pensée ; c'est un vécu, un ressenti. Nous comprenons enfin que la

sorte de pensée qui accapare généralement notre esprit ne nous procurera pas les résultats escomptés. Elle n'a de valeur que lorsqu'elle projette le désir de méditer. Nous apprenons, dès le premier plaisir de véritable concentration, que le monde ne peut pas nous apporter ce que nous offre la méditation. Un bonheur indépendant des circonstances extérieures est beaucoup plus satisfaisant que tout ce que le monde peut procurer. Nous découvrons aussi que l'esprit a la faculté de s'ouvrir à une conscience différente, jamais rencontrée auparavant. Ainsi, nous constatons, par l'expérience directe, que la méditation est l'outil nécessaire à la libération spirituelle.

Du fait de ce ressenti agréable, une joie intérieure surgit, qui donne au méditant l'assurance que la voie vers le non-soi est une voie porteuse de joie et non de souffrance. Ainsi, la résistance naturelle à la notion de non-soi est grandement diminuée. La plupart des gens résistent à l'idée de n'être « personne », même après l'avoir compris intellectuellement. Mais, quand on fait l'expérience de ces deux premiers aspects de la méditation, il devient évident que cette nouvelle perception de la réalité n'est possible que lorsque le « moi » – qui pense tout le temps – est temporairement enfoui. En effet, quand le « moi » est actif, il réagit aussitôt en pensant : « Oh, comme c'est agréable ! » et la concentration s'arrête là. Il faut que cette expérience soit vécue sans qu'en vous, rien ne dise : « Je suis en train de vivre cela ». L'explication et la compréhension de ce qui a été vécu viennent plus tard.

On prend ainsi pleinement conscience que, sans le « moi », la joie intérieure est d'une nature beaucoup plus vaste et profonde que tout ce que l'on a pu connaître dans cette vie. C'est ainsi que mûrit la détermination de vraiment s'engager sur la voie ouverte par les enseignements du Bouddha. Jusque-là, les gens se contentent généralement de choisir quelques aspects du Dhamma dont ils ont entendu parler et pensent que c'est suffisant. Il peut s'agir de dévotion, de récitations de textes, de fêtes religieuses, de bonnes actions, d'une conduite vertueuse – et tout cela est très bien. Mais la réalité des enseignements est une grande mosaïque dans laquelle tous ces différents morceaux s'imbriquent en un immense ensemble, au cœur duquel se trouve le non-soi (*anatta*). Si nous n'utilisons que quelques-uns de ces morceaux de mosaïque, nous n'aurons jamais de vision d'ensemble. Savoir méditer fait une immense différence à notre approche de ce conglomérat d'enseignements qui inclut le corps et l'esprit, et qui transforme complètement ceux qui pratiquent ainsi.

Nous devons appuyer notre capacité à méditer sur une pratique quotidienne. Nous ne pouvons pas espérer nous assoir et méditer correctement si nous ne cessons de retourner des pensées qui nous préoccupent et si nous n'essayerions pas, tout au long de la journée, de modérer la colère, l'envie, la jalousie, l'orgueil, la fierté, la haine et le rejet. Quand nous utilisons l'attention et la claire compréhension, quand nous apaisons nos désirs sensoriels, nous avons de bons fondements pour poser notre méditation. Si nous amenons la méditation dans notre quotidien, nous ne pouvons pas manquer de remarquer en nous un changement, lent mais progressif, comme chez un athlète qui s'entraîne jour après jour. L'esprit va se renforcer et va pouvoir faire face aux situations graves ; il ne sera plus chamboulé par tous les événements de la vie.

Si nous pouvons consacrer chaque jour du temps à la contemplation et à la méditation, sans oublier l'attention au quotidien, ce sera un très bon début pour que s'ouvre la conscience. L'univers et tous les êtres, y compris nous-mêmes, nous apparaîtront très différents parce que notre regard aura changé. Une célèbre phrase Zen dit : « Au départ, la montagne est une montagne ; ensuite la montagne n'est plus une montagne et, finalement, la montagne est à nouveau une montagne ». D'abord, nous voyons la réalité relative des choses : les gens sont tous des individus différents, les arbres ont chacun une essence différente, les choses ont toutes une signification particulière pour nous. Ensuite, nous commençons à pratiquer et, soudain, nous voyons une réalité différente, universelle et en expansion. Nous nous investissons énormément dans notre méditation et ne nous inquiétons plus trop pour ce qui se passe autour de nous. Nous constatons une expansion et une élévation de notre conscience et nous savons que nos réactions ordinaires sont sans importance. Pendant un certain temps, nous ne nous intéressons qu'à cela et à vivre dans une réalité différente. Mais, finalement, nous revenons exactement à notre point de départ, nous faisons les mêmes choses qu'avant, à la différence que nous ne sommes plus perturbés par elles – la montagne redevient une simple montagne. Tout reprend le même aspect ordinaire qu'avant mais rien n'a de réelle importance et rien n'est séparé du tout.

Voici la description d'un Arahant telle qu'elle apparaît dans le Discours sur les Bénédictiones (*Maha-mangala Sutta*) : « Bien qu'il soit touché par les circonstances du monde, son esprit n'est jamais déstabilisé ». L'Eveillé est touché par les circonstances du monde, il agit comme tout le monde – mange, dort, se lave et parle aux gens – mais son esprit est toujours stable. Il demeure frais et paisible en toutes circonstances.

## 6. LE KARMA EST INTENTION

Si nous voulons comprendre correctement la question du karma et de la réincarnation, nous devons les considérer à la lumière du non-soi. En fait, les notions de karma et de réincarnation proclament très clairement la réalité du non-soi et, pourtant, la plupart des gens préfèrent ne pas du tout en tenir compte. Ils disent « mon » karma, « ma » renaissance. Dire « ma » renaissance, en particulier, est absurde. Parle-t-on de la précédente ou de la suivante ? Pensez-vous qu'il s'agira du même « moi » ? Il est vrai que le langage ordinaire ne nous laisse pas beaucoup de choix mais les mots parlés ont dépassé notre processus de pensée.

Les gens demandent souvent : « Qu'est-ce donc qui renaît si ce n'est pas 'moi' ? ». Eh bien, c'est le karma, en tant qu'effet résiduel dans la conscience de renaissance, qui reprend naissance mais il ne ressemble pas à la personne que nous connaissons : il n'agit pas comme elle, ne porte pas le même nom, il peut être aussi bien homme que femme, mais peut aussi ne pas être humain du tout. Le seul lien entre deux vies est le karma. Quand nous voyons clairement que celui qui revient à la vie n'est relié à une vie précédente que par le karma contenu dans la conscience de renaissance, nous comprenons tout aussi clairement que le karma est impersonnel, qu'il est dépourvu d'identité. Nous disons peut-être « mon » karma mais il s'agit en réalité d'un processus impersonnel. Nous ne sommes pas dans une configuration « crime et châtement » même si cela peut y ressembler et même si c'est ce que les gens croient communément. Beaucoup de nos idées reçues sont si profondément ancrées qu'il devient extrêmement difficile de nous ouvrir à une idée radicalement différente.

En réalité, le mot « karma » signifie simplement « action ». Dans l'Inde du Bouddha, c'est ainsi que le mot était compris. Pour que les gens soient conscients de ce que le karma impliquait, le Bouddha a dit : « Moines, je le déclare : le karma est intention ». L'intention apparaît d'abord dans nos pensées et celles-ci génèrent des paroles et des actions. C'est la nouvelle interprétation que le Bouddha a donnée au karma parce que cette notion était très mal comprise. Certains maîtres de l'époque l'enseignaient comme s'il s'agissait de prédétermination et le Bouddha a décrété que c'était une interprétation erronée qui pouvait induire en erreur et engendrer des résultats regrettables. Cette interprétation du karma comme prédétermination est tout aussi répandue aujourd'hui qu'elle l'était à l'époque du Bouddha. Les gens disent souvent : « Je n'y peux rien, c'est

mon karma ». C'est la pire des folies auxquelles on puisse adhérer, parce qu'elle reporte le poids de nos intentions sur une vague personne qui nous aurait précédés et que l'on ne connaît même pas. Autrement dit, on n'assume pas la responsabilité de ses actes – grave défaut bien trop répandu.

Il est plus difficile de trouver une personne qui accepte la responsabilité de ses actes qu'une personne qui ne l'accepte pas. La plupart des gens ne se reconnaissent aucune responsabilité ; tout ce qu'ils veulent, c'est rester en vie. C'est de là que vient l'idée d'un destin prédéterminé : « Que puis-je faire ? Ce n'est pas ma faute, c'est mon karma ». Une telle attitude anéantit toute possibilité de pratiquer le Dhamma. Le Bouddha a dit : « Si c'était vrai, il serait impossible de mener une vie de renonçant et nul ne pourrait atteindre l'Eveil ». C'est la première interprétation erronée à éliminer rapidement de notre façon de penser si nous voulons pratiquer une discipline spirituelle.

Le karma est intention et l'intention, c'est maintenant ; ce qui signifie que nous créons du karma maintenant, à chaque instant, tant que nous sommes réveillés. Ceci dit, quand deux personnes agissent de même, leurs actes n'engendrent pas nécessairement les mêmes conséquences ; voilà un autre point que le Bouddha a bien souligné. Comme le karma est impersonnel, il concerne uniquement un flux d'événements qui créent spontanément leurs propres résultats. C'est une question de cause et d'effet ; tout est là. C'est pourquoi l'enseignement du Bouddha est parfois appelé « l'enseignement des causes et des effets ».

Parfois nous rencontrons des personnes très gentilles, qui ne feraient pas de mal à une mouche, et qui sont pourtant assaillies de malheurs. D'autres, au contraire, sont désagréables et inamicales mais les choses semblent toujours leur sourire. Comment est-ce possible ? Cela dépend entièrement des conséquences de leur bon et de leur mauvais karma qui se sont accumulées dans le continuum de leur esprit. Le Bouddha a fait la comparaison suivante : « Si on met une cuillère à café de sel dans un verre d'eau, cette eau devient imbuvable. Si on met une cuillère à café de sel dans le Gange, cela ne fera aucune différence : l'eau du fleuve restera exactement la même ». Si on crée du mauvais karma et que l'on a seulement un verre de bon karma, le résultat sera désastreux mais, si on a une rivière de bon karma pour nous soutenir, les résultats seront négligeables. Par conséquent, il ne faut jamais comparer les résultats de nos actions parce que nous ne savons pas ce qui a pu les précéder.

Il est certain que le continuum d'esprit résiduel avec lequel nous naissons a une influence sur cette vie, en particulier sur notre lieu de naissance, les circonstances et le type de famille que nous trouvons. Le Bouddha a fait une comparaison à ce propos : « Si un troupeau de vaches est enfermé dans une étable et que la porte de l'étable s'ouvre, c'est la vache la plus forte qui sortira en premier. S'il n'y a pas de vache plus forte, c'est celle qui mène habituellement le troupeau qui sortira la première. S'il n'y a pas de vache qui mène habituellement le troupeau, c'est celle qui est le plus près de la porte qui passera en premier. S'il n'y en a pas qui soit plus proche de l'entrée, elles essaieront toutes de sortir en même temps. » Ceci illustre les quelques fractions de seconde qui précèdent la mort. Puisque la mort peut arriver à tout instant pour chacun de nous, quel que soit notre âge, il est bon d'y être prêt dès à présent.

La dernière pensée avant la mort est celle qui pousse la conscience de renaissance vers sa destination suivante. Nous pouvons comparer cela au fait de se coucher le soir en se disant, juste avant de s'endormir, qu'il faut se réveiller à quatre heures le lendemain matin... et on se réveille effectivement à quatre heures. La plupart des gens y arrivent facilement. Le dernier instant de conscience devient le premier au réveil. C'est exactement ce qui se passe au moment de la mort, sauf que le corps qui se réveille est différent. Il est probable que ce sera à nouveau un corps humain – à moins que la personne se soit comportée trop mal pour mériter une telle renaissance. Bien que nombre de gens souhaitent reprendre vie dans une sphère de *deva*, il est probable que la plupart reviendront en tant qu'êtres humains.

Le dernier instant de pensée, avant la mort, reste connecté à la plus forte expérience vécue dans cette vie. Si, par exemple, on a assassiné quelqu'un, cela restera ancré comme un souvenir fort et ce sera probablement la dernière pensée. Si on a facilité la construction d'un monastère ou d'un temple, ce sera peut-être une pensée très forte. Si on a toujours été particulièrement vertueux, ce sera peut-être notre dernier instant de pensée. Ce qui a marqué le plus fortement l'esprit est ce qui a le plus de chances de réapparaître à ce moment-là.

Sinon, ce sont nos pensées habituelles qui prennent le dessus. Si on a tendance à être insatisfait ou coléreux, c'est ce qui habitera l'esprit. Si on a développé beaucoup de bienveillance, de compassion et d'entraide, c'est ce genre de pensées qui refera surface.

S'il n'y a pas de pensées habituelles, ce qui se présentera le plus près des portes des sens aura la préséance. Le dernier sens à disparaître est

l'ouïe, c'est pourquoi, dans beaucoup de traditions, il est coutume de chanter ou de réciter des paroles de dévotion qui peuvent aider le mourant à avoir une dernière pensée chargée de bons sentiments. Si ces derniers instants sont accompagnés d'une pensée saine, la renaissance sera favorable. Cela ne veut pas dire que les résultats du karma disparaissent mais simplement que l'impulsion donnée au moment de la mort prend une certaine direction. Voilà pourquoi les derniers mouvements de la pensée sont d'une importance cruciale.

Si on s'est montré généreux dans la vie, ce sera peut-être la dernière pensée. Par conséquent, on considère qu'il est extrêmement bénéfique de rappeler, à une personne en fin de vie, toutes les bonnes choses qu'elle a faites dans sa vie – comme sa générosité, la bonne éducation qu'elle a donnée à ses enfants, sa gentillesse – parce que, d'ordinaire, les gens ont tendance à avoir des regrets ou à se dénigrer.

Depuis quelque temps, il est admis que la façon de mourir est une partie importante de la vie, même si, en Occident, beaucoup de gens ne croient pas en la renaissance. Tout le monde a toujours accordé beaucoup d'attention à la naissance d'un bébé parce que le bébé devient un membre important de la famille pour longtemps ; mais peu de gens accordaient assez d'attention au moment de la mort : après tout, cette personne était sur le point de disparaître, c'était fini pour elle. Mais les choses ont changé. Aujourd'hui, on comprend que ce n'est pas une manière saine de traiter un être humain et de nombreux hôpitaux, en Occident, proposent, pour les personnes en fin de vie, des services où l'on porte une grande attention à leur état d'esprit, et où l'on essaie de réduire ou d'éliminer la peur et l'angoisse de la mort. Même si les gens ne croient généralement pas à la renaissance, la mort est aujourd'hui considérée comme très importante.

Un autre facteur fait maintenant partie de notre expérience de la mort. En effet, nos avancées technologiques ont permis que des gens déclarés cliniquement morts soient ramenés à la vie par de nouveaux moyens disponibles dans les hôpitaux. Beaucoup de ces personnes ont parlé à leur médecin de leur expérience de la « presque-mort » et certains, comme le Dr Moody, ont écrit sur ces phénomènes. Ce qui frappe, lorsqu'on lit le récit des patients déclarés cliniquement morts, c'est que, dans les grandes lignes, leurs histoires sont pratiquement identiques. C'est là une nouvelle indication du non-soi (*anatta*). Tous, sans exception, étaient parfaitement satisfaits de leur « mort » et ne tenaient guère à revenir à la vie. L'un s'est même réveillé très fâché contre son médecin pour avoir rétabli le continuum de sa vie.

Toutes ces expériences étaient liées à l'apparition d'une lumière très brillante qui contenait toute la conscience de l'esprit mais n'avait pas de forme. Toutes ces personnes pouvaient voir leur propre corps étendu sur le lit d'hôpital puis elles s'éloignaient vers la lumière en toute conscience, y compris la conscience du travail des médecins. Ensuite, elles se détournèrent de l'hôpital et pénétraient dans un espace de félicité, de bonheur et de grande paix. Certaines ont dit avoir rencontré des êtres. La plupart ont décrit un être en particulier qui était « lumière ». Aucune de ces descriptions ne comportait de symbolisme religieux mais elles étaient toutes similaires et parfois identiques. Les livres qui rapportent ces expériences étant de plus en plus connus, le moment de la mort a retrouvé toute son importance.

Dans les cinq rappels quotidiens<sup>4</sup>, le Bouddha nous demande de nous rappeler qu'il est dans notre nature de mourir. A d'autres moments, il dit que le dernier instant de pensée est extrêmement important et que, par conséquent, il est essentiel de mettre de l'ordre dans nos pensées dès à présent – sur le lit de mort, c'est trop tard. Les aspects sains de nos pensées sont toujours liés à la gentillesse, la compassion, la générosité et l'équanimité. Si nous éveillons ces sentiments en nous maintenant et en faisons une habitude de penser, ils seront présents en nous jusqu'à l'instant de notre mort. Nous sommes alors assurés, non seulement de vivre dans l'harmonie, dès à présent, mais aussi d'avoir – au minimum – une renaissance favorable, ce qui nous permettra de pratiquer facilement le Dhamma à nouveau. Quand on naît dans une famille très pauvre où il n'y a pas assez à manger, il est très difficile de s'asseoir en méditation parce que tout le monde doit travailler pour survivre. Quand on naît dans une société où la méditation est inconnue, il est très difficile de continuer à pratiquer. Il n'est donc guère sage d'attendre d'arriver à la vieillesse et à la mort ; c'est maintenant que nous devons mettre de l'ordre dans notre processus de pensée. Cela signifie que, grâce à l'attention et à l'observation, nous devons être conscients de la façon dont nos pensées apparaissent.

Notre apparition sur terre est de courte durée – même soixante-dix ans n'est pas très long. Imaginons que nous soyons des artistes invités à se produire dans un spectacle et qui attendent toujours qu'on les applaudisse. Evidemment, cela rend la vie assez difficile. Au début, on a le trac. On se

---

<sup>4</sup> Les cinq « rappels quotidiens » recommandés par le Bouddha sont : 1/ Il est dans notre nature de vieillir. 2/ Il est dans notre nature de tomber malade. 3/ Il est dans notre nature de mourir. 4/ Un jour ou l'autre, nous serons séparés de ceux que nous aimons. 5/ Nous sommes héritiers de notre karma.

demande : « Vais-je jouer correctement mon rôle ? Les gens applaudiront-ils à la fin du spectacle ? » Si ce n'est pas le cas, on est anéanti. Se voir comme un acteur invité à participer à un spectacle sur cette planète est une bonne façon de considérer les choses, mais attendre les applaudissements est une erreur. Si nous savons que nous faisons de notre mieux en utilisant tout notre potentiel, nous n'avons pas besoin d'attendre l'approbation des autres. Ce qui compte le plus, c'est que notre intention soit toujours juste parce qu'une bonne intention fait du bien à soi et aux autres. Quand on se préoccupe moins de soi, on a plus de liberté pour inclure les autres dans sa vie.

Il ne faut absolument pas régresser dans notre pratique du Dhamma et de la méditation, bien sûr, car c'est seulement quand nous aurons pu nous ouvrir jusqu'à un certain point que nous pourrions aider les autres. Sinon, nous agissons dans l'ignorance, ce qui ne peut pas donner de bons résultats.

Si nous nous préoccupons de notre prochaine renaissance, nous ne faisons que vivre dans un rêve. La personne qui crée du karma maintenant n'est pas celle qui va en récolter les conséquences. Le seul lien sera le résidu karmique – le résultat (*vipaka*) – et ce lien lui-même est très ténu car nous pouvons briser la chaîne. Si une personne a créé beaucoup de mauvais karma et, dans la renaissance suivante, crée beaucoup de bon karma, les mauvais résultats peuvent ne jamais prendre forme et vice-versa.

Le cas le plus remarquable est celui d'Angulimala qui tua 999 personnes et devint pourtant un Arahant après que le Bouddha ait fait de lui un moine. Vivant au monastère, dans la plus grande humilité, son mauvais karma n'a pas eu l'occasion de se concrétiser. Ceci dit, Mahamoggallana, un grand disciple du Bouddha, pleinement éveillé, fut tué par des voleurs et ses os pulvérisés, à cause d'un ancien karma. Il est impossible de tenir une comptabilité où un crédit de bon karma nous protégerait de tous les malheurs parce que nous n'avons aucun pouvoir sur la personne qui héritera du karma que nous créons dans cette vie. Mais créer du bon karma maintenant engendre des résultats immédiats : bonheur, satisfaction de l'esprit et, généralement, bonheur des autres également. Si on est capable d'apporter du bonheur aux autres, c'est une nouvelle cause de joie pour soi.

Il est inutile de penser au karma que l'on a pu créer dans une vie passée ou que l'on pourra engendrer dans une vie future. Personne ne saura quoi que ce soit de sa vie future et nous ne nous rappelons pas notre vie passée ; alors, pourquoi s'en inquiéter ? Seul cet instant, présent maintenant, a de l'importance. Le passé est comme un rêve et le futur n'est pas encore là. Quand le futur finit par se produire, c'est toujours le présent. Demain

n'arrive jamais ; quand il arrive, on l'appelle « aujourd'hui ». On ne peut vivre dans le futur, pas plus que dans le passé. Seul cet instant unique peut être vécu. Si nous étions vraiment attentifs à chaque instant unique, nous méditerions bien.

De plus, nous n'aurions aucun doute sur l'impermanence (*anicca*). En fait, nous la verrions si clairement que nous pourrions abandonner tous nos attachements, tout ce à quoi nous nous accrochons. Nous nous dirions : « Ai-je fait le meilleur usage de chaque instant ? » Si nous avons créé du mauvais karma dans le passé, nous pouvons prendre la résolution de faire, très vite, une bonne action – c'est le seul avantage que l'évocation du passé puisse procurer. Sinon, l'aspect le plus frappant et le plus fascinant de l'impermanence est que nous nous éloignons tellement vite des pensées, des paroles et des actes, que nous ne pouvons même pas nous en souvenir – encore moins nous y attacher.

Pourtant, nous essayons de nous attacher aux gens, à nos idées, à nos conceptions et à nos opinions. Nous nous attachons à ce corps, avec ses manifestations physiques et ses aberrations mentales que nous essayons de solidifier. C'est impossible, irréalisable, parce que seul chaque instant existe. En regardant une horloge digitale, on voit bien comment chaque seconde apparaît puis disparaît. Regardez un réveil pendant cinq minutes et prenez conscience que cinq précieux instants de votre vie viennent de disparaître à jamais. En réalité, en dehors de quelques moments importants, nous avons oublié le passé ; il a disparu. Ceci nous prouve clairement que notre « personne » est en réalité un phénomène fluctuant sans aucune substance. Nous y ajoutons de la substance parce que, par ignorance, nous faisons une évaluation complètement erronée de la réalité dans laquelle nous vivons. C'est comme un théâtre fabriqué par nous, où les gens portent des costumes, jouent leur rôle et croient qu'il s'agit de la vraie vie. De plus, nous voulons que la pièce ne s'arrête jamais, or c'est impossible – et c'est pourquoi tout le monde souffre. Cette souffrance ne peut être éliminée ni par le refus de regarder les choses en face ni par l'indifférence, mais seulement par une prise de conscience et en posant un regard différent sur les choses.

Le karma est d'abord créé au niveau de l'esprit. Ce sont nos formations mentales qui créent notre karma. Tant que nous ne serons pas maîtres de notre esprit, nous ne pourrons pas éviter de créer du mauvais karma. L'esprit est constamment en danger d'avoir des pensées négatives ; celles-ci sont innombrables : « Je n'aime pas ceci ; je ne supporte pas cela ; j'ai peur ; cela m'ennuie... » Toutes ces pensées négatives sont porteuses de

colère. Se dire : « Je veux obtenir ceci, le garder, en avoir encore » est aussi du mauvais karma dû à l'avidité. Or, tout cela apparaît, en premier lieu, dans l'esprit.

Rares sont ceux qui observent leur esprit ; les gens croient que c'est difficile et fatigant. Mais il est bien plus éprouvant de créer du mauvais karma parce que les conséquences sont lourdes et déplaisantes. Très peu de gens ont cette vivacité intérieure qui dénote joie et liberté. La plupart s'enlisent dans la négativité de leurs pensées – de leurs pensées !... pas à cause des circonstances extérieures. Observer son esprit et veiller à pratiquer les quatre « efforts suprêmes » est la meilleure chose à faire pour s'aider soi-même et s'assurer un bon karma.

C'est de nos pensées que naissent nos paroles et nos actes. Nous ne pouvons pas parler sans avoir eu une pensée auparavant, ni agir sans en avoir eu l'intention. Bien que les gens parlent et agissent si impulsivement qu'ils ne sont pas conscients qu'une pensée a précédé leurs paroles ou leurs actes, cela ne signifie pas qu'il n'y en a pas eu. Cela signifie simplement qu'ils manquent d'attention et de claire compréhension. Notre esprit est le plus précieux de nos atouts. Aucun trésor ne peut lui être comparé parce que l'esprit contient la graine de l'Eveil. Si nous ne l'utilisons pas correctement, nous enterrons bêtement un trésor dans la boue. C'est ce que les gens font souvent ; généralement parce qu'ils n'ont pas appris à faire autrement.

Quand nous prenons conscience que notre esprit est un trésor inestimable, nous veillons à ce qu'il ne soit pas éraflé, abîmé ou sali, qu'il ne perde pas son lustre et sa brillance. Au contraire, nous nous assurons qu'il demeure pur et lumineux – et, ce faisant, nous créons du bon karma. Le Bouddha a dit que ce n'est pas tant l'action qui importe mais l'intention qui la sous-tend. Un acte généreux, par exemple, peut avoir une mauvaise motivation : si l'intention est d'accumuler du mérite pour l'avenir, c'est plutôt égoïste ; tandis que si le geste est fait par compassion envers les plus démunis, c'est idéal. Ceci dit, même si la motivation n'est pas pure, mieux vaut être généreux que ne pas l'être. Cet acte contient tout de même du bon karma car on abandonne une chose que l'on possédait.

Veiller à la pureté de notre esprit sera l'assurance que tout ce que nous ferons sera fait avec une intention juste. Il s'agit là de la deuxième étape du Noble Octuple Sentier, notre ligne directrice. La création de karma dépend de l'esprit, et la pureté de l'esprit dépend de la méditation. Si nous méditons avec diligence et régularité, nous finirons par voir clairement comment fonctionne notre esprit. Certaines personnes se satisfont lorsque

la méditation leur apporte un peu de paix – et c’est effectivement déjà un premier bienfait et un signe de croissance. Mais, quand nous observons plus longuement l’esprit en méditation, nous apprenons à l’observer également au quotidien. Alors, nous avons de grandes chances de créer du bon karma.

Si nous sommes las du cycle interminable des hauts et des bas – gains et pertes, compliments et critiques, célébrité et mauvaise réputation, bonheur et malheur (les huit *dhamma* du monde) – il faut que nous soyons déterminés à faire l’effort d’abandonner l’attachement et le désir. La méditation est le fondement de cet effort, mais elle va plus loin. C’est aussi le moyen d’avoir accès à la capacité de nous débarrasser de nos tendances au désir et à l’aversion. Le processus méditatif donne à l’esprit la clarté qui permet de voir ces tendances en nous et d’agir en conséquence.

Notre devoir dans cette vie, en tant qu’êtres humains dotés d’un corps et de sens qui nous permettent d’entendre le véritable Dhamma, est de veiller sur notre esprit et de faire l’expérience de sa véritable nature, laquelle est pureté, luminosité et flexibilité. Un tel esprit peut atteindre la profondeur de l’enseignement, là où il n’y a plus personne qui possède un esprit...

## 7. LES FACULTÉS SPIRITUELLES

Le Bouddha a évoqué cinq facultés spirituelles qui se transforment en *forces* spirituelles si nous les cultivons et les développons. Nous avons tous ces facultés en nous et les développer signifie en faire de grandes qualités qui deviennent des facteurs d'Eveil. Tant qu'elles ne sont que des facultés, elles sont des *potentiels* d'Eveil.

Le Bouddha les a comparées à un attelage comprenant un cheval de tête suivi de deux paires de chevaux qui tirent un chariot. Le cheval de tête peut courir aussi vite ou aussi lentement qu'il le désire, tandis que les autres doivent suivre son rythme. Les deux paires de chevaux doivent bien s'équilibrer entre elles car, si les deux premiers vont plus vite que les deux qui sont attelés derrière eux, le chariot se renversera.

La faculté première – le cheval de tête – est l'attention. A nous de voir la qualité d'attention dont nous disposons à tout moment. L'attention est un facteur mental qui fonctionne d'instant en instant ; on peut la comparer à un observateur. Si nous disposons tout le temps d'un observateur, nous aurons plus de chances de rester sur la voie.

Les deux premières facultés à équilibrer – la première paire de chevaux – sont la foi/confiance et la sagesse. Le Bouddha a fait une analogie pour ces deux qualités : la foi est comme un géant aveugle qui rencontre un infirme de petite taille aux yeux perçants, la sagesse. Le géant aveugle dit au petit infirme aux yeux perçants : « Je suis fort et je peux avancer très vite mais je ne vois pas où je vais. Tu es petit et faible mais tu as des yeux perçants. Si tu veux bien monter sur mes épaules, ensemble nous pourrions aller très loin ». Cette analogie nous dit que, bien que la foi/confiance soit une belle faculté, elle est incapable de trouver la bonne direction si elle est dépourvue de sagesse. Nous disons que « la foi peut déplacer les montagnes » mais, du fait de son aveuglement, elle ne sait pas quelle montagne a besoin d'être déplacée. Par contre, associée à la sagesse, elle offre un immense potentiel. La raison de cette force est que le cœur et l'esprit se retrouvent en harmonie. L'esprit peut avoir la sagesse et le cœur peut avoir la foi. Quand le cœur et l'esprit sont en mesure de coexister, quand rien ne les sépare, la force qui s'en dégage est bien plus grande que  $1+1=2$ . Cela ressemble davantage à 2 à la puissance 2.

La foi/confiance en tant que qualité du cœur a cette immense valeur parce qu'elle est liée à l'amour. Nous ne pouvons avoir confiance qu'en des choses ou des personnes que nous aimons. La foi est également liée à la

dévotion, laquelle est un abandon de soi et un affaiblissement de l'orgueil. Il s'agit là de qualités spirituelles nécessaires et d'une grande valeur.

Si nous sommes entièrement dévoués à un idéal élevé tel que le Bouddha-Dhamma-Sangha, nous comprenons qu'il existe quelque chose de plus grand que nous. La dévotion que nous pouvons avoir pour cet idéal se manifeste quand nous lui offrons amour et admiration, respect et gratitude. Or, il est très important et utile de développer toutes ces qualités.

Cependant le Bouddha dit aussi que la foi aveugle n'est d'aucune utilité. Avoir une foi aveugle signifie que nous croyons ce que les autres disent sans l'avoir vérifié par nous-mêmes ; que nous avons foi dans quelque chose parce que notre famille y adhère, ou parce que c'est écrit dans certains livres, parce que c'est transmis de maître à disciple, parce que la doctrine nous paraît intéressante, parce qu'elle promet des révélations mystiques ou parce que celui qui l'enseigne est une personne respectée. Aucune de ces raisons n'est valable pour suivre une voie spirituelle. Il n'est pas juste de croire à quelque chose parce qu'on nous a demandé d'y croire. Si notre esprit a un peu de sagesse – et sans cela la vie serait insupportable – nous pouvons facilement examiner la question et voir si notre foi et notre dévotion sont justifiées.

Nous pouvons, par exemple, vérifier par nous-mêmes, plusieurs fois par jour, deux des caractéristiques de l'existence dont parle le Bouddha : l'impermanence et l'insatisfaction. Ainsi, nous saurons vraiment ce qu'elles signifient. Nous contenter d'y croire ne servirait pas à grand-chose car cela ne changerait rien dans notre cœur ni dans notre esprit. Par contre, en vérifiant l'impermanence et l'aspect insatisfaisant de tous les phénomènes du monde – ce qui n'est guère difficile – nous gagnerons en sagesse, de jour en jour.

La foi inébranlable dans le Bouddha-Dhamma-Sangha est l'un des attributs de Celui qui entre dans le courant (le *sotapanna*). Jusqu'à ce premier pas décisif sur la voie, l'obstacle du doute existe encore. Quand nous aurons établi en nous une foi inébranlable dans la véracité et l'exactitude des enseignements du Bouddha, nous aurons franchi un pas important. Notre cœur sera ouvert et cette qualité nous sera très précieuse, mais la compréhension doit suivre.

En pāli, le mot *citta* se rapporte à la fois au sentiment et à la pensée, tandis que, dans nos langues occidentales, nous sommes obligés de faire la distinction entre cœur et esprit parce que nous considérons que les sentiments relèvent du cœur et que la pensée relève de l'esprit. Sans cela, nous ne pouvons pas exprimer clairement ce que nous voulons dire.

La pensée se fait avec rationalité et logique mais ces capacités sont altérées par notre émotivité, par nos réactions à nos ressentis. La formule qui définit la maturité est : « La purification des émotions apporte la clarification de la pensée ». Si nos émotions sont pures – comme c’est le cas lorsque prédominent la dévotion, la gratitude, le respect et la foi/confiance – nos pensées ont beaucoup plus de chances d’être claires. Les émotions impures liées à la force du désir ou de l’aversion sont celles qui font obstacle à notre capacité à penser. Nous ne voyons pas les choses clairement quand nous sommes sous l’emprise de fortes émotions.

Notre système d’éducation ne tient aucun compte de cela et les parents ne l’enseignent pas non plus à leurs enfants. Le Bouddha, lui, l’a clairement exposé. Chaque être humain a un cerveau doté d’un hémisphère droit que l’on dit « féminin » et d’un hémisphère gauche dit « masculin ». L’hémisphère gauche est responsable du côté droit du corps et vice versa. Tout comme les deux paires de chevaux doivent équilibrer leurs forces, les deux côtés, masculin et féminin, doivent parvenir à former un tout harmonieux. Le côté masculin est généralement lié à la rationalité, la logique, la pensée linéaire et la compréhension. Le côté féminin est lié aux sentiments, au développement, à la gentillesse, la compassion, l’amour et à tous les aspects émotionnels. Nous disposons des deux côtés – des capacités émotionnelles et des capacités mentales – mais très peu d’entre nous les développent au même degré... et c’est pour cela que le chariot se renverse ! L’émotivité est tout aussi dangereuse que la pensée quand on n’est pas en contact avec ses propres ressentis. Dans les deux cas, le déséquilibre peut avoir de graves conséquences.

Je me souviens qu’à l’école, on nous apprenait à exposer notre point de vue. On nous donnait un sujet à débattre avec un autre élève. Ensuite, nous devions changer de place et soutenir le point de vue opposé en trouvant des arguments contraires. N’importe quel enfant peut le faire, n’importe quel adulte peut le faire. Il s’agit d’une simple forme de réflexion qui permet d’adopter n’importe quel point de vue en un clin d’œil. Il n’y a pas de vérité intrinsèque dans une opinion parce qu’il s’agit d’une pensée linéaire. Cependant, si des sentiments se mêlent à ces pensées, nous ne pouvons plus prendre une position opposée à notre opinion. C’est comme l’histoire de la mangue dans laquelle il faut mordre si on veut en connaître le goût. On peut nous dire toutes sortes de choses sur les mangues, combien elles sont sucrées, délicieuses, douces, mais nous ne pourrons pas imaginer leur goût tant que nous n’en sentirons pas une dans notre bouche pour en avoir une expérience personnelle directe. A ce moment-là, nous ne discuterons plus

pour savoir si une mangue est douce ou pas parce que nous aurons fait l'expérience de la vérité de la chose. Telle est la différence entre la simple pensée et la pensée enrichie par l'expérience du ressenti.

Une personne qui va trop loin sur la voie de la pensée rationnelle doit apprendre à trouver un équilibre avec les sentiments, l'aspect féminin. Toute personne chez qui la pensée a étouffé l'expérience des ressentis doit pratiquer l'attention aux sentiments et aux sensations. D'un autre côté, l'aspect féminin est souvent de l'émotivité, ce qui signifie que nous nous laissons emporter par les émotions et, par conséquent, la justesse de notre réflexion en souffre. Il est impossible d'être capable d'une réflexion logique et d'analyser le processus de formation des pensées quand les émotions sont au premier plan. Bien sûr, chez les femmes, cette attitude est liée aux mœurs d'une société patriarcale, mais elle est essentiellement due au fait de ne pas avoir développé le potentiel masculin et féminin qui est en chacun de nous.

La personne qui a une prédominance analytique a souvent l'impression que son approche va la faire aboutir aux résultats désirés. Si elle n'est pas souvent aiguillonnée et encouragée à entrer en contact avec ses ressentis, elle ne le fera pas. Quant à celle qui a l'habitude de vivre et de réagir à travers ses émotions, elle sera incapable de fonctionner autrement tant qu'on ne lui aura pas montré l'alternative offerte par la méditation.

Si on vit uniquement en relation et en réaction avec ses émotions, la vie peut devenir très difficile. Les personnes qui vivent ainsi essaient souvent d'étouffer leurs émotions pour résoudre ce dilemme. Mais, bien sûr, ce n'est pas la solution ; mieux vaut purifier les émotions que les étouffer. La personne qui fonctionne avant tout par la pensée doit, elle aussi, purifier ses émotions mais, avant cela, elle devra apprendre à entrer en contact avec ses ressentis.

Celui qui vit avec ses émotions, et qui est toujours en réaction à cause d'elles, doit aussi commencer par entrer en contact avec elles mais pas pour les étouffer, plutôt pour être encouragé à avoir des réactions saines. Quand le processus de purification des émotions est en route, la pensée n'est plus obscurcie par une vague de confusion. Si nous ne passons pas par là, nous n'utilisons que la moitié de notre potentiel.

Voilà ce que foi et sagesse peuvent signifier pour nous : l'équilibre entre les émotions et la pensée rationnelle. Quand nous développons les deux, nos facultés deviennent des forces. L'harmonisation de nos capacités émotionnelles avec nos capacités mentales est l'essence de l'harmonisation de la foi/confiance avec la sagesse. Un esprit fort est un atout important,

mais seulement en conjonction avec des émotions purifiées. La foi/confiance est l'une de ces émotions purifiées.

La foi/confiance vient plus facilement aux personnes dont le problème premier est l'avidité plutôt que l'aversion. La foi éveille des sentiments agréables, et le plaisir est la direction de l'avidité. Dans ce cas, l'avidité est un « plus » même si, bien sûr, c'est un trait fondamentalement négatif. Par contre, si nous l'utilisons positivement, nous nous engageons dans un processus de purification – en désirant ce qui est sain et bénéfique, ce qui nous conduit au supra-mondain. Au départ, l'avidité nous ouvre à la foi, ce qui engendre des sentiments/sensations agréables. Ensuite, nous pouvons utiliser l'avidité pour désirer avoir de bonnes méditations, pour « entrer dans le courant » (*sotapatti*, le premier niveau d'Eveil), et trouver la libération ultime. Il s'agit de désirs mais des désirs qui vont dans une direction juste : on utilise l'avidité pour se libérer de l'avidité. C'est notre meilleure approche car l'avidité n'est vraiment éliminée qu'au troisième niveau d'Eveil (*anagami*, « Celui qui ne reviendra plus »). Si nous utilisons l'avidité de cette manière, nous recherchons ce qui nous apportera le plus grand des bienfaits, au lieu de nous contenter de rechercher le plaisir des sens.

La voie du Bouddha s'appelle « la voie du milieu », ce qui implique un équilibre. Nous devons équilibrer tous les extrêmes pour qu'ils deviennent le fondement de l'élaboration d'une personne harmonieuse dont la pratique pourra s'épanouir. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a recommandé la méditation sur les aspects repoussants du corps. Les gens disent souvent qu'ils ne veulent pas penser à leur corps comme à quelque chose de repoussant ; après tout, c'est une bonne machine qui fonctionne et qui est très utile. Le problème est que nous sommes amoureux de notre corps ; nous y sommes attachés, nous l'adorons, nous essayons de le préserver, de le garder jeune, de l'embellir. Nous y sommes attachés et nous considérons qu'il s'agit de « moi ». La méditation sur les aspects repoussants du corps n'a pas pour but de nous en dégoûter mais simplement de contrebalancer notre identification au corps. Nous pouvons comparer cela à marcher sur une corde raide : si nous nous penchons trop à droite, nous tombons ; trop à gauche, nous tombons. Il faut constamment garder l'équilibre et chacun doit le faire pour soi-même.

Si nous sommes conscients que nous avons tendance à réagir à nos émotions, nous devons commencer à analyser ce qui se passe en nous et à investiguer. Pour quelqu'un qui a toujours vécu en réaction à ses émotions, il est difficile de voir au-delà. La pratique de la méditation aide

énormément parce que le calme – qui ne peut manquer d’apparaître à un degré ou à un autre – permet de pénétrer dans la claire contemplation de la réalité. Nous devons apprendre à nous connaître, sinon il ne pourra pas y avoir de changement. L’ introspection et l’ attention à nos sentiments et à nos pensées devraient induire une compréhension assez claire de nous-mêmes pour nous aider à poser les bases d’ un changement significatif.

Les deux autres qualités fondamentales à développer harmonieusement – la deuxième paire de chevaux – sont l’ énergie/effort et la concentration. L’ énergie dont nous avons besoin ici n’ est pas une énergie physique mais plutôt une énergie mentale ; elle n’ est donc pas liée aux capacités de notre corps. La pratique spirituelle nécessite une détermination inébranlable, une énergie magnifiée. Le Bouddha nous a comparés à un homme qui porte sur la tête un turban en feu. Dans une telle situation, l’ homme veut se débarrasser aussitôt de son turban. C’ est ce même sentiment d’ urgence qu’ il nous faut pour pratiquer avec détermination et diligence.

L’ énergie dépend aussi du fait que l’ on se donne une seule direction à suivre. Nous avons pleinement conscience de ce qui est le plus important et nous n’ hésitons pas entre la vie sociale, l’ action sociale, la pratique, les divertissements et toutes les autres options qui s’ offrent à nous. Nous avons tous plus d’ énergie pour les choses que nous aimons. Nous devons veiller à ne pas gaspiller notre énergie à la recherche de plaisirs sensoriels simplement parce qu’ ils nous sont agréables. Nous ne devons pas oublier que les sensations agréables passent tellement vite qu’ elles ne nous satisfont jamais vraiment, de sorte que nous investissons toute notre énergie sans être jamais pleinement satisfaits en retour. Cette recherche de plaisirs sensoriels s’ avère donc être un gaspillage d’ énergie.

Si, en posant un regard clair sur nous-mêmes grâce à l’ attention, à la pleine conscience et à l’ introspection, nous constatons qu’ en investissant notre énergie dans la méditation et la pratique du Dhamma, notre *dukkha* est grandement diminué, nous nous tournerons certainement dans cette direction. Le reste de la vie quotidienne se produit de toute façon. La plupart des gens utilisent quatre-vingt-dix-huit pour cent de leur énergie à se maintenir en vie – pas nécessairement parce qu’ ils doivent travailler très dur pour gagner leur vie, mais juste pour remplir leurs obligations et leurs responsabilités, pour continuer à avancer. Si nous utilisons notre énergie pour méditer, pour développer l’ attention et la présence consciente, les facultés de l’ esprit s’ aiguisent tant et si bien que les choses secondaires et les obligations pour nous maintenir en vie se font facilement et

harmonieusement. Ainsi, nous investissons notre énergie au mieux, sans manquer à nos responsabilités.

Si l'énergie n'est pas associée à la concentration, elle se transforme en agitation et nous nous en apercevons très vite en méditation. Parfois, même si nous ressentons beaucoup d'énergie, nous n'arrivons pas à nous concentrer. L'esprit et le corps sont agités ; nous avons envie de nous lever d'un bond et de fuir. Inversement, si la concentration est trop forte et qu'il n'y a pas d'énergie, le troisième des « Cinq Obstacles » apparaît : apathie, torpeur. Cela aussi se reconnaît facilement en méditation. Les gens qui ont l'habitude de se concentrer et qui y parviennent aisément peuvent, à l'occasion, manquer d'énergie, et la concentration contribue alors à un endormissement. A ce moment-là, la méditation devrait être orientée vers la contemplation plutôt que vers la concentration.

La méditation de la tranquillité, qui est pure concentration, peut devenir endormissement quand il n'y a pas assez d'énergie, mais la contemplation sur l'impermanence – sur la constante apparition et disparition des pensées et des sensations – peut réveiller l'énergie dont on a besoin. Comme notre vigueur est limitée, nous devons l'utiliser de la meilleure façon possible. La plupart des gens ne comprennent pas que l'énergie est un atout immense et ils la gaspillent dans toutes sortes d'activités inutiles. Quand nous réalisons que l'énergie est un facteur essentiel sur la voie spirituelle, nous commençons à mieux la protéger. Quand le corps vieillit, l'énergie physique diminue mais il n'est pas nécessaire qu'il en aille de même pour l'énergie mentale – au contraire ! Quand le corps est jeune et plein de vigueur, toutes sortes d'activités physiques se produisent et l'esprit peut en être négligé. Chez une personne plus âgée, quand l'activité physique décroît, on peut accorder plus d'attention à l'esprit et l'énergie mentale peut augmenter.

L'énergie et la concentration doivent s'équilibrer, en premier lieu, dans la méditation. Quand ces facultés deviennent des forces, il en résulte des méditations profondes ou absorptions méditatives (*jhana*).

Quand la sagesse devient une force, elle donne naissance à la vision pénétrante des trois caractéristiques de l'existence : l'impermanence (*anicca*), le caractère insatisfaisant de toute chose (*dukkha*) et l'absence de centre personnel (*anattā*).

Quand la foi/confiance devient une force, elle se manifeste sous la forme des quatre émotions incommensurables (*brahma vihara*) : l'amitié bienveillante (*mettā*), la compassion (*karuna*), la joie altruiste (*mudita*) et l'équanimité (*upekkha*).

L'attention devient une force quand on prend l'habitude d'observer régulièrement, comme le suggère le Bouddha, le corps, les sensations, les intentions et le contenu des pensées.

Parvenir à maîtriser tous ces aspects est un idéal, mais les pratiquer est une nécessité. Et puisque nous avons tous ces facultés en nous, nous avons toutes les raisons de les développer. Nous deviendrons ainsi des personnes plus harmonieuses, mieux équilibrées, avec moins de difficultés et capables d'aider les autres. Développer ces cinq facultés devrait être une priorité dans la vie de chacun car, quand on trouve le juste équilibre entre ces facultés, on établit la juste connexion entre le cœur et l'esprit.

## 8. LES ÉTAPES SUR LA VOIE

Il y a trois manières d'appréhender le Dhamma. La première consiste à acquérir des connaissances en étudiant les discours du Bouddha et en essayant de les mémoriser le plus fidèlement possible. Cette approche est très utile pour la propagation de l'enseignement sous forme de conférences et de livres.

La seconde manière passe par la dévotion : on offre des fleurs et de l'encens dans les temples, on récite des versets dévotionnels, on fait des offrandes et on génère du mérite. La générosité et les actions méritoires ont été chaudement recommandées par le Bouddha. Par contre, il n'accordait pas de valeur particulière au simple fait d'être en présence de moines et de nonnes. Ainsi, l'un des *bhikkhu* était tellement ébloui par le Bouddha qu'il ne voulait jamais le quitter des yeux mais un jour il tomba malade et il lui fut impossible de le voir. Il en fut très abattu. Lorsque les autres moines lui demandèrent pourquoi il était si malheureux, il leur en donna la raison. Alors, le Bouddha vint à son chevet et dit : « Que voyez-vous donc dans ce corps, dans cette forme vile ? Il n'y a rien à voir là. Celui qui me voit, voit le Dhamma ; celui qui voit le Dhamma me voit. »

La troisième approche du Dhamma, celle de la pratique, a toujours été spécialement préconisée par le Bouddha. Il disait que la vénération et la dévotion véritables doivent s'exprimer avant tout en vivant selon les enseignements.

Il existe un certain nombre d'étapes à franchir lorsque nous abordons le Dhamma par le biais de la pratique. Celle-ci doit avoir pour fondement une conduite morale, des actions méritoires et le développement d'un bon karma. Sans cela, on n'est pas assez sûr de soi pour se sentir paisible et détendu, or la paix et la détente sont des conditions préliminaires indispensables pour méditer.

Il arrive que cette exigence soit mal interprétée. Les gens croient qu'ils ne peuvent pas méditer tant qu'ils ne sont pas parvenus à observer les préceptes à la lettre et tant que leur attention n'est pas parfaitement développée. Mais cela n'a pas de sens puisque c'est précisément la méditation qui nous aide à développer notre attention et qui nous permet d'apprécier toute la valeur des préceptes.

L'aspect suivant de la pratique consiste à maîtriser nos sens. Le Bouddha a souvent abordé ce sujet, ce qui signifie que nous devons y revenir sans cesse et nous en souvenir. Sans la maîtrise de nos sens, nous

sommes constamment exposés à la tentation du désir et de l'avidité qui ne font que brouiller notre esprit. Ce sont les contacts sensoriels qui déclenchent aussi bien les passions que les haines.

Nos sens sont stimulés en permanence, à tel point que nous n'avons plus conscience de l'impact que ces stimulations ont sur nous. Nous trouvons cela tout à fait normal et nous acceptons la situation telle quelle. Nous croyons aussi que nous interprétons avec exactitude tout ce que nous voyons, entendons, goûtons, sentons et pensons. C'est une très grave erreur car, en réalité, chacun ressent les contacts sensoriels à sa manière. Par exemple, les Asiatiques considèrent que ce que mangent les Occidentaux est une nourriture pour bébés, tandis que la cuisine épicée asiatique semble affreusement piquante à un palais occidental. Ainsi, même une chose aussi élémentaire que la nourriture peut provoquer des expériences totalement opposées. Nous pouvons en déduire que chacun de nous vit dans son propre monde. Or, les gens se disputent avec véhémence, persuadés que leur vision du monde est la bonne. Ils vont même jusqu'à s'entretuer à cause de différends non résolus.

On posait souvent au Bouddha des questions comme : « Le monde est-il fini ou infini ? Est-il éternel ou pas ? » Et sa réponse était : « Qu'est-ce que le monde ? Le monde, ce sont nos contacts sensoriels. » Quand on lui posait de telles questions, le Bouddha renvoyait toujours ses interlocuteurs à la pratique. Quand nous savons que le monde dans lequel nous vivons n'est qu'une interprétation de nos propres contacts sensoriels, nous avons matière à pratiquer. En quoi le fait de savoir si le monde est éternel ou pas nous aiderait-il à avancer dans la pratique ?

Nos sens incluent la pensée, laquelle est une faculté presque toujours en activité. A cet instant même, le toucher, l'ouïe, la vue et la pensée sont en éveil ; quatre de nos six sens sont sollicités. Comme nos sens fonctionnent depuis notre naissance, nous croyons que c'est la seule manière d'appréhender la vie, et c'est pourquoi nous avons un si profond désir de continuer à vivre dans un corps humain. Ce désir n'est pas sans danger mais la plupart des gens n'en ont pas clairement conscience. Subconsciemment, nous le savons tous, parce que c'est de là que naissent nos peurs. Si nous prenons le temps de nous observer, nous constatons que nous sommes porteurs de nombreuses craintes qui ont toutes des noms différents. Certaines personnes ont peur des araignées, des serpents ou de l'obscurité ; d'autres ont la phobie des avions ; certains ont peur de voir mourir ceux qu'ils aiment, et d'autres s'angoissent à l'idée de perdre tout leur argent. Beaucoup de mots pour décrire exactement la même peur : la

peur de perdre son identité, la peur de ce qui est ressenti comme désagréable ou douloureux et, en fin de compte, la peur de l'anéantissement. Pourtant, perdre cette existence est l'aboutissement inéluctable de toute forme de vie. Ce n'est qu'une question de temps.

Nos peurs sont causées par notre attachement aux sensations agréables ; nous nous identifions à elles et nous croyons qu'il n'existe pas d'autre réalité que celle révélée par nos sens. Il est naturel, alors, que nous voulions que cela dure. Nous acceptons sans sourciller nos expériences désagréables en espérant qu'elles vont vite prendre fin et que les sensations agréables reprendront le dessus. Si les sensations désagréables prédominent, nous disons que nous souffrons beaucoup ou bien que nous avons un problème. En réalité, nous avons tous le même problème, celui de ne pas être éveillés. Quand nous parvenons à comprendre que nos sensations sont éphémères et que la satisfaction qu'elles procurent est une question d'interprétation, il nous est plus facile de les lâcher pendant la méditation.

La méditation ne peut avoir lieu que lorsque les contacts sensoriels, et tout particulièrement nos pensées, sont tenus en suspens. Si, par exemple, les contacts ressentis dans la posture assise sont observés et perçus comme désagréables, l'esprit va s'y attarder. Se souvenir de ce que quelqu'un a dit la veille, la semaine précédente ou même dix ans plus tôt peut suffire pour que l'esprit se mette à ruminer. Tout ceci est dû à notre attachement et à notre identification aux sens.

Tous les contacts sensoriels donnent naissance à des ressentis, il n'y a aucun moyen de changer cela, mais nous pouvons nous empêcher de réagir à ces sensations, de croire qu'elles nous appartiennent. Pour que nous soyons concentrés pendant la méditation, nous devons refuser de réagir aux ressentis qui proviennent de nos contacts sensoriels. Plus nous pratiquons ainsi dans la vie courante, plus il nous sera facile d'être concentrés pendant la méditation. Nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner par ces réactions naturelles à l'être humain. Les absorptions méditatives (*jhana*) sont des états supra-mondains, et requièrent donc des qualités supra-mondaines en nous. Chaque fois que le Bouddha a décrit le chemin qui mène au Nibbana, il a inclus les absorptions méditatives comme faisant partie de la pratique qui nous conduit à la réalisation profonde du Dhamma.

La maîtrise de nos sens n'est pas seulement importante durant la méditation, elle l'est aussi dans la vie quotidienne. Durant les retraites de méditation, alors que nos sens sont moins sollicités que d'ordinaire par des objets extérieurs, il est un peu plus facile de protéger notre esprit des sensations d'attraction ou d'aversion pour ce que nous voyons, entendons,

goûtons, touchons, sentons et pensons. De manière à favoriser ceci, nous devons nous entraîner à n'entendre que des sons, sans mettre de mots sur ce qui a été entendu. Et si l'esprit commence à se raconter une histoire au sujet du son entendu, du moins saurons-nous ce que nous sommes en train de faire, à savoir : accorder au son une réalité qu'il n'a pas et qui lui confère une importance exagérée.

La même chose s'applique aux objets que nous voyons. Si, par exemple, nous regardons un buisson, notre esprit dira : « Tiens, un buisson de cannelle ! Qui a bien pu le planter ? Je me demande si nous pouvons en prendre ? » ou toute autre idée de la sorte. Au lieu de cela, nous pouvons regarder ce que nous appelons « buisson », être conscients que nos yeux sont simplement en contact avec une forme et, à partir de là, arrêter l'esprit dans ses élucubrations. Si nous parvenons à faire cela une ou deux fois en dehors de la méditation, nous pouvons employer la même méthode pour canaliser nos sensations durant la méditation. Quand nous nous préservons des interprétations que fait l'esprit à partir des contacts sensoriels, nous avons moins de risques de tomber dans l'avidité et l'aversion – et cela nous sera d'une grande aide pour arriver à nous concentrer en méditation.

Notre vie est gouvernée par les sens, mais nous ne sommes pas forcés de continuer ainsi. Ce n'est pas une obligation. Il est impossible de trouver, au travers de nos sens, une forme de bonheur pur et permanent. Si cela se pouvait, nous serions tous parfaitement heureux, depuis le temps que nous recevons des stimuli sensoriels jour après jour, vie après vie. La réponse ne réside pas dans l'amélioration de nos sensations — même si la plupart des gens s'y emploient — mais plutôt dans l'amélioration de nos réactions à ces stimuli pour qu'un jour l'équanimité devienne notre mode de vie. Telle est la promesse que nous a faite le Bouddha : nous pouvons nous extraire de toute forme de *dukkha*, de tous les problèmes — mais pas en ayant de merveilleuses sensations sans le moindre désagrément ! Une telle chose n'a jamais été possible, pas même du temps où le Bouddha était en vie. Cependant, nous pouvons connaître des moments où nous sommes véritablement libres de toute souffrance. De tels moments nous donnent un avant-goût de ce que l'on peut ressentir quand on est éveillé – l'unique forme de liberté possible pour les êtres humains. Il n'y en a pas d'autre. Tous ceux qui comprennent les instructions explicites du Bouddha, et plus spécialement ceux qui méditent, peuvent pratiquer ainsi.

L'étape suivante est l'attention jointe à une claire compréhension (*sampajañña*). L'attention est le facteur mental qui reconnaît simplement ce qui est, tandis que *sampajañña* est le facteur de la compréhension. Nous

avons besoin des deux. Voilà encore une chose qui peut et doit être pratiquée dans la vie quotidienne. L'attention au corps a été louée par le Bouddha comme pouvant conduire à « l'au-delà de la mort » c'est-à-dire au Nibbana. Quand nous observons les mouvements de notre corps et que nous prenons conscience qu'il ne peut que suivre les instructions de l'esprit, c'est un premier pas vers la vision pénétrante. Habituellement, nous ne nous posons guère de questions sur le rôle du corps et celui de l'esprit. Les gens sont d'ailleurs, pour la plupart, davantage intéressés par leur corps et font tout leur possible pour le maintenir en forme ; rares sont ceux qui prennent autant soin de leur esprit.

Etre attentifs aux mouvements de notre corps nous donne l'opportunité d'être vigilants sans que la pensée intervienne, juste conscients de ce qui est. La claire compréhension correspond au mode de discrimination en quatre points dont nous avons déjà parlé.

On pourrait penser que cette discrimination va nous ralentir considérablement, que nous ne serons plus à même de faire notre travail. En fait, c'est l'inverse qui se produit, car nous allons éviter de faire des choses inutiles. Plus nous utilisons l'attention et la claire compréhension, plus cela devient une habitude qui améliore notre capacité à atteindre le calme et la vision intérieure. Quand nous constatons que c'est notre esprit qui commande à notre corps, ce n'est pas la même chose qu'en avoir une connaissance théorique. Nous devenons intimement conscients de la dualité corps-esprit et commençons à chercher s'il se trouve un « moi » dans cet ensemble. Nous pouvons finir par comprendre que ce « moi » est simplement le reflet de notre désir d'être éternels, de ne pas disparaître.

Les gens voudraient que la méditation leur apporte calme, bonheur et tranquillité. Mais ceux dont l'esprit est très actif ont besoin de commencer par développer la vision intérieure pour trouver le calme. Ceux dont l'esprit est plus paisible préfèrent trouver d'abord le calme et développer la vision intérieure dans un deuxième temps. Un peu de calme engendre un peu de vision intérieure et vice versa. Dans la pratique, nous travaillons ces deux aspects pour nous donner la meilleure chance de les développer simultanément. Quand nous observons le souffle entrer et sortir par les narines, nous essayons de calmer l'esprit. Quand l'esprit s'égare dans des pensées, nous prenons d'abord conscience de : « Je pense », puis nous observons le caractère impermanent de nos pensées et comment, la plupart du temps, elles se déroulent sans rime ni raison. C'est là une prise de conscience intéressante car elle nous permet de déduire que nous ne devons pas accorder trop de crédit à la plupart de nos pensées, qu'elles sont sans

importance, sans fondement, et loin d'être assez fiables pour soutenir notre croyance en un « moi ».

Sans une telle expérience, nous risquons de continuer à croire en la réalité absolue de toutes nos pensées et en faire le fondement de notre vie. Mais quand, à la lumière de la méditation, nous constatons que nous ne pouvons même pas nous rappeler ce que nous pensons d'une seconde sur l'autre, cette conviction est ébranlée et elle disparaît à jamais. Attention : dire que nous commençons à douter de nos pensées ne signifie pas que nous doutons de nous-mêmes mais seulement de nos idées et de nos opinions – c'est une pratique des plus précieuses.

Dans le Discours sur la Bienveillance (*Karaniya Metta Sutta*), l'Arahant est décrit comme un être totalement libéré de toute opinion. C'est son expérience personnelle que le Bouddha nous présente là. Les points de vue sont toujours basés sur la croyance erronée en l'existence d'un « moi » et sont donc déformés par ce postulat. Quand nous comprenons que notre esprit nous trompe, nous cessons enfin d'avoir toutes ces opinions et calmions ainsi le désordre qui règne dans notre esprit. Le plus souvent, notre esprit est rempli d'idées, d'espairs, de projets, de souvenirs et d'opinions. Le vrai et le faux sont souvent questions de culture ou de tradition et n'ont pas de vérité ultime. Ils encomrent l'esprit et ne laissent aucune place à un regard complètement neuf sur nous-mêmes et sur le monde.

A ce niveau-là, il y a une étape importante à franchir : la conquête de nous-mêmes, ce que le Bouddha décrit comme la voie qui mène au Nibbana. Tant que nous réagissons aux ressentis engendrés par les contacts sensoriels, nous devons admettre que nous nous comportons davantage comme des « réacteurs » que comme des « acteurs », des victimes plutôt que des maîtres. Nous nous plaisons à nous croire plus importants que cela mais, quand nous prenons le temps d'observer la réalité, c'est tout ce que nous pouvons constater. Par contre, dès que nous surmontons ces réactions habituelles, conditionnées, nous faisons un grand pas dans la conquête de nous-mêmes.

Nous ne devons pas nous contraindre à vivre des situations déplaisantes que nous n'avons pas encore appris à surmonter car l'esprit réagirait encore de manière négative, ce qui ne nous serait d'aucune aide dans la pratique. Il est inutile de supporter d'atroces douleurs pendant la méditation assise, mais nous devons observer l'esprit et son activité. Cela nous aide aussi dans la vie quotidienne quand nous sommes assaillis par l'aversion et par des sentiments désagréables à cause de mots que nous avons entendus ou de choses que nous avons vues. Quand nous apprenons à accepter les choses

comme elles se présentent, nous sommes sur la voie de la conquête sur nous-mêmes, celle qui libère des idées et des opinions.

*Dukkha* vient du fait que nous n'acceptons pas la loi de la nature à laquelle nous sommes pourtant sujets. Nous refusons la mort de ceux que nous aimons, nous n'aimons pas les douleurs physiques ou le manque de reconnaissance, nous n'aimons pas perdre ce qui est important pour nous. Si nous pouvions simplement accepter ce qui est, ce serait une grande avancée pour nous permettre de voir le monde d'une manière plus réaliste, avec moins de passion, ce qui est le chemin vers la liberté. Nos désirs et nos besoins nous maintiennent pieds et poings liés.

Quand nous avons l'occasion de nous assoir tranquillement et de nous observer, nous pouvons avoir accès à de nouvelles connaissances sur nous-mêmes car nous sommes la personnification de l'impermanence. Mais quand notre esprit retourne dans le passé et commence à faire défiler en boucle de vieux films, il faut l'arrêter. On ne peut pas changer le passé, et la personne qui a connu ce passé n'existe plus aujourd'hui, elle n'est plus qu'un produit de notre imagination. De même, quand l'esprit s'évade vers le futur, imaginant l'avenir comme nous aimerions qu'il soit, nous devons lâcher ces divagations en nous rappelant que le futur n'a aucune réalité : lorsqu'il se réalise, ce ne peut être que dans le présent. Quant à la personne qui planifie le futur, elle ne sera plus la même quand elle le vivra. Si nous pouvons rester dans le moment présent, ici et maintenant, durant la méditation, alors nous pouvons appliquer cette même aptitude dans la vie de tous les jours.

Quand nous vivons chaque instant avec attention et claire compréhension, tout fonctionne bien, sans problème : notre esprit est satisfait et la paix intérieure peut croître. Garder notre attention concentrée sur chaque étape de la voie nous mènera finalement au bout du chemin.

## 9. LES QUATRE BASES DE LA FORCE SPIRITUELLE

Selon le Bouddha, les quatre bases de la force spirituelle sont des outils essentiels pour parvenir à la libération. Il a dit : « Les moines et les nonnes qui ont négligé les quatre bases de la force spirituelle sont passés à côté du chemin de la libération. S'ils pratiquent les quatre bases de la force spirituelle, c'est qu'ils pratiquent correctement ».

Au départ, ces quatre outils relèvent de la vie dans le monde, ce qui signifie qu'ils représentent un effort que nous sommes tous capables d'accomplir. C'est seulement lorsqu'ils sont devenus une force qu'ils sont « supra-mondains » et constituent quatre des trente-sept facteurs d'Éveil.

Comme ils sont tellement essentiels à la pratique, tellement incontournables, il est important que nous les connaissions bien en détail, que nous les comprenions de manière analytique, pour pouvoir vérifier leurs effets sur nous-mêmes – car tel est toujours le critère qui fait qu'une connaissance devient sagesse. Nous pouvons apprendre par cœur n'importe quel enseignement du Bouddha, ce n'est pas si difficile mais, au final, nous devons considérer ces enseignements à la lumière de notre effort personnel. C'est ainsi que nous pouvons vérifier si notre pratique a porté ses fruits ou pas. Si c'est le cas, nous continuons sur la même voie ; sinon, nous devons changer d'approche. En vérifiant en nous-mêmes si nous appliquons ce que le Bouddha a enseigné et si cet enseignement fait désormais partie de nous, nous apprenons à connaître plus profondément les capacités de notre esprit. Quand nous voyons que, grâce à la pratique, nous avons pu élargir les possibilités de notre esprit, nous ne tombons pas dans l'autosatisfaction mais prenons, au contraire, la résolution d'avancer ainsi toujours plus loin.

Les quatre bases de la force spirituelle commencent par *chandha-samadhi*. *Chandha*, c'est l'intention ; elle peut être saine, malsaine ou neutre. Ce mot signifie également « désir » ou « direction ». Pour en faire une force, nous devons l'utiliser comme l'intention d'obtenir une parfaite vision pénétrante. La partie *samadhi* de ce mot signifie que l'intention doit être pleinement concentrée et non dispersée. Cela correspond à la différence entre mener une vie dans le monde et mener une vie entièrement dédiée à la quête spirituelle.

Dans la vie en société, nous sommes obligés de disperser nos intentions dans des directions différentes ; c'est la nature de la vie dans le monde. La nécessité d'obtenir et de protéger de nombreuses choses – même si nous pouvons la minimiser – prend du temps. Il y a toujours des gens ou des

situations matérielles qui réclament notre attention et nous devons y répondre. Nos ambitions et nos désirs sont encouragés par le monde ; ils sont considérés comme utiles et louables. Par conséquent, pour cultiver « la concentration de l'intention » qui mène à la libération totale, nous avons besoin de circonstances où aucun obstacle ne surgira.

Ces quatre outils ont besoin du soutien de la volonté. La concentration de l'intention inclut la concentration sur un point unique. Elle ne devient véritablement une voie de libération que lorsque notre intention est dirigée vers la plus grande force de toutes : la force qui naît du lâcher-prise de toute forme de désir.

La seconde base de la force spirituelle est la « concentration de l'énergie » (*viriya-samadhi*). Tout le monde a une certaine quantité d'énergie physique : parfois, nous en avons trop et cette énergie devient agitation, ce qui fait obstacle à nos efforts pour entraîner l'esprit ; d'autres fois, nous en avons trop peu et cela ne nous aide pas non plus. Mais nous disposons également d'une énergie mentale et celle-ci peut être multipliée, notamment en concentrant notre attention sur un point unique, en utilisant notre énergie dans une seule direction – en n'ayant pas plusieurs choses sur le feu ! Pour ce faire, nous devons savoir clairement ce qui compte le plus pour nous, dans cette vie. Nous devons donc nous poser tranquillement la question pendant notre méditation : « Qu'est-ce que je souhaite le plus ? Dans quelle direction est-ce que je veux diriger mon énergie ? Quelle est ma principale intention ? »

La réponse ne sera peut-être pas d'en finir avec la souffrance – mais pourquoi pas ? De toute façon, quel que soit notre but, nous pouvons grandement bénéficier de la concentration de notre énergie et de notre intention, car elle nous permet d'éviter de perdre notre temps dans des actions inutiles.

La force de volonté que nous pouvons mobiliser dépend beaucoup de la profondeur de notre compréhension. Si nous avons conscience de l'urgence de progresser sur la voie spirituelle, il nous est plus facile d'avoir la volonté de pratiquer. Nous sommes tous sujets à des actions et des réactions instinctives fondées sur le désir et la convoitise. La volonté nous aide à lâcher ces tendances et à diriger notre énergie vers d'autres directions. Le sentiment d'urgence (*samvega*) joue un rôle déterminant dans le succès de la pratique. Quand notre vision profonde nous amène à voir que la convoitise a engendré un véritable incendie dans le monde et que nous sommes nous-mêmes au cœur de cet incendie, le sentiment d'urgence fait naturellement partie de nous et il fait grandir la force de la volonté. Celle-ci

est donc proportionnelle à notre sentiment d'urgence, lequel dépend de la profondeur du regard que nous posons sur le monde qui nous entoure. Et le monde ne s'arrête pas au seuil de notre maison : il vit aussi dans notre cœur et dans notre esprit.

La troisième base de la force spirituelle est « la concentration de l'esprit » (*citta-samadhi*), autrement dit la concentration focalisée sur un point unique. Quand la puissance de l'intention et l'énergie se mêlent et qu'elles sont associées à la volonté, la concentration méditative peut apparaître. Les deux premiers éléments créent la cause qui permet au troisième d'apparaître et d'engendrer l'absorption méditative. Une profonde paix en méditation est le facteur sous-jacent nécessaire pour qu'apparaissent la vision et la compréhension profondes qui pourront transformer une personne ordinaire en un être noble. C'est le but de notre pratique.

Aujourd'hui, la plupart des gens ne sont pas vraiment conscients de cela. Ils s'intéressent à la méditation pour soulager leur stress – et pourquoi pas, c'est très bien aussi. Mais le but de l'enseignement du Bouddha est de nous soulager de la souffrance et de nous en libérer définitivement pour qu'elle ne puisse plus jamais réapparaître. Si nous traduisons le mot *dukkha* par « stress », ce qui est une possibilité, nous pourrions dire : « Oui, la méditation libère du stress ». Mais la sorte de libération que le Bouddha propose est basée sur la profondeur du regard que nous posons sur la réalité. A un certain moment, nous prenons conscience – et nous sentons directement dans notre corps – que ce n'est pas *dukkha* qui disparaît : c'est le « moi » qui ressentait la souffrance qui disparaît.

Quand l'intention et l'effort sont focalisés sur un point unique, la conscience se concentre sur un point unique. L'esprit se retrouve dans un état de présence claire, sans aucun des obstacles que les pensées auraient pu créer. La vision profonde ne vient pas de la pensée mais d'une connaissance intérieure, intuitive, tout à fait différente de la pensée discursive et logique ; elle est le produit d'un esprit clair et paisible. Ce nouveau regard conduit la conscience dans les profondeurs de la vérité qui a toujours été là mais qui ne remontait pas à la surface, de sorte que l'esprit ne pouvait pas la saisir auparavant. Ce que le Bouddha a vécu au pied de l'arbre Bodhi, ce qui lui a permis de formuler les quatre Nobles Vérités et le Noble Octuple Sentier, n'est pas le résultat d'une pensée discursive ni d'une compréhension logique ou savante. C'est un vécu intérieur profond, né d'un esprit parfaitement calme, sans la moindre obstruction.

Ce qui nous sauve, c'est que l'esprit ne peut faire qu'une seule chose à la fois. Quand nous sommes calmes et concentrés, tous nos obstacles mentaux se trouvent momentanément au repos. C'est le grand avantage de la méditation. Quand l'esprit n'est pas obstrué, il a la capacité de percevoir une profondeur entièrement différente de ce qu'il perçoit dans des circonstances ordinaires où il court toujours le risque d'être obscurci par des sentiments d'avidité ou d'aversion ou une interprétation erronée de la réalité. Quand nous utilisons les outils qui développent la force spirituelle, nous créons une dimension différente dans l'esprit. C'est une étape essentielle, faute de quoi, bien que confiants dans le Bouddha et son enseignement, nous ne pouvons pas en témoigner dans notre vie. C'est à chacun de nous qu'il revient de vivre le Dhamma dans le cœur et l'esprit.

Le quatrième outil est « la concentration de l'investigation ». Après l'expérience du calme et de la tranquillité avec l'expansion de conscience qui leur est inhérente, vient l'investigation qui permet obtenir la vision profonde. Le calme méditatif devient une condition indispensable à la vision profonde grâce à l'investigation concentrée, quand nous réalisons l'impermanence de toute chose, même des meilleurs états méditatifs. Cependant les quatre bases de la force spirituelle ne s'appliquent pas uniquement à la méditation. Bien qu'elles soient d'une aide considérable dans le contexte de la méditation, elles sont utiles et praticables dans toutes les situations de la vie.

Il est certain que nous avons besoin d'une intention concentrée dans notre quotidien. Nous ne pouvons pas avoir, un jour, l'intention d'être gentil, le jour suivant, l'intention d'être égoïste, et puis à nouveau gentil, et espérer trouver la paix et le bonheur. Nous devons également savoir ce que nous espérons de la vie dans le monde. Si, par exemple, nous voulons obtenir un diplôme universitaire, nous devons nous concentrer sur cette intention – nous ne pouvons pas aller un jour à l'université, rester à la maison le jour suivant, et espérer réussir nos examens.

Concentrer notre énergie est donc également indispensable au quotidien. Si nous conservons notre énergie pour l'utiliser là où elle portera les meilleurs fruits, nos entreprises dans le monde fleuriront et seront faciles à accomplir. Si nous développons et cultivons l'intention juste, l'énergie, la volonté et la concentration, nous pouvons multiplier notre potentiel dans de nombreuses directions.

En dépit des résultats que nous pouvons constater en nous-mêmes, nous ne devons jamais nous attendre à être totalement parfaits ou totalement imparfaits. Nous devons nous considérer comme des pratiquants, des

apprenants. A l'époque du Bouddha on disait *savaka*, ce qui signifie « celui qui entend ». Si nous nous considérons ainsi, nous n'avons pas besoin de rechercher la perfection ni l'imperfection. Nous cherchons plutôt à nous rapprocher de l'abandon de toute idée de « moi » et « mien ».

L'investigation concentrée des phénomènes est un aspect de l'attention d'instant en instant qui nous permet de voir *anicca* (l'impermanence), *dukkha* (l'insatisfaction) ou *anatta* (l'impersonnalité) partout où nous posons les yeux. Tout ce qui existe proclame ces trois caractéristiques, de sorte que nous pouvons avoir conscience du Dhamma à tout moment. Généralement, l'un des trois aspects devient plus riche de sens pour nous et notre esprit s'oriente alors dans cette direction pour étudier de près la vérité qui se cache sous la réalité dans laquelle nous vivons.

Nous ne manquons pas d'objets d'investigation. Nos pensées et nos sentiments regorgent de ces trois caractéristiques. Quand nous avons un ressenti agréable, pouvons-nous le garder ? Sommes-nous tristes quand il disparaît ? Commençons-nous à voir cette petite personne qui nous préoccupe tant comme un simple flux de phénomènes en continu, sans la moindre substance ? Si nous nous observons de près, encore et encore, nous finirons par réaliser qu'il n'y a en nous aucune substance permanente.

La profondeur de notre vision naît du processus de la méditation. Cependant, il faut que nous soutenions notre pratique en réfléchissant et en analysant les choses de notre vie quotidienne. Si notre esprit est accaparé toute la journée par des soucis matériels ou des plaisirs sensoriels, il est impossible de lui demander d'être calme et profond le soir. Ce serait une attente irréaliste. Nous devons préparer notre esprit, l'habituer à penser en termes de conscience du Dhamma et, pour cela, l'attention soutenue doit être devenue une habitude bien établie au quotidien. Ainsi, nous pouvons pratiquer la méditation sans avoir à commencer par libérer le mental de toutes sortes de fardeaux. Notre regard est déjà posé dans la bonne direction et nous pouvons facilement trouver le calme et la tranquillité qui sont nos sources d'énergie mentale.

Quand on est jeune, on peut avoir tendance à croire que c'est le corps qui est source d'énergie. Mais le corps peut tomber malade à tout moment, il peut être mutilé ou même mourir. Notre véritable source d'énergie repose dans le fait que l'esprit peut se renouveler et trouver de la force en développant un calme profond. A ce moment-là, peu importe que le corps soit vieux et décrépî ou jeune et sain, parce que l'esprit est le maître et le corps est son serviteur.

Nous avons besoin de la paix de la méditation pour nous alimenter en combustible ; elle est même plus importante que la nourriture. Bien sûr, il faut bien se nourrir mais on peut se passer de nourriture pendant pas mal de temps, beaucoup plus longtemps qu'on ne le croit, et toujours avoir beaucoup d'énergie pour méditer. Nous disposons de cette ressource intérieure naturelle, et pourtant rares sont ceux qui en profitent. Pour pouvoir l'utiliser, l'esprit a besoin d'être protégé dans les situations du quotidien de façon à être déjà dans le bon cadre de conscience quand la méditation débute. Un regard clair sur la futilité des ambitions et des désirs aide à diminuer les pensées discursives qui distraient.

Les quatre bases de la force spirituelle relèvent du monde quand nous commençons à les pratiquer mais deviennent supra-mondaines une fois que nous les avons perfectionnées. Elles nous mènent à la totale libération de la souffrance si nous parvenons à faire culminer l'intention, l'énergie, la volonté, le calme et la vision pénétrante qu'elles exigent de nous.

## 10. TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CHAQUE JOUR

Le temps est venu de clore la retraite et de rentrer chez soi. Afin d'en retirer autant de bénéfice que possible, nous devons veiller à bien organiser notre vie quotidienne. Si nous repartons et recommençons à faire comme nous avons toujours fait, en une semaine, tout sera oublié. Et lors de notre prochaine retraite de méditation, nous devons tout reprendre depuis le début.

Personne ne peut dire si nous avons encore beaucoup de temps dans cette vie. Cette vie est la seule dont nous ayons la responsabilité. Ici, nous avons un certain contrôle sur la manière dont nous utilisons notre journée. Le futur n'existe pas. Dire : « J'irai méditer 'demain' » est insensé. Il n'y a pas de demain, il n'y a que maintenant. Quand la prochaine vie viendra, ce sera cette vie ; 'maintenant' c'est notre vie future. Trouver de multiples raisons pour ne pas pratiquer aujourd'hui est possible : les enfants, le temps, le mari ou l'épouse, le travail, l'économie, la nourriture, tout fera l'affaire. Les priorités que nous voulons privilégier sont de notre seul ressort.

Si le futur n'est pas encore arrivé et que le passé s'en est définitivement allé, que nous reste-t-il ? Un moment très fugace : celui-ci. Il passe plus vite que nous ne pouvons l'exprimer. Mais en faisant le meilleur usage de chaque instant, nous pouvons avoir une attention d'instant en instant qui aboutit à une profonde vision intérieure.

Au réveil le matin, la première chose doit être la détermination de maintenir l'esprit pleinement attentif. Prendre conscience de l'ouverture de nos yeux, c'est le début de la journée et le début de l'attention. Si nous avons ouvert les yeux avant d'en être conscients, nous pouvons les refermer et recommencer. Et, à partir de ce petit incident, nous tirerons une meilleure compréhension de la pleine attention et de ce que cela signifie, puis nous pourrons laisser l'esprit être submergé par la gratitude d'avoir une nouvelle journée entièrement à notre disposition pour un seul but : non pas pour cuisiner un meilleur repas, non pas pour aller acheter de nouvelles choses, mais pour nous rapprocher de Nibbana. Il faut suffisamment de sagesse pour savoir comment cela peut être accompli. Le Bouddha nous l'a enseigné maintes et maintes fois, mais nous avons du mal à entendre et nous ne sommes pas complètement ouverts à toutes ses instructions. Nous devons les entendre de nombreuses fois.

Etre rempli de gratitude met l'esprit dans un état de réceptivité et de joyeuse expectative : « Que vais-je faire de cette journée ? ». La première chose pourrait être de s'asseoir pour méditer et peut-être que cela demandera de se lever un peu plus tôt. La plupart des gens meurent au lit, c'est un endroit parfait pour mourir, mais sans doute pas un si bon endroit pour gaspiller un temps exagérément long. Une fois passée sa toute première jeunesse, on n'a plus besoin de dormir autant.

Dans la plupart des foyers, à partir de six heures du matin, il y a du bruit. Si tel est le cas, nous devons nous lever suffisamment tôt pour l'éviter. Ne serait-ce que cela procure une sensation de satisfaction, celle de faire quelque chose de particulier pour se rapprocher de Nibbana. Si nous avons une heure entière à consacrer à la méditation, c'est bien ; nous devons, au moins, disposer d'une demi-heure, car l'esprit a besoin de temps pour devenir calme et concentré. L'heure du matin est souvent la meilleure pour nombre de personnes parce que, durant la nuit, l'esprit n'est pas bombardé par autant d'impressions conscientes que dans la journée et il est donc relativement plus calme. Si nous commençons par une méditation d'une demi-heure et que, lentement, nous augmentons la durée pour atteindre une heure, c'est un bon programme. Chaque semaine, nous pourrions augmenter de dix minutes la pratique quotidienne.

Après la méditation, nous pouvons contempler les cinq sujets de réflexion quotidienne. Maintenant que l'esprit est calme et recueilli, il est plus apte à atteindre la vision intérieure.

*Il est dans notre nature de vieillir, on ne peut pas l'éviter.*

*On porte la maladie en soi, on ne peut pas l'éviter.*

*Il est dans notre nature de mourir, on ne peut pas l'éviter.*

*Nous devons quitter tous nos biens, nous séparer de ceux que nous aimons, même de la vie.*

*Nous créons notre karma, nous sommes héritiers de notre karma, nous naissons de notre karma, nous sommes entraînés par notre karma, nous sommes guidés par notre karma, nous récoltons toujours le fruit de nos actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises.*

*Nous devons contempler ces réflexions tous les jours.*

Les mots exacts n'ont pas beaucoup d'importance. Les mots ne sont que des concepts, seule leur signification importe ; l'impermanence de notre corps, de ce que nous considérons être nôtre – gens et biens matériels –, et être responsable de notre propre karma.

Une autre méditation est celle de *metta* : ressentir de l'amour bienveillant pour soi-même et pour les autres, protéger son propre bonheur et souhaiter la même chose à tous les êtres.

*Que je puisse trouver le bonheur, sans souffrance mentale ni physique, sans haine et sans répulsion, sans faire le mal, sans malheur, que je puisse garder la tranquillité.*

*Que tous les êtres vivants puissent trouver le bonheur, éviter le mal et éviter de faire le mal.*

*Que tous les êtres puissent éviter le malheur, qu'ils puissent garder la tranquillité et éliminer la souffrance.*

*Que tous les êtres puissent garder ce qu'ils ont et s'en contenter.*

*Tous les êtres sont responsables de leur karma, héritiers de leur karma, nés de leur karma, tributaires de leur karma, vivants à cause de leur karma.*

*Que nos actions soient bonnes ou mauvaises, nous en recevrons les effets.*

Ayant médité sur ces deux réflexions avec pleine attention, nous pouvons garder trois choses à l'esprit. D'abord, l'attention : soyez attentif à l'activité de l'être. Ce peut être une activité physique dans laquelle l'esprit ne s'égaré pas, ou bien ce peut être une sensation ou une pensée qui apparaît. Il faut y accorder une pleine attention, ne pas essayer de l'enfourer sous un tas de pensées discursives, mais voir exactement ce qui se passe dans sa vie.

Quand l'activité physique ne demande pas notre attention, nous pouvons à nouveau orienter nos pensées sur l'aspect fugace de notre existence et de celle des autres, et réfléchir à quoi consacrer ce bref temps qui nous est imparti. Quand nous pensons profondément à ceci, nous constatons que la bienveillance, l'amour et l'entraide sont prioritaires. Il n'est pas nécessaire de venir en aide à un grand nombre de personnes. Aider ne serait-ce qu'une personne, quelqu'un qui vivrait sous notre toit par exemple, est bénéfique. C'est l'attitude et la motivation qui comptent, non le résultat.

Beaucoup de gens veulent faire le bien, mais ils en attendent quelque chose en retour. C'est du matérialisme spirituel, car ils cherchent à obtenir une forme de rétribution en échange de la bonté accordée ou, au minimum, une renaissance heureuse. Cela aussi équivaut à engendrer de la souffrance, non pas au travers du champ d'action mais au travers des résultats. Ces deux attitudes peuvent être abandonnées et on peut revenir dans la voie en se disant : « Ceci est le seul jour qui me reste, puissè-je avoir l'occasion de l'employer pour le mieux » et : « Qu'est-ce qui est le plus important, alors

que j'ai si peu de temps dans cette vie ? » Ensuite nous pouvons agir diligemment pour nous approcher de Nibbana, nous pouvons nous défaire de l'égoïsme, de l'égoïsme, de l'affirmation de soi, de nos propres attirances et répulsions, autrement l'égo va croître au lieu de diminuer. Plus nous l'affirmons et le confirmons tout au long de la vie, plus il se développe et grossit, au lieu de diminuer. Plus nous pensons à l'importance de notre personne, à ses soucis et ses préoccupations, plus nous nous éloignons de Nibbana, et moindres sont les chances de connaître la paix et le bonheur dans notre vie.

Si quelqu'un qui est bien en chair essaie de passer au travers d'une porte étroite, son corps frotera de chaque côté et il pourrait se blesser. Si quelqu'un a un ego surdimensionné, il se cognera en permanence aux autres et se sentira blessé, l'ego des autres personnes étant la porte à laquelle on vient se frotter. Si nous connaissons régulièrement ce genre d'expérience, nous finissons par comprendre que cela n'a rien à voir avec les autres, mais que cela ne concerne que nous-mêmes.

Si nous débutons chaque journée avec de telles pensées et méditations, nous tendrons à ne plus trop rester tournés vers nous-mêmes, mais nous essaierons de penser aux autres. Bien sûr, il peut toujours y avoir des accidents. Accidents dus au manque d'attention, au fait de n'être pas présents dans ce que nous faisons ; accidents dus à l'impétuosité, à des réponses instinctives, à l'apitoiement sur soi. Ces expériences doivent être vues pour ce qu'elles sont, à savoir des accidents dus au manque d'attention. Il n'y a pas de raison de blâmer une autre personne ou soi-même. Nous devons simplement voir qu'à cet instant, nous n'avons pas fait preuve d'attention et tenter d'y remédier l'instant suivant. Il n'y a que les Arahants qui, étant pleinement éveillés, ne connaissent pas de tels accidents.

Le Bouddha n'a enseigné ni l'expression libre des émotions ni leur refoulement. Il a enseigné que les seules émotions qui nous soient bénéfiques sont les quatre « états illimités » ou « demeures divines » (*brahma vihara*) et que tout le reste doit être simplement pris en compte consciemment puis lâché. Si la colère apparaît, il ne sert à rien de l'exprimer ou de la réprimer. Nous devons savoir que la colère est apparue, sinon nous ne serons jamais en mesure de modifier nos réactions. Nous pouvons observer l'apparition et la cessation. Mais c'est souvent difficile pour la plupart des gens et la colère ne disparaît pas assez rapidement. Par contre, ce que nous pouvons faire, c'est nous souvenir que même si aujourd'hui — ce jour qui, en réalité représente toute notre vie — une

émotion désagréable est apparue, nous pouvons lui substituer une autre émotion. Il est beaucoup plus facile de remplacer une émotion par une autre que d'en abandonner complètement une. Abandonner est un acte délibéré de lâcher-prise. Comme nous l'avons appris en méditation, nous pouvons substituer l'attention à la respiration aux pensées discursives et, dans la vie quotidienne, nous pouvons substituer ce qui est bénéfique à ce qui est malsain.

Habituellement, nous ressentons de la colère envers d'autres personnes. Si nous ne les connaissons pas, peu nous importe ce que font les animaux et les gens. Nous sommes davantage préoccupés par ceux que nous connaissons ou qui sont proches de nous. De ce fait, nous devons aussi connaître certaines belles qualités de ces personnes. Au lieu de souligner chaque mauvaise action de ces personnes, nous pouvons porter notre attention sur quelque chose d'agréable les concernant. Même si elles ont pu dire des mots que nous n'aimons pas, à d'autres moments elles ont pu dire de belles choses. Elles ont pu faire de bonnes actions ou faire preuve de bienveillance et de compassion. De cette manière, nous pouvons changer l'objet de notre attention, tout comme nous avons appris à le faire pendant que nous méditons. Si cette pratique est devenue très habituelle dans la méditation, elle est plus difficile à mettre en œuvre dans la vie quotidienne mais, grâce à une pratique diligente, il est possible d'y parvenir. Nous méditons en dépit des difficultés. Transférer notre attention d'un objet pour la porter ailleurs, c'est le seul travail que nous ayons à faire. Nous nous protégerons ainsi de la production de mauvais karma et éviterons de nous gâcher le reste de la journée. Peut-être n'aurons-nous pas un autre jour.

Les conséquences immédiates de toutes nos pensées, de nos paroles et actions, sont tout à fait évidentes. Si nous gardons notre attention éveillée, nous verrons que nos émotions et nos pensées saines apportent la paix et le bonheur, tandis que les pensées et les émotions malsaines apportent le contraire. Seul un insensé peut vouloir se rendre malheureux. Comme nous ne sommes pas des insensés, nous essaierons d'éliminer tous les éléments malsains de nos pensées et nos émotions pour les remplacer par des éléments sains. Nous nous ne recherchons qu'une chose, et cette chose c'est le bonheur. Le malheur ne peut apparaître que par nos idées et nos réactions.

Nous sommes les bâtisseurs de notre bonheur et de notre malheur, et nous pouvons apprendre à maîtriser cela. Plus profonde devient la méditation, plus ce sera aisé parce que l'esprit a besoin de force musculaire pour le faire. Un esprit distrait n'a aucune force, aucun pouvoir. Nous ne

pouvons espérer de grands résultats du jour au lendemain, mais nous pouvons poursuivre la pratique. Si nous regardons en arrière après une certaine période de pratique, nous pourrions voir le changement ; si nous regardons en arrière après un ou deux jours, nous ne verrons rien de neuf. C'est comme pour les plantes : si nous mettons des semences en terre et que nous les détérons dès le lendemain, nous ne trouverons que des semences ; mais si nous semons ces graines et que nous attendons quelque temps, nous trouverons un germe ou une pousse. Il ne sert à rien de vérifier à tout moment, mais il est bon de vérifier le passé et de voir les changements en cours.

A la fin de chaque jour, il peut être utile de faire un bilan, voire même de le faire par écrit. Un bon épicier, lui aussi, vérifie sa marchandise à la fin de la journée et voit ce que les clients ont acheté et ce qui reste sur les étagères. Il ne recommande pas les articles restés sur les étagères, mais seulement ceux qui ont été vendus. De même, nous pouvons vérifier nos actions et réactions de la journée, et nous pouvons voir celles qui peuvent nous conduire au bonheur pour nous-mêmes et pour les autres, et celles qui ont été néfastes. Nous ne devons pas recommander ces dernières pour le jour suivant, mais seulement les laisser périr sur l'étagère. Si nous faisons cela, nuit après nuit, nous constaterons que ce sont toujours les mêmes actions qui sont bénéfiques ou néfastes. La bienveillance, la chaleur, l'intérêt pour les autres, l'assistance, l'attention et l'aide sont toujours bénéfiques. L'égoïsme, l'aversion, le rejet, les disputes, la jalousie sont toujours néfastes. Pour un seul jour, nous pouvons écrire toutes nos actions sur deux colonnes – débits et crédits – , suivant qu'elles nous apportent du bonheur ou non. Si nous le faisons, nous trouverons toujours les mêmes réactions répondant aux mêmes stimuli, encore et encore. Ce bilan devrait nous donner l'énergie de mettre fin à nos habitudes malsaines préprogrammées. Nous avons agi en fonction de celles-ci pendant des années et des vies innombrables, et elles n'ont jamais produit que le malheur. Si nous vérifions cela par écrit ou que nous le voyons clairement dans notre esprit, sûrement voudrions-nous essayer de changer.

Débuter la journée avec la ferme détermination de rester pleinement attentifs, méditer sur les sujets de réflexion quotidienne, être conscients que ce jour est le seul que nous ayons et que nous devons l'employer de la plus bénéfique des façons puis, le soir venu, faire le bilan de nos actions et réactions de la journée, ceci nous permettra de vivre toute une vie en une seule journée. Si c'est fait de manière consciencieuse et régulière, le jour suivant – qui est une autre vie – apportera des résultats bénéfiques. Si, au

cours d'une journée, nous connaissons disputes, aversion, regrets, peurs et anxiété, le jour qui suivra sera semblable. Au contraire, si nous avons connu une journée pleine de bienveillance, d'aide à autrui et de compassion, nous nous réveillerons avec ce même état d'esprit. Le karma dont nous sommes héritiers se voit dès le jour suivant — inutile d'attendre la vie prochaine, c'est bien trop nébuleux ! Nous devons agir aujourd'hui et voir le résultat dès demain.

Avant d'aller dormir, il est bénéfique de pratiquer la méditation de l'amour bienveillant (*metta*). Ceci étant la dernière chose faite avant le coucher, ce sera la première pensée présente à l'esprit le matin. Au sujet de l'amour bienveillant, le Bouddha a dit que, quand nous le pratiquons, « Nous nous endormons heureux, nous ne faisons pas de mauvais rêves, et nous nous réveillons heureux. » Que peut-on souhaiter de plus ?

En appliquant ces principes jour après jour, il n'y a aucune raison pour que notre vie ne soit pas harmonieuse. De cette manière, nous tirons le meilleur parti de chacune des journées de notre vie. Si nous ne le faisons pas pour nous-mêmes, personne d'autre ne le fera. Tout le monde se soucie de tirer le meilleur parti de son existence. Nous ne pouvons compter sur personne d'autre pour réaliser notre propre bonheur.

Pour ce qui concerne notre pratique de la méditation, nous devons veiller à ce qu'elle ne décline pas. Quand cela se produit, il faut tout reprendre depuis le commencement mais, si nous pouvons maintenir notre pratique quotidienne, il nous sera possible au moins de maintenir le niveau obtenu au cours d'une retraite, et même de l'améliorer. Comme un athlète qui, s'il interrompt son entraînement, doit tout reprendre depuis le début, l'esprit nécessite discipline et attention car il est le maître de notre maison intérieure.

Rien ne peut nous montrer une direction si ce n'est l'esprit. Nous devons lui permettre de se détendre et de cesser de penser de temps en temps, de profiter d'un moment de paix et de quiétude, de sorte qu'il puisse se régénérer. Sans ce renouvellement d'énergie, il dépérit à l'instar de toute chose. Si nous savons prendre soin de notre esprit, celui-ci saura prendre soin de nous.

Ceci est une trame pour vous montrer comment faire le meilleur usage de votre activité quotidienne et de votre pratique. Nous ne devons jamais penser que le Dhamma se résume à des retraites de méditation ou quelques journées de fête : c'est bien davantage un mode de vie qui nous permet de ne pas oublier l'impermanence et l'insatisfaction inhérentes au monde. Nous comprenons ces vérités dans notre cœur ; se contenter d'y penser

n'apporte rien. Si nous pratiquons chaque jour, nous trouverons un répit et la délivrance de nos soucis et inquiétudes car ceux-ci sont toujours liés au monde — or le Dhamma transcende le monde.

## GLOSSAIRE

*Les mots listés ci-dessous sont en pali. Ils recouvrent des concepts et des notions qui n'ont pas de synonymes adéquats en français. L'explication de ces termes a été adaptée à partir du Buddhist Dictionary de Nyanatiloka Mahathera.*

*Anagami* – « Celui qui ne reviendra pas ». Noble disciple qui a atteint le troisième degré d'Éveil.

*Anatta* – « Non-soi », non-ego, absence de « moi », impersonnalité. « Ni dans les phénomènes d'existence physiques et mentaux ni en-dehors d'eux peut-on trouver quoi que ce soit qui puisse être considéré, au sens ultime, comme une véritable identité, un 'moi' qui existerait par lui-même, une âme ou tout autre substance durable ».

*Anicca* – « Impermanence », l'une des caractéristiques de tous les phénomènes conditionnés, qu'ils soient matériels ou mentaux, grossiers ou subtils, intérieurs ou extérieurs.

*Anusaya* – Les sept « inclinations » ou tendances.

*Arahant* – L'être noble, le saint. En mettant fin à toutes les souillures de l'esprit, il atteint, dans cette vie, la libération, la délivrance par la sagesse qu'il a lui-même comprise et pleinement réalisée.

*Ariya* – Les nobles personnes.

*Avijja* – L'ignorance, la non-connaissance. Synonyme d'illusion, elle est la cause première de tous les maux et de toute la souffrance du monde. Elle aveugle les humains, les empêchant de voir la véritable nature des choses.

*Bhavaraga* – Désir de continuer à exister. L'une des sept tendances.

*Citta-viveka* – Détachement mental, intérieur, vis-à-vis des objets des sens.

*Deva* – Êtres célestes, déités qui vivent dans des sphères où règne le bonheur mais qui ne sont pas libérés du cycle de l'existence.

*Dhamma* – La loi de la nature qui libère. Découverte et proclamée par le Bouddha, elle est résumée dans les Quatre Nobles Vérités.

*Ditthi* – Conception des choses, croyance, opinion personnelle. Si ce mot n'est pas qualifié de « juste » (*samma ditthi*), il se réfère généralement à une vision ou une opinion erronée et néfaste.

*Dukkha* – Mot communément traduit par « douleur », émotion ou sensation physique douloureuse. Dans le sens bouddhiste, comme par exemple dans les Quatre Nobles Vérités, *dukkha* signifie souffrance, mal-être. Il s’agit de la nature insatisfaisante et de l’incertitude qui affecte tous les phénomènes conditionnés.

*Jhana* – Etats d’absorption méditative. La méditation de la tranquillité.

*Kalyanamitta* – Noble ami. Nom que l’on donne à un moine qui est à la fois le mentor et l’ami de son élève, qui souhaite son bien, s’intéresse à ses progrès et le guide dans sa méditation.

*Kamma/Karma* – Littéralement « action ». Il s’agit des actes volontaires positifs et négatifs ainsi que des facteurs mentaux qui y sont liés. Ces actes sont à l’origine de la renaissance ; ils donnent forme au caractère des êtres et donc à leur destinée. Attention, ce terme ne désigne *pas* le résultat des actions et encore moins un destin prédéterminé de l’être humain.

*Kammatthana* – Littéralement « le terrain de travail » (sous-entendu, pour la méditation). On emploie ce terme pour parler des objets de méditation.

*Kaya-viveka* – Détachement physique : demeurer dans la solitude, libre de l’attirance pour les objets des sens.

*Khanda* – Les cinq « agrégats ». Il s’agit des cinq aspects sous lesquels le Bouddha a regroupé tous les phénomènes physiques et mentaux de l’existence et qui apparaissent aux personnes ordinaires comme leur ego ou leur personnalité. A savoir : le corps, les sentiments-sensations, la perception, les formations mentales et la conscience sensorielle.

*Lokiya* – « Mondain », qui relève des affaires du monde. Il s’agit de tous les états de conscience et des facteurs mentaux qui apparaissent aussi bien chez les personnes qui vivent dans le monde que chez les êtres nobles et qui ne relèvent pas du supramondain.

*Lokuttara* – « Supramondain ». Terme qui désigne les quatre voies et les fruits de ces voies.

*Magga-phala* – La voie et le fruit de la voie. D’abord apparaît la conscience de la voie puis, aussitôt après, ses fruits, dans un instant de conscience supramondaine.

*Mana* – Orgueil, fierté. C’est l’un des dix empêchements qui nous lient à l’existence et aussi l’une de nos tendances sous-jacentes.

*Mara* – Représentation bouddhiste du « tentateur », personnification du mal et des passions, de l’ensemble de l’existence dans le monde, et de la mort.

*Metta* – Amitié bienveillante. L'une des quatre émotions sublimes (*brahma-vihara*).

*Nibbana* – Littéralement « extinction », cesser de brûler. Le *nibbana* représente le but ultime de toutes les aspirations bouddhistes. C'est l'extinction absolue de cet âpre désir de vivre qui se manifeste dans l'avidité, la haine, l'ignorance et l'attachement à l'existence. De ce fait, le *nibbana* nous libère de toute renaissance future.

*Nivarana* – Littéralement « obstacles ». Cinq éléments qui obscurcissent l'esprit, empêchent notre vision intérieure et bloquent notre concentration. A savoir : le désir sensoriel, la négativité, la paresse, l'agitation-inquiétude, et le doute sceptique.

*Papañca* – Prolifération. Littéralement « expansion, diffusion », exposition détaillée, développement, multiplicité, différenciation.

*Paticcasamuppada* – « De l'origine conditionnée de tous les phénomènes ». Il s'agit de la doctrine relative à la conditionnalité de tous les phénomènes physiques et mentaux.

*Puthujjana* – Littéralement « l'un parmi d'autres », un homme ordinaire, quelqu'un qui est encore bloqué par les dix empêchements qui le lient à la ronde des renaissances.

*Sacca* – La vérité, comme dans « Les Quatre Nobles Vérités ».

*Sakadagami* – « Celui qui ne reviendra qu'une seule fois », qui a atteint le second degré d'éveil et ne reviendra sous forme humaine qu'une seule fois avant la libération totale.

*Sakkaya-ditthi* – Croyance en la réalité absolue d'une « personnalité ». C'est le premier des dix empêchements et il est abandonné au moment de « l'entrée dans le courant ».

*Samatha* – Tranquillité, sérénité. Synonyme de *samadhi* (concentration).

*Samsara* – Le cycle de la renaissance. Littéralement « errance perpétuelle ». C'est ainsi que l'on désigne l'océan de la vie dont les vagues ne cessent de monter et de descendre.

*Sangha* – Congrégation. C'est ainsi que l'on désigne la communauté des moines et des nonnes. En tant que troisième « joyau » et troisième « refuge », le mot s'applique à la communauté des nobles êtres éveillés.

*Samvega* – « Sources d'émotion » ou sentiment d'urgence.

*Sankhara* – Ce mot est généralement utilisé dans le sens de « formations » comme dans « formations mentales » ou « formations karmiques ». Il

désigne parfois également les fonctions du corps ou les fonctions mentales.  
Autre sens : tous les phénomènes formés.

*Silabbataparamasa* – Attachement aux règles et aux rituels. C'est le troisième empêchement et l'une des quatre formes d'attachement. Il disparaît au moment de « l'entrée dans le courant ».

*Sotapatti* – « Entrée dans le courant ». Premier stade de l'éveil.

*Vicikiccha* – Doute sceptique : l'un des cinq obstacles mentaux et l'un des trois empêchements qui disparaissent pour toujours avec l'entrée dans le courant.

*Vipassana* – Vision profonde de la vérité de l'impermanence, de la souffrance et de l'impersonnalité de tous les phénomènes physiques et mentaux de l'existence.

*Yatha-bhuta ñana-dassana* – Connaissance et vision profonde de la réalité telle qu'elle est vraiment. L'un des dix-huit principaux facteurs de la vision pénétrante.