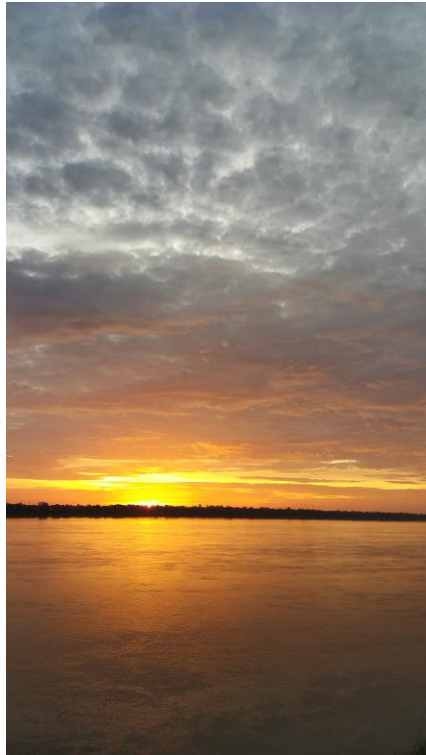


ASSIS DANS LA SALLE D'ATTENTE DU BOUDDHA



AJAHN MUNINDO

Assis dans la salle d'attente du Bouddha

AJHAN MUNINDO

Contemplations bouddhistes sur : les 5 facultés spirituelles, la foi, l'énergie, l'attention, la concentration, le discernement, la prise de refuge, l'ignorance, savoir dire « non », la confiance, la maladie, la joie, la sécurité, l'absence de sens, la patience, l'attente, et plus...

Ce livret est une réédition d'un chapitre du livre en anglais
In Any Given Moment
publié par Aruno Publications et disponible gratuitement sur
www.forestsangha.org

Table des matières

Table des matières.....	5
SADDHA (la foi).....	10
PAÑÑA (la sagesse)	14
VIRIYA (l'énergie).....	22
SAMADHI (le calme mental)	30
SATI (l'attention).....	36
Références	39
À propos de l'auteur	40

Assis dans la salle d'attente du Bouddha

*Trouver des amis quand on en a besoin est une bénédiction.
Savoir se contenter de peu est une bénédiction.
Avoir accumulé de la vertu à la fin de sa vie est une bénédiction.
S'être libéré de toute souffrance est une bénédiction.*

Dhammapada 331

Il y a une histoire traditionnellement associée au verset 331 du *Dhammapada* ci-dessus, dans laquelle Mara¹ essaie d'inciter le Bouddha à assumer le pouvoir d'un souverain et à régner sur le monde. Il n'y avait aucune chance que cela se produise ; le Bouddha ne souhaitait absolument pas régner sur les autres. Ce qu'il voulait, c'était montrer à chacun comment devenir maître de sa propre vie. Tous ses enseignements sont orientés vers la véritable source de toute force intérieure et de toute forme de sécurité : une conscience simple et impersonnelle de ce qui est. La majeure partie de notre pratique consiste à apprendre à faire ce genre d'effort « simple » afin d'être toujours plus en harmonie avec ce refuge intérieur.

Nous aimons tous être rassurés, savoir que nous progressons dans la pratique et que nos efforts ne sont pas vains. Cependant, il arrive un moment où nous devons renoncer à exiger une telle assurance et choisir plutôt de faire confiance. Il ne s'agit pas de voir cela comme une abdication ou une résignation. Lorsque la confiance se fonde sur la

¹ Mara, dans les Écritures bouddhistes, personnifie la tentation, le mal ou encore la mort.

sagesse, nous comprenons que le fait de nous évaluer constamment nous fait du mal. Ajahn Chah a illustré cette habitude que nous avons de toujours chercher des signes de progrès : il a dit que c'était comme planter un jeune arbre et le déterrer régulièrement pour voir s'il pousse bien – il est évident que cela ne va pas l'aider ! Comme l'équanimité et la patience, la confiance n'a rien d'agressif et, vue de l'extérieur, elle peut même sembler faible. En réalité, la confiance est potentiellement une source de soutien très puissante.

Un jour, une femme clairement engagée dans la vie spirituelle est venue à notre monastère et m'a demandé si je pouvais lui expliquer la façon correcte d'aborder la pratique. L'image qui m'est venue à l'esprit et que j'ai partagée avec elle, est que nous sommes comme assis dans la salle d'attente du Bouddha. J'ai dit que notre confiance dans la possibilité de nous éveiller un jour est comme avoir un rendez-vous avec le Bouddha. Dans une telle situation, en attendant d'être appelé, que ferions-nous ? Irions-nous nous plaindre auprès du secrétaire du Bouddha, le Vénérable Ananda, de la longueur de l'attente ? Je ne crois pas. Ferions-nous les cent pas en bouillant d'impatience ? J'en doute. Nous laisserions-nous aller à la colère en voyant quelqu'un passer devant nous ? Peu probable. Je n'ai pas développé tout cela dans ma conversation avec la dame, mais j'ai eu l'impression que cette image l'avait aidée à clarifier sa façon d'aborder la pratique. Son approche et la mienne ne seront pas identiques car nous partons de positions différentes, mais nous avons une chose en commun : la confiance qu'il est possible de mettre fin à la souffrance et que le Bouddha y est parvenu.

Quand je pense à la façon dont je me comporterais si j'avais rendez-vous avec le Bouddha, je suis sûr que je serais très appliqué, je veillerais à ne pas me laisser aller à des états d'esprit dépourvus d'attention et de vigilance. Il est probable que la chose sur laquelle je me focaliserais serait « les cinq

facultés spirituelles ». Au cours de sa vie, le Bouddha a donné de nombreux enseignements à toutes sortes de personnes. Parmi ceux qui venaient écouter ses enseignements certains souffraient beaucoup, d'autres moins ; certains avaient besoin de beaucoup d'explications avant de capter son message, tandis que d'autres le comprenaient en quelques mots. Il n'est pas indispensable d'étudier et de comprendre tout ce qui a été dit et écrit sur les enseignements du Bouddha. Ce qu'il faut, c'est atteindre un stade où nous pouvons cesser de douter de la validité de la voie et nous abandonner – de tout notre corps et de tout notre cœur – à l'entraînement spirituel. Or, pour moi, s'abandonner à l'entraînement signifie travailler sur les cinq facultés spirituelles : *saddha*, *virīya*, *sati*, *samadhi* et *pañña* – la foi, l'énergie, l'attention, la concentration et la sagesse – y revenir encore et encore, et affiner ma façon de me relier à elles.

(Certains lecteurs trouveront peut-être gênant que j'utilise aussi souvent les mots palis² au lieu de leur équivalent dans notre langue. Je fais ce choix en partie parce qu'il me semble que les mots palis seront probablement moins lourds de présuppositions. Ne pas savoir exactement ce que signifient les mots peut nous aider à être plus ouverts à l'investigation.)

On peut aborder ces cinq facultés en les considérant comme une pyramide : sur deux côtés de la pyramide *saddha* et *pañña* se font face, tandis que *virīya* et *samadhi* se font face sur les deux autres côtés. Ensuite, du sommet de la pyramide jusqu'à la base, en passant par le centre, il y a l'axe de *sati* qui maintient l'équilibre.

² Le pali est la langue des Écritures bouddhiques les plus anciennes regroupées sous le nom de Canon Pali.

SADDHA (la foi)

*Le parfum des fleurs ou du bois de santal
ne peut aller contre le vent,
mais le parfum de la vertu
se répand dans toutes les directions.*

Dhammapada 54

Ce verset 54 du *Dhammapada* fait référence à *sila*, la vertu ou l'intégrité, mais pour moi *saddha*, ou la foi, est aussi comme un beau parfum. Prenons l'exemple du chèvrefeuille : il est possible de sentir sa texture en le touchant, de saisir sa forme et sa couleur avec un appareil photo, mais comment sentir son parfum ? La senteur du chèvrefeuille n'a pas de forme, nous ne pouvons pas la capturer complètement. De la même manière, *saddha* ou la foi (ou la confiance) ne peut pas vraiment être saisie ; cependant, elle peut nous toucher beaucoup si nous le voulons bien.

Lorsque nous contemplons cette faculté qu'est la foi, il est bon d'apprécier son aspect « sans forme ». Parfois, nous commettons l'erreur de ne valoriser que les choses qui, selon nous, vont nous rassurer. Il n'est pas dans la nature de la foi de nous rassurer mais, chose plus importante, elle peut nous aider à être plus à l'aise avec le sentiment d'incertitude. Nous ne sommes pas sûrs que la chaise sur laquelle nous nous asseyons ne va pas s'effondrer sous nous ; nous faisons confiance. Nous ne sommes pas sûrs que notre voiture va démarrer la prochaine fois que nous en aurons besoin ; nous faisons confiance. Dans la tête, nous supposons que certaines choses vont se produire ou pas mais ces suppositions sont basées sur ce que nous ressentons – ici, un sentiment de confiance. Cette capacité à faire confiance est une faculté qui peut et doit être cultivée.

Elle a le pouvoir de nous soutenir lorsque nous sommes confrontés à une incertitude intense. Dans notre voyage vers l'éveil, il est inévitable que nous traversions des territoires inexplorés, incertains, inconnus. Avoir bien développé *saddha* nous permettra d'accueillir l'incertitude, d'entrer dans l'inconnu, sans sombrer dans le marécage de la peur et de l'effroi.

Dans le contexte des enseignements du Bouddha, *saddha* n'a rien à voir avec une croyance. Nous croyons aux idées qui nous tournent dans la tête, tandis que *saddha* ou la foi engage tout autant le corps que l'esprit. Voici une autre métaphore : lorsque nous nageons dans l'océan et que nous faisons la planche en flottant sur le dos, ce n'est pas parce que nous croyons qu'il est possible de flotter que nous ne coulons pas ; c'est un effort de tout le corps et l'esprit. Nous sommes habités par un sentiment de confiance. Nous ne sommes pas sûrs mais nous nous permettons d'avoir confiance. Il est bon que chacun trouve son propre mot pour traduire le sentiment qui nous habite lorsque nous ressentons cette qualité de *saddha*. Pour moi, le mot clé est « abandon ».

Parce que la force de *saddha* n'est pas toujours aussi évidente que celle de la concentration ou de la vision profonde, nous risquons de la sous-estimer. *Saddha* est comme un secrétaire fiable qui travaille dans les coulisses pour s'assurer que les aspects visibles de notre vie fonctionnent efficacement. Parfois il nous inspire, d'autres fois il nous soutient. *Saddha* peut nous aider à éviter de nous prendre trop au sérieux. Lorsque nous récitons la phrase *Buddham saranam gacchami* – « Je prends refuge dans le Bouddha » – ce nous disons en réalité, c'est : « J'ai confiance que l'éveil est possible et que le Bouddha était pleinement éveillé. » Lorsque nous récitons la phrase *Dhammam saranam gacchami* – « Je prends refuge dans le Dhamma » – nous disons : « J'ai confiance que les enseignements du Bouddha conduisent à l'éveil. » Lorsque

nous récitons la phrase *Sangham saranam gacchami* – « Je prends refuge dans le Sangha » – nous disons : « J'ai confiance qu'il existe une communauté d'êtres éveillés qui ont suivi ces enseignements. » *Saddha* nous encourage à lâcher « ma voie » et à nous réfugier dans la voie du Bouddha, le Triple Joyau : nous aligner sur une vérité intemporelle et, ce faisant, apprendre à moins nous accrocher à nos points de vue et à nos opinions.

En plus d'avoir confiance dans le Triple Joyau, nous devons avoir confiance en nous-mêmes, ce qui nécessite d'apprendre à être toujours plus honnêtes avec nous-mêmes. Plus nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, plus nous nous faisons confiance. Plus nous nous faisons confiance, plus notre force intérieure grandit. Le Triple Joyau est une représentation extérieure de la sagesse et de la compassion. Tant que nous sommes sous l'emprise du manque d'attention, nous avons besoin de soutiens extérieurs qui nous évitent de tomber dans les tourbillons de l'illusion. La confiance dans le Triple Joyau nous donne un cadre de référence qui soutient la confiance en soi. Sans un tel cadre de référence, nous risquons de nous méprendre sur la confiance en soi et de nous y accrocher ; dès lors, au lieu d'être libérés de la souffrance d'un égoïsme ignorant, nous nous y identifions de plus en plus. *Saddha* est précieux et au fur et à mesure que la pratique progresse, nous comprenons combien il est sage de le protéger, de le maintenir, de le chérir. Voici un poème sur *saddha* écrit par Kittisaro et que celui-ci a partagé avec moi. Il l'a écrit lors d'une retraite d'un an dans la forêt de Chithurst en 1987.

La foi

*La confiance est précieuse
Un trésor, une mine d'or.
Conserve-la de tout ton cœur
Et tu ne vieilliras jamais.*

*Il ne s'agit pas de ceci ou de cela
De croire ou ne pas croire,
Mais plutôt de permettre à ce qui est
D'être accueilli dans le silence.*

*Le cœur de la foi,
Le cœur qui sait,
Ne laisse aucune trace,
Il ne va ni ne vient.*

PAÑÑĀ (la sagesse)

Dans un autre écrit, j'ai mentionné une conversation du Bouddha avec son fils Rahula, dans laquelle il demande à Rahula à quoi sert un miroir. Le jeune homme répond qu'un miroir sert à voir son propre visage. Le Bouddha développe le raisonnement en disant que lorsque nous voulons voir notre cœur, nous utilisons la réflexion sage. Dans la première partie, chapitre 4 de *In Any Given Moment* [4], où j'explique la manière dont Ajahn Tate enseignait la sagesse, je décris *pañña* comme étant une capacité d'autoréflexion qui a pour fonction de révéler la réalité de ce qui apparaît à la conscience. C'est *saddha* qui nous permet de nous lancer dans le voyage vers l'éveil, et c'est la sagesse qui nous montre où nous devons aller.

Si nous avons trop de *saddha*, nous pouvons nous perdre dans la naïveté. La confiance qui vient de *saddha* risque de nous rendre complaisants. Ce qui combat la naïveté et la complaisance, c'est *pañña*, la sagesse. La sagesse fonctionne en lien avec la foi ; les deux coopèrent. *Pañña* aime investiguer : elle pose des questions ; elle ne se contente pas d'un niveau de compréhension superficiel : elle veut aller plus profond. *Pañña* est perturbatrice mais de manière constructive. Elle démonte et décortique, mais pas sous l'effet d'une réactivité dépourvue d'attention. La véritable sagesse est en harmonie avec la réalité et elle déconstruit pour atteindre une compréhension qui nous libère de l'égoïsme et de la confusion. Mon mot clé personnel pour caractériser le concept de *pañña* est « discernement ».

Nous commençons par utiliser la sagesse de ceux qui nous ont précédés sur la voie. En suivant attentivement leurs enseignements, nous progressons et évitons de tomber dans trop de pièges graves. Nous ne savons pas encore ce qu'ils

savent et nous ne voyons pas ce qu'ils voient, mais nous bénéficions de ce qu'ils ont bien voulu partager. C'est un peu comme utiliser un GPS en voiture : au début, nous ne sommes pas sûrs qu'il soit fiable mais, au fur et à mesure que nous roulons, nous voyons qu'en effet il y a un pont là où un pont est indiqué et nous traversons un village juste au moment signalé. Nous apprenons ainsi à faire confiance aux instructions que l'appareil nous donne. Ces instructions ne sont pas le voyage, pas plus qu'elles ne sont la destination, mais elles peuvent être très utiles. De même, nous pouvons apprendre à faire confiance aux sages instructions que nous donnent nos maîtres spirituels. Ce qu'ils nous donnent sont des approximations – ce ne sont ni le voyage ni le but – mais leurs conseils sont bénéfiques.

Par exemple, des enseignements sages soulignent l'importance de la vigilance et de l'intégrité. Nous pourrions penser que, tant que personne ne sait que nous sommes malhonnêtes, nous nous en tirons à bon compte. Mais ce que nous ne voyons pas, c'est combien nous portons atteinte à notre propre estime.

Au cours de ces dernières années, plusieurs projets de construction ici, au monastère de Harnham, ont été supervisés par Rion Willard, un ami architecte qui vit à Londres. Au tout début de notre rencontre, Rion m'a expliqué qu'à un certain moment de sa vie, il a perdu tout intérêt pour l'alcool. Il avait participé plusieurs fois à des retraites de méditation à Amaravati, l'un de nos monastères affiliés, et avait probablement entendu à plusieurs reprises le discours sur les préceptes que l'on donne aux retraitants juste avant qu'ils ne quittent le monastère. L'objectif de cet exposé sur les cinq préceptes³ est d'aider ceux qui ont baigné dans l'environnement

³ Les cinq préceptes donnés par la Bouddha aux disciples laïcs sont : 1. éviter de tuer d'autres êtres ; 2. éviter de voler ; 3. avoir une conduite sexuelle responsable ; 4. éviter de mentir et de médire ; 5. éviter d'utiliser

favorable d'une retraite à intégrer tout ce qui a pu leur être bénéfique quand ils vont se retrouver dans des situations moins faciles. Sans la protection d'un engagement à la modération et à la bienveillance, nous risquons de retomber facilement dans les vieilles habitudes de résistance à la réalité ; dès lors, les ombres du manque de présence attentive reviennent et obscurcissent la clarté qui a pu être goûtée pendant la retraite.

Rion m'a expliqué que lors d'une de ses retraites, il a passé du temps à se demander : « Pourquoi est-ce que je continue à boire alors que l'alcool coûte tellement cher, qu'il me fait agir inconsidérément et qu'il finit par me faire sentir affreusement mal ? » Cette année-là, à la fin du discours sur les préceptes, il s'est joint à la récitation de groupe et a pris la ferme résolution d'abandonner complètement l'alcool. Il n'a pas bu depuis. À l'époque, il travaillait dans un cabinet d'architectes et, bien entendu, il était souvent invité à des rencontres sociales où les gens consommaient de l'alcool. Comme il avait pris une ferme résolution à la fin de la retraite, il buvait désormais des jus de fruits, de l'eau, du café ou des boissons gazeuses. Non seulement sa clarté mentale en bénéficiait mais souvent ceux qui remarquaient son abstinence s'y intéressaient et lui demandaient comment il y était arrivé. Certains avaient commis de grosses bêtises dans leur vie sous l'influence de l'alcool. De nombreuses conversations enrichissantes s'ensuivirent. La confiance et l'énergie qui ont été libérées suite à cette résolution ont contribué de manière significative à ce que Rion crée un jour sa propre entreprise d'architecture. Il dirige actuellement un cabinet de conseil en gestion et ses clients s'engagent, dans leur contrat, à ne pas consommer d'alcool au cours des vingt-quatre heures précédant leurs rencontres. C'est la sagesse qui a reconnu la pertinence du

des produits qui diminuent la clarté de conscience comme l'alcool ou la drogue.

discours sur les préceptes et c'est grâce à la compassion que cette sagesse a été partagée. Le verset 290 du *Dhammapada* dit,

*C'est la sagesse qui conduit
au lâcher prise d'un moindre bonheur
pour trouver un bonheur bien plus grand.*

Il est facile d'être inspiré par la compassion de ceux qui ont déjà fait le voyage – qui ont fait leur travail – mais nous aurions tort de penser que nous pouvons avoir la compassion sans avoir accompli le travail.

En 1967, j'avais quinze ans et je me revois encore dans le salon de notre maison de Morrisville⁴ en train de regarder, sur notre téléviseur en noir et blanc, un programme de télévision mondiale [1] – c'était la première fois que plusieurs pays du monde entier se branchaient simultanément sur un même programme. L'une des contributions de la Grande-Bretagne à cet événement était les Beatles chantant *All You Need is Love*⁵. Ils étaient accompagnés par un grand orchestre et chantaient joyeusement un refrain sur l'amour – encore et encore. C'était une mélodie entraînante et pleine d'optimisme. Malheureusement, cette connexion à l'échelle mondiale et la chanson des Beatles n'ont pas suffi à transformer la folie et la souffrance du monde. En réalité, lorsque ce que l'on appelle « amour » n'est pas associé à la sagesse, c'est généralement un sentiment très égoïste. Une chanson qui s'intitulerait « Tout ce dont vous avez besoin, c'est de sagesse » ne serait pas si accrocheuse mais le message serait plus proche de la vérité.

La sagesse comprend, par exemple, que la réalité est multidimensionnelle. Les vagues à la surface de l'océan ne sont qu'une partie de la réalité de l'océan : dans les profondeurs, tout

⁴ Dans l'état de Caroline du nord, en Californie.

⁵ Littéralement : « Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'amour. »

est calme. Nous pourrions penser, par exemple, que nous agissons avec de bonnes intentions en essayant de persuader les autres que nous savons ce qui est le mieux pour eux, mais peut-être n'avons-nous pas la profondeur de discernement pour voir qu'à ce moment-là nous sommes animés par l'ignorance. Si l'on considère les nombreuses croisades religieuses qui ont eu lieu au cours des siècles, il est évident que, malgré ce que les protagonistes croyaient être de bonnes intentions, ils ont laissé dans leur sillage quantité de désastres aux lourdes conséquences. Sans la vraie sagesse, l'ignorance peut se déchaîner et nos actions risquent alors de causer beaucoup de souffrance pour nous-mêmes et pour les autres. Il faut de la sagesse pour voir à travers notre propre aveuglement ; sans cela, le spectre de l'égoïsme crée une énorme quantité de problèmes.

Pañña ne craint pas les questions difficiles. Nous devons apprendre à porter notre attention là où il faut pour vraiment faire face à *dukkha*⁶ et nous demander : « D'où vient cette souffrance ? » C'est ce que le Bouddha, dans sa sagesse, nous encourage à faire. À cause de nos habitudes de non-attention, il nous est plus facile de nous détourner de la question et de nous distraire ou de blâmer les circonstances extérieures. Même le fait de développer consciemment la bonté peut devenir une forme de distraction. J'ai assisté une fois à une conférence publique à Londres où l'orateur comparait différentes traditions bouddhistes. Il a fait remarquer que, à son avis, le Theravada se concentrait trop sur la souffrance. Je ne peux pas parler au nom de tous les pratiquants du Theravada mais je dirais qu'il est également possible de trop se concentrer sur les aspects de la pratique qui donnent lieu à de bons sentiments de surface.

⁶ *Dukkha* : mot pali généralement traduit par « souffrance ». Il peut s'agir de la plus petite irritation jusqu'à la plus grande douleur physique ou morale.

(Voyez l'exemple d'Ajahn Tate qui est resté enfermé dans le *samadhi* pendant plusieurs années sans progresser vers la sagesse.) Il est vrai que nous devons pouvoir puiser dans la force qui naît de gestes de bonté accumulés, mais nous devons aussi veiller à ne pas nous complaire dans des sentiments agréables. Il est possible de s'attarder sur des pensées de bienveillance et de gratitude et, en même temps, se perdre complètement dans des sentiments agréables. Les sentiments agréables qui naissent de la concentration sur la bonté peuvent être enivrants. Comme je l'ai souvent dit, il est sage de réfléchir à ce que le Bouddha a souligné : « Vous continuez à souffrir parce que vous ne parvenez pas à voir deux choses – vous ne voyez pas *dukkha* et vous ne voyez pas la cause de *dukkha*. » Lorsque la sagesse est bien développée, il est moins probable que nous commettions l'erreur de nous complaire dans des sentiments agréables. Nous mobiliserons plutôt la force et la résilience que la bonté nous donne, et nous les utiliserons pour affronter sans crainte *dukkha*, pour le voir en profondeur et nous demander : « Quelle est cette souffrance ? » et « Quelle est la cause de cette souffrance ? »

Pañña voit à travers les façades – la nôtre et celle des autres. Nous nous surprendrons peut-être à raconter pour la énième fois une histoire qui nous met en valeur pour soudain prendre conscience de notre mensonge. Ou bien, en écoutant une autre personne parler du drame de sa vie – elle pourrait être totalement convaincue de son malheur et avoir raison de blâmer untel ou untel – mais tout ce que vous entendrez, c'est quelqu'un de totalement perdu dans un rêve. Avec la sagesse, vous ne serez pas poussé à croire inconsidérément à son drame ni à réagir. Sans une sage réflexion, nous avons tendance à nous perdre dans des habitudes de réactivité, à prendre parti pour ou contre des opinions et des points de vue opposés. La sagesse nous montre comment lâcher notre réactivité habituelle et voir la situation dans une perspective plus large, la

perspective d'une conscience élargie capable d'accueillir la souffrance – la nôtre et celle des autres. Sans une telle perspective, il est peu probable que nous puissions vraiment changer quoi que ce soit.

Tant que nous croirons que nous sommes notre personnalité conditionnée, notre ego, il y aura très peu d'espoir de trouver un bonheur autre que celui qui découle de la simple satisfaction du désir. Une personne qui recherche satisfaction et sécurité mais qui croit toujours que sa personnalité est qui elle est ou ce qu'elle est, ressemble à quelqu'un qui a faim et qui mange des photos représentant de la nourriture. Ces images colorées ressemblent à des aliments mais elles n'ont rien de réel. *Pañña* voit les jeux auxquels nous jouons et voit à travers les façades que nous érigeons et derrière lesquelles nous nous cachons : l'image de quelqu'un de fort, de drôle, de sensible, de spirituel. La sagesse a le pouvoir de nous conduire dans la bonne direction pour démanteler ces façades et nous apprendre à nous tenir bien droit sur nos deux pieds, sans nous cacher.

Nous avons beaucoup de chance de bénéficier de la sagesse illimitée du Bouddha car, dans ce voyage, il y a de nombreux risques de dévier. Même les voies apparemment profondes et importantes peuvent s'avérer une totale perte de temps. Il existe un enseignement classique du Bouddha qui illustre ce point : tandis qu'il marchait dans la forêt accompagné d'un groupe de moines, il ramassa une poignée de feuilles tombées à terre et demanda : « Où y a-t-il le plus de feuilles, dans ma main ou sur tous les arbres de la forêt ? » Les moines répondirent que les feuilles des arbres étaient plus nombreuses. Le Bouddha expliqua alors que les vérités qu'il avait découvertes étaient bien plus nombreuses que celles qu'il avait enseignées mais que ce qu'il avait enseigné était le plus important pour quiconque souhaite s'éveiller en se libérant de l'ignorance de la réalité.

La présentation traditionnelle des enseignements qui conduisent à l'apparition de la sagesse implique une analyse des phénomènes selon les trois caractéristiques : *anicca*, *dukkha*, *anatta* (impermanence, souffrance et non-soi). Il est dit que l'investigation des expériences – mentales, émotionnelles et physiques – en fonction de ces trois caractéristiques nous amène peu à peu à abandonner nos habitudes d'attachement. La tradition suggère également que nous pouvons très bien sentir une affinité particulière pour l'une de ces caractéristiques, auquel cas nous pouvons investiguer plus à fond cette voie. L'essentiel de ce travail est que nous nous y engageons avec un intérêt authentique ; il ne s'agit pas d'appliquer aveuglément une technique parce que quelqu'un a dit qu'elle était bonne pour nous. La motivation du Bouddha, qui l'a conduit à se détourner d'une vie de distractions incessantes et à poursuivre la voie de la libération, est née quand il a vu clairement les conséquences de son comportement, quand il a vu clairement que cette vie était sous le signe de *dukkha*. C'est à ce moment-là que le voile de l'illusion est tombé. Cette prise de conscience a déclenché en lui un profond intérêt pour trouver une réponse à la question : « Comment échapper à la terrible lassitude qui nous envahit lorsque nous passons notre vie à essayer d'éviter le vieillissement, la maladie et la mort ? » La grande question : « Qu'est-ce qui importe vraiment ? » a surgi dans son cœur et, avec elle, l'énergie nécessaire pour se lancer dans ce grand voyage.

VIRIYA (l'énergie)

*Ceux qui sont énergiquement engagés sur la Voie,
qui sont purs et attentifs dans l'effort,
modérés et vertueux dans la conduite,
ont un éclat qui ne cesse d'augmenter.*

Dhammapada 24

Tournons-nous à présent vers la troisième face de la pyramide, *virīya*. Ce mot est généralement traduit par « énergie », parfois par « vigueur » ou encore « effort ». Le mot qui, selon moi, permet d'établir une véritable connexion avec ce principe du Dhamma est « motivation ».

Virīya fait avancer les choses. Il peut nous aider à nous lever le matin et nous motiver à faire nos exercices avant de nous installer en méditation assise. On a besoin de *virīya* pour supporter les difficultés. Même après avoir fait l'expérience de profondes révélations, on a encore besoin de fournir beaucoup d'efforts pour être en mesure de vivre pleinement à partir de cette nouvelle compréhension.

Virīya est nécessaire pour vaincre l'inertie et prendre des initiatives ; cela signifie que nous ne nous contentons pas d'un *statu quo*. Sans *virīya*, le futur Bouddha n'aurait pas entrepris le voyage vers l'éveil. Sans *virīya*, il aurait peut-être accepté l'invitation de ses deux premiers maîtres : s'arrêter là et les aider à gérer leur communauté ; il aurait peut-être même abandonné son aspiration à se libérer complètement et définitivement de toute souffrance.

Sans *virīya*, Ajahn Sumedho aurait pu rester à Wat Pah Nanachat et n'aurait pas passé des années à lancer et à soutenir le développement de nombreux monastères en Occident. Sans

viriya, l'abbé que j'ai mentionné plus tôt⁷ – qui s'est retrouvé à subir la douleur que quelqu'un d'autre projetait sur lui – n'aurait pas pris le temps de voir vraiment à quel point il en avait été affecté.

Dans les premiers temps du monastère de Chithurst, on m'a demandé de déménager les affaires d'Ajahn Sumedho depuis une petite pièce de la maison principale jusqu'à « la Grange » qui venait d'être redécorée. Il n'y avait pas grand-chose à déplacer et je croyais être assez attentif en mettant les choses dans des cartons. J'aime à penser que j'ai été particulièrement prudent dans l'emballage des objets de son petit autel. En réalité, j'aurais dû être plus attentif car quelque part entre la maison principale et la Grange, la tête d'une statue du Bouddha en quartz rose appartenant à Ajahn Sumedho s'est cassée. Ce que je n'ai pas oublié, c'est surtout l'enseignement que donna Ajahn Sumedho ce soir-là. Il expliqua comment, au lieu de prétendre qu'il n'était pas contrarié ou de se complaire dans la contrariété, il avait fait un effort pour simplement supporter la souffrance qui avait surgi en apprenant que sa jolie statue du Bouddha était cassée, jusqu'à ce que la souffrance s'estompe.

Rien ne dit que la pratique nous amènera à un degré de vision profonde où toutes nos souffrances disparaîtront d'un seul coup. Cela arrive parfois pour certains, mais le plus probable, c'est que des éclairs de compréhension nous ouvrent progressivement à une autre façon de nous relier à la souffrance. La vision profonde nous donne une nouvelle perspective. Dès lors, *viriya* est indispensable tandis que nous endurons la brûlure de la purification et de l'intégration de ce qui nous a été révélé.

⁷ Allusion à une anecdote racontée au début de cet enseignement mais non mentionnée dans cet extrait.

Lorsque nous contemplons la faculté spirituelle de *viriyā*, nous devrions revoir les enseignements du Bouddha sur « les quatre efforts justes ». Il est facile de mémoriser et d'énumérer la liste des quatre efforts, mais que signifie *réellement* mettre en œuvre ces quatre types d'effort ?

Cela commence par « faire un effort pour protéger les bonnes choses déjà apparues ». À titre d'expérience, évoquez un aspect positif de votre caractère, puis demandez-vous : « Que dois-je faire pour protéger cette qualité ? » Disons que vous avez décidé de prendre les préceptes au sérieux depuis quelque temps – au lieu de simplement les réciter en pali sans la moindre intention de les observer – et que vous avez réussi à honorer cette résolution. Cependant, les fêtes du Nouvel An approchent et vous craignez de vous laisser aller. Une façon de faire un effort pour protéger votre juste engagement déjà existant est de faire appel à un ami dans le Dhamma pour attester de votre détermination à maintenir les cinq préceptes. Peu importe si nous ne savons pas vraiment pourquoi cela fait une différence si quelqu'un que nous respectons est au courant de l'effort que nous faisons ; nous pouvons simplement essayer de faire confiance et voir si cela aide. Autre exemple : si vous avez atteint, dans votre pratique de la méditation, un niveau où vous pouvez voir que les bienfaits des assises régulières rejaillissent sur la vie quotidienne et que vous ressentez de plus en plus de clarté et de calme, une façon de faire un effort pour maintenir ces bienfaits consiste à décider de prendre des habitudes régulières de sommeil : mettre une alarme à dix heures du soir et être au lit à dix heures trente, par exemple. Nous savons qu'un sommeil irrégulier n'est pas bon pour la pratique et que rester éveillé tard à traiter des e-mails est perturbateur ; prendre la résolution d'être au lit à une certaine heure peut être un soutien.

Considérons maintenant le deuxième effort juste : qu'est-ce qu'implique « faire un effort pour faire naître des états d'esprit

sains jusqu'alors non apparus » ? Peut-être êtes-vous quelqu'un qui trouve facile d'être généreux, mais pour qui il est très difficile de pardonner à ceux qui, selon vous, vous ont fait du mal. Une façon de faire l'effort de développer la qualité de pardon pourrait être de prendre conscience de la douleur que nous nous infligeons en nous attachant au ressentiment – pas seulement en le comprenant mentalement mais en ressentant la douleur et la tension qui en résultent dans le corps. C'est seulement quand nous prenons pleinement conscience du fait que nous nous rendons nous-mêmes malheureux que nous trouvons la motivation pour arrêter de le faire. Et peut-être qu'en reconnaissant les conséquences de l'attachement au ressentiment, nous découvrirons que nous pouvons analyser plus clairement les processus mentaux impliqués. Nous en arriverons ainsi à voir que les souvenirs de blessures passées ne sont pas vraiment un problème. La souffrance du non-pardon vient du fait que nous ajoutons de la négativité à ces souvenirs. Les souvenirs et la négativité sont deux choses différentes. Nous ne pourrions peut-être pas libérer notre esprit des souvenirs déplaisants mais nous pouvons parfaitement arrêter d'empirer les choses en y ajoutant du ressentiment. La négativité est en sus. Quand on voit clairement cela, la capacité de pardonner grandit.

Le troisième effort juste est décrit comme « faire l'effort d'éliminer les états d'esprit malsains déjà apparus ». Il est bon de nous familiariser avec ce que le Bouddha a dit au sujet des cinq façons d'éliminer les pensées qui nous distraient [2]. Je vous recommande également de lire ce qu'Ajahn Tiradhammo a écrit dans son livre *Travailler avec les cinq obstacles* [3].

Quant à moi, l'expérience m'a appris qu'il est bon de se souvenir que le type d'effort requis pour faire face à un obstacle déjà apparu dépend de l'intensité de l'obstacle. Il me semble qu'il y a trois approches. Lorsqu'un obstacle est de faible intensité, nous pouvons nous permettre de simplement

l'ignorer, de ne pas lui accorder l'énergie de notre attention. Parfois, cela suffit pour que l'obstacle disparaisse. C'est comme choisir de ne pas répondre au téléphone lorsqu'il sonne. J'appelle cela l'approche « tranchante ».

Cependant, lorsque nous rencontrons un obstacle davantage chargé en énergie, tenter de l'ignorer ou de le « trancher » pourrait aggraver les choses. Il peut sembler s'effacer mais cela ne signifie pas qu'il a disparu ; il est tombé dans la non-conscience et sera peut-être plus difficile à gérer quand il réapparaîtra. Pour ce niveau d'intensité, nous devons faire face à ce qui nous perturbe et utiliser toutes nos facultés pour le comprendre. Nous pourrions appeler cette approche « voir à travers ». Nous utilisons nos facultés mentales, émotionnelles et physiques pour rechercher la source de cet obstacle. Comment nous sentons-nous dans notre cœur face à ce sentiment d'être bloqué dans notre progression ? Dans quel endroit du corps ressentons-nous de la tension ? En d'autres termes, nous élaborons une connexion avec l'obstacle au lieu de l'ignorer. On pourrait même engager la conversation avec lui : « Que veux-tu ? Comment puis-je t'aider ? Désolé de t'avoir ignoré. » Au fur et à mesure que nous nous familiariserons avec l'ensemble du ressenti corps-esprit généré par l'obstacle, non seulement notre acuité mentale sera disponible pour soutenir l'investigation, mais aussi notre intuition. Lorsque nous sommes confrontés à une véritable énigme, nous devons être à l'écoute de tout notre être, y compris de nos instincts. Nous constaterons peut-être alors que nous sommes fatigués d'essayer de trouver une solution et nous sortirons faire une longue promenade dans la forêt ou irons nager. L'exercice physique est un élément important de ce processus.

Pour faire face au type d'obstacle le plus intense, il faudra fournir un autre genre d'effort que j'appelle « brûler entièrement. » En ce qui me concerne, cela ressemble souvent à une brûlure physique avec beaucoup de chaleur. Si nous nous

trouvons dans ce genre de situation, nous ne pouvons pas faire grand-chose d'autre que sentir la brûlure, rester présents dans le corps et l'esprit, rester souples et ouverts, et être consciemment disposés à endurer, surtout quand cela semble insupportable.

Passons maintenant au dernier des quatre efforts justes : que signifie « faire l'effort d'éviter l'apparition d'états d'esprit malsains non encore apparus » ? Prenons comme exemple la situation désagréable d'être en compagnie de quelqu'un qui manque d'empathie. Sachant à quel point un tel manque de développement émotionnel peut faire du mal, nous décidons de faire un effort pour éviter de devenir nous-mêmes comme cela. Ce n'est pas parce que nous méditons régulièrement que nous sommes protégés contre le piège de l'insensibilité. Il y a beaucoup de méditants qui sont tellement absorbés par la résolution de leur propre souffrance qu'ils en sont obsédés et ont la vue courte : en faisant un effort pour gérer leur douleur, ils ont été entraînés dans un vortex. C'est l'un des dangers très réels de la pratique de la méditation. Pour éviter ce danger, nous pouvons augmenter le volume de la compassion.

Comme exercice de méditation formelle, nous pouvons évoquer le visage d'une certaine personne et nous dire : « De même que mes yeux ont versé beaucoup de larmes, ses yeux ont versé des larmes. Tout comme je souffre, elle aussi souffre. Que tous les êtres soient libérés de la souffrance. » Nous pouvons faire le même exercice au quotidien : assis dans un train ou dans un aéroport, nous pouvons regarder le visage de ceux qui nous entourent et imaginer des larmes couler sur leurs joues. On peut supposer que tout le monde a pleuré un jour, et quand nous ressentons ce que nous ressentons en admettant ce fait, les barrières que nous avons construites autour de nous commencent à tomber. Peut-être commencerons-nous à sentir que nous sommes tous dans le même bateau – hommes et femmes, jeunes et vieux, riches et pauvres. Nous souffrons tous et nous aspirons tous à être libérés de la souffrance.

L'empathie, la conscience de la souffrance des autres, éveille la compassion et protège notre cœur de la froideur et de l'insensibilité.

Nous pourrions certainement en dire beaucoup plus sur *viriyā* mais il y a au moins un point en particulier qui doit encore être mentionné. Nous avons évoqué l'importance de générer de l'énergie mais nous devons également être prêts à nous harmoniser avec l'énergie qui surgit spontanément. Je fais ici référence à l'intensité émotionnelle que nous ressentons face à une situation difficile.

Lorsque nous sommes au milieu d'un dilemme et que nous nous sentons frustrés, le plus facile est de souhaiter ardemment que *dukkha* disparaisse. Il en va de même lorsque nous sommes choqués, lorsque quelque chose de totalement inattendu se produit, que notre bulle d'attentes inconscientes éclate, et qu'une grande quantité d'énergie est libérée. Si notre désir d'être débarrassés de *dukkha* est éclairé par la sagesse et la modération, cela nous aidera à trouver la motivation pour découvrir la cause de ce *dukkha* et le moyen d'en sortir. Cependant, notre désir est souvent empreint d'attachement, ce qui ne fait qu'attiser la brûlure de la frustration.

Il est bon de se préparer à l'avance à de tels événements afin de ne pas manquer une précieuse occasion de progresser sur la voie. Un dilemme ou un choc doit être considéré comme une énergie gratuite mise à notre disposition pour que soit purifié l'or qui est en nous. Nous nous y préparons en y réfléchissant judicieusement à l'avance. La perception d'intensité intolérable qui survient avec de telles expériences est le résultat des limitations que nous avons imposées à notre conscience. Lorsque nous décidons que nous ne pouvons pas gérer cette intensité, nous sommes en train d'imposer des limites au cœur de notre conscience : nous nous détournons du refuge qu'est la confiance dans le Bouddha, préférant croire

notre tête qui nous raconte que nous ne pouvons pas affronter la situation. Réfléchir à l'avance avec sagesse est une façon de nourrir l'attention et la modération, lesquelles ont le pouvoir de nous empêcher d'oublier le refuge dans le Bouddha, dans une conscience sans limites, impersonnelle, une connaissance simple et absolue. Si nous nous souvenons du refuge, l'intensité énergétique qui se manifeste lorsque nous nous sentons frustrés ou sous l'effet d'un choc est un cadeau dont nous pouvons être reconnaissants. C'est notre habitude de nous attacher aux choses qui crée la perception d'une conscience limitée, et il faut de l'énergie pour nous libérer de cette habitude. Nous bénéficions ou non de l'énergie qui surgit avec force selon la façon dont nous la percevons.

Comme avec la gravité, nous n'avons pas besoin de savoir ce qu'est réellement l'énergie pour nous connecter à elle. Ce qui compte, c'est de savoir comment y accéder et comment la générer afin de ne pas être pris au dépourvu au moment où nous en avons besoin ; et quand une vague d'énergie inattendue apparaît, nous devons savoir comment y faire face sans jugement, sans la contraction de la peur, pour pouvoir en bénéficier.

SAMADHI (le calme mental)

*En entendant des enseignements authentiques
le cœur de ceux qui sont réceptifs devient serein
comme un lac : profond, clair, immobile.*

Dhammapada 82

De même que *saddha* et *pañña*, *virīya* et *samadhi* se complètent. La spécificité de *virīya* est de faire avancer les choses, tandis que celle du *samadhi* est le non-faire avec sagesse.

Le verset du *Dhammapada* ci-dessus parle de la sérénité claire et profonde qui peut apparaître lorsque l'on reçoit des enseignements authentiques. Cette image correspond bien à la façon dont nous pourrions envisager le développement du *samadhi*. En particulier pour ceux dont l'approche habituelle de la pratique est principalement orientée vers la source (voir *In Any Given Moment*, Annexe I) [4], développer *samadhi* ne consiste pas tant à apaiser l'esprit qu'à permettre à l'esprit de retrouver la paix intérieure : nous ne « faisons » pas *samadhi*, nous « permettons » au calme de se rétablir.

Lorsque nous nous essayons à la méditation pour la première fois, nous recevons généralement des instructions précises sur ce qu'il faut faire et ne pas faire. Lorsque je donne des instructions de méditation aux débutants, je les encourage généralement à compter leurs expirations. Nous sommes tellement habitués à toujours faire quelque chose pour arriver quelque part, que commencer par « ne pas faire » est peut-être trop demander. Cependant, il me semble particulièrement important que les étudiants en méditation apprennent très tôt que l'attitude avec laquelle ils abordent la pratique sera

déterminante dans le résultat de leurs efforts. Si leur rapport à la pratique est une attitude inculquée par une culture de consommation, de sorte qu'ils se sentent en droit d'obtenir les résultats qu'ils désirent comme et quand ils le souhaitent, ils risquent de ne pas beaucoup avancer sur ce chemin. Je ne dis pas que tout le monde devrait adopter une approche orientée vers la source et que la pratique orientée vers un objectif ne sera pas productive – c'est évidemment possible pour certains – mais il est bon de savoir que, si les efforts pour apaiser l'esprit ne fonctionnent pas, on peut ajuster la façon de s'y employer. Appliquer une attention focalisée sur le comptage des respirations, par exemple, nous donne une idée de ce qui est possible ; cette technique peut nourrir la foi et nous motiver. Cependant, une fois que nous prenons conscience du potentiel de paix intérieure qui est en nous, nous devons être très attentifs à la façon dont nous nous engageons dans les exercices spirituels.

Le genre d'attitude que nous devons avoir pour discipliner l'attention est semblable à celui du jardinier qui oriente ses haricots verts [5] de sorte qu'ils suivent le cadre qu'il a érigé. Le jardinier guide délicatement les haricots pour qu'ils poussent dans une certaine direction ; ainsi, ils recevront un maximum de soleil et seront faciles à cueillir une fois mûrs. Le jardinier a bien conscience que, s'il ne fait pas attention, il endommagera les jeunes pousses tendres. Il sait aussi qu'avec suffisamment d'eau, de chaleur et de temps, les pousses produiront d'elles-mêmes des haricots. Il n'essaie pas de les faire pousser de force – ce n'est pas au jardinier d'obliger le plant à produire des haricots.

Personnellement, j'ai découvert que lorsque j'abordais la pratique avec une attitude effort-gain, mon esprit s'agitait davantage au lieu de se calmer. J'ai passé de nombreuses années à essayer d'apaiser mon esprit parce que je croyais que c'était ce que les enseignants me disaient de faire. Finalement,

quand j'ai compris que certains n'avaient pas autant de difficultés que moi, j'ai accepté de revoir mon approche. En y réfléchissant bien, il m'est apparu que les enseignants ne prênaient pas tous un type d'effort orienté vers un objectif – c'est simplement moi qui avais interprété ainsi ce qu'ils disaient.

Si je devais me comparer à ce que je crois être le degré de *samadhi* obtenu par certains autres méditants, je dirais que mon esprit part dans tous les sens, que mon *samadhi* est une catastrophe. Cependant, ce serait une évaluation inconsidérée. Il est vrai que mon esprit n'est pas aussi calme que je le voudrais, mais il ne part pas dans tous les sens. Il y a un ressenti de retenue qui apporte un degré de clarté que je n'avais pas autrefois. Avec cette clarté accrue vient une capacité à contempler la vie, et c'est ce qui m'intéresse vraiment. Je ne suis pas attiré par « rendre l'esprit paisible » ; je préfère savoir guider l'attention de telle manière qu'elle fait pencher l'esprit vers le calme, et ce calme invite à un approfondissement de l'investigation. Cette approche du développement de *samadhi* est peut-être mieux décrite comme un effort pour arrêter de perturber l'esprit, arrêter de prendre parti et lâcher l'habitude compulsive de juger.

La plupart des approches de la méditation proposées dans les centres bouddhistes occidentaux viennent de monastères asiatiques. Ces enseignements ont émergé d'esprits conditionnés de façon très différente du nôtre. Comparer avec désinvolture une culture à une autre est bien sûr inutile et irrespectueux, mais ignorer à quel point nos cultures sont différentes et quelles sont les conséquences de ces différences serait naïf. Les conséquences d'une éducation dans la culture judéo-chrétienne, où l'accent est mis sur la compétition et la comparaison, sont très différentes de celles d'une éducation dans une culture bouddhiste traditionnelle où la loi du karma et

de la renaissance est acceptée, et où la culpabilité et la haine de soi sont des concepts quasiment inexistantes.

Depuis de nombreuses années maintenant, dans ma pratique de la méditation, je réfléchis à notre tendance compulsive au jugement en observant comment l'esprit conditionné prend parti pour ou contre, et en observant comment un sentiment confus de « moi » est entretenu par ce processus. J'entends souvent des méditants parler de leur pratique sur un ton très critique. Certains ont pratiqué pendant de nombreuses années et fait des efforts admirables mais, comme ils ne voient toujours pas à quel point l'esprit de jugement compulsif sape leurs efforts – lorsqu'ils réagissent bien ou mal aux circonstances de leur vie – ils ne reçoivent pas les fruits de leurs efforts. Ils sont dépendants du devenir – de *bhava*.

Deux fois par an, dans notre monastère, nous nous réunissons pour une évaluation des risques d'incendie. L'un des risques majeurs qu'il convient d'évoquer régulièrement lors de ces réunions est la surcharge des câbles électriques. Ces câbles sont de plusieurs types : certains sont utilisés pour faire fonctionner une lampe ou un ordinateur portable mais ne doivent jamais être utilisés pour une bouilloire ou un radiateur. D'autres sont conçus pour supporter une charge plus lourde et sont utilisés pour faire fonctionner des appareils plus gourmands en énergie. Si on utilise le mauvais type de câble, il existe un risque réel de déclencher un incendie. Dans la vie spirituelle, il est nécessaire d'évoquer régulièrement les efforts présomptueux des méditants qui s'acharnent à atteindre des états d'esprit élevés. Sans modestie ni contentement, leurs efforts héroïques peuvent conduire à une surcharge du système nerveux et, malheureusement, provoquer parfois un effondrement. Beaucoup s'engagent sur cette voie de pratique spirituelle avec des aspirations saines mais ne reçoivent malheureusement pas les instructions adéquates pour développer

une attitude juste. Nos aspirations sont une forme d'énergie et cette énergie peut nous emmener soit dans une direction d'équilibre et de bien-être accrus, soit vers plus de confusion. Nous ferions bien de nous souvenir de l'enseignement que le Bouddha a donné à la nonne Mahapajapati : il lui a rappelé que la modestie et le contentement sont deux indicateurs d'une pratique juste.

Nous avons forcément été affectés par la culture de consommation et de cupidité dans laquelle nous avons grandi. Je recommande de placer dans un endroit où vous les verrez facilement les mots « contentement » et « modestie », ou tout autre mot qui pourrait vous aider à contrebalancer les effets du consumérisme effréné. Aborder le développement du *samadhi* avec une attitude pleine d'avidité égocentrique nous expose à une grande déception ou pire : cela peut semer des graines de mécontentement au plus profond de notre cœur.

Si vous avez goûté au *samadhi* et que vous en devenez avide, il est possible que cela vous rende très susceptible et que vous ne vouliez plus rien écouter de ce que l'on peut vous dire : vous devenez gonflé de suffisance. Lorsque la pratique se déroule de manière équilibrée, on ressent inévitablement une sensibilité accrue – mentalement, émotionnellement et physiquement. Cependant, contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, avoir plus d'ouverture et de sensibilité ne signifie pas nécessairement que l'on soit automatiquement plus calme et plus équilibré. En fait, on risque de se sentir plus exposé et inquiet. Le temps qu'il faudra pour que l'on soit à l'aise avec cette ouverture et cette sensibilité accrues dépendra probablement du degré de tension et de déséquilibre que l'on avait au départ. Ce que j'essaie de dire c'est que, aussi tentante que puisse paraître la sérénité du *samadhi*, il n'est pas toujours vrai que plus on le développe, mieux c'est. Le *samadhi* doit être considéré comme un médicament que l'on utilise intelligemment pour atteindre un certain bien-être. Mais,

comme avec un médicament, on peut en abuser et créer des habitudes de dépendance. Si vous constatez que vous avez toujours une avidité irrépressible de résultat quand vous pratiquez la méditation, essayez de penser à la façon dont vous tiendriez un enfant nouveau-né : avec douceur, délicatesse et amour.

Une autre approche du calme mental – à laquelle nous pourrions nous préparer en la contemplant à l'avance – peut venir avec la maladie. Il y a quelques années, un ami et fréquent visiteur de nos monastères a contracté la maladie de Lyme [6]. Comme cela arrive souvent, sa maladie est longtemps restée ignorée. Une fois diagnostiquée, il a fallu de nombreux mois avant qu'il puisse dire qu'il se sentait à peu près normal à nouveau. Il m'a expliqué alors qu'à un certain stade de sa maladie, il n'avait même pas assez d'énergie pour se lever le matin. Dans cet état d'affaiblissement, il y avait eu une période où il était tellement vidé d'énergie que même l'effort requis pour maintenir le sentiment d'un moi personnel lui était impossible. Il m'a dit comment, lorsqu'il a atteint ce stade, le moi individuel a disparu ; il ne restait que la perception d'une vaste conscience et un immense sentiment d'unité – sans aucune peur. Il s'est dit que si son dernier souffle était arrivé, tout irait bien. Cet ami avait médité pendant de nombreuses années avant de tomber malade, nous pouvons donc supposer que ce n'est pas par hasard s'il a vécu cette expérience qui a changé sa vie.

SATI (l'attention)

Si les quatre facultés de *saddha* et *pañña*, *virīya* et *samādhi* fonctionnent de manière optimale, elles seront dans un état de tension équilibrée. S'il y a trop de foi, on risque de perdre l'acuité dans la pratique et devenir négligent ; s'il y a trop d'investigation, on finit par tout remettre en question et être envahi par le doute. S'il y a trop d'énergie, on est en proie à l'agitation, et si on insiste trop sur le calme, on risque de partir dans des délires. *Sati* sert à maintenir un juste équilibre. *Sati* fait bien d'autres choses encore mais, dans le contexte de cette étude des cinq facultés spirituelles, cette fonction particulière mérite d'être mentionnée. Idéalement, il y aura une tension dynamique entre les facultés, ce qui va renforcer et approfondir nos efforts. *Sati* gère notre vie. Mon mot-clé pour *sati* est « vigilance ».

Ajahn Chah avait une expression intéressante : *Kaad sati muea rai, bpen baa muea nan*, qui se traduit par : « Les moments où vous êtes sans *sati* sont des moments de folie ». *Sati* est aussi crucial que cela, non seulement sur le chemin préconisé par le Bouddha mais aussi dans la vie. Parfois, Ajahn Chah plaisantait en disant que les Occidentaux avaient « des pieds stupides » parce que nous nous cognions toujours les orteils en marchant dans la forêt. Nous paraissions peut-être très intelligents intellectuellement dans la mesure où la plupart d'entre nous avaient passé plus de temps à l'école et à l'université que les moines thaïlandais, mais nous étions maladroits et inattentifs. Au cours des diverses cérémonies religieuses, les moines thaïlandais semblent savoir exactement quand agir et quoi faire – et pas seulement parce qu'ils connaissent le protocole, contrairement à nous. Même les moines et les novices les plus jeunes semblent être à l'écoute de ce qui se passe et sont capables de réagir sans qu'on ait à leur

dire quoi faire. Ils sont attentifs et plus « dans leur corps » que nous. En raison de leur conscience spatiale plus développée, ils captent plus d'informations. Je doute que la *mindfulness* ou « pleine conscience » se propage un jour en Thaïlande comme cela se produit en Occident. Ce serait comme essayer de vendre la respiration, tant le concept de *sati* est profondément ancré dans la culture du pays.

Au monastère Wat Pah Nanachat, en particulier pendant les sept années qui constituent les trois premières étapes de la formation en tant que postulant, novice puis moine junior, l'entraînement monastique proposé est en grande partie un processus d'assimilation du principe de totale intégration de l'attention. L'accent est mis sur le développement de l'attention dans tous les aspects de la vie – mental, émotionnel, physique et relationnel. Il s'agit d'un entraînement graduel, tant du corps que de l'esprit, qui est tout à fait différent de « moi » pratiquant une technique afin que « je » m'améliore « moi-même ». Ce qu'il faut comprendre derrière cette approche traditionnelle d'intégration de l'attention, c'est que pour être capable de démêler le nœud de l'illusion égotique – pour pouvoir investiguer *anicca*, *dukkha*, *anatta* et nous éveiller – nous devons être conscients à tous les niveaux du corps et de l'esprit. L'entraînement de l'attention n'est pas simplement un exercice mental.

Dans la partie 7 du chapitre 3 de *In Any Given Moment* [4], j'ai décrit comment, lorsque j'étais moine junior en Thaïlande, j'hésitais à me joindre aux moines qui assistaient notre maître Ajahn Chah dans différentes tâches quotidiennes. J'ai émis l'hypothèse que mon hésitation était due à une peur du rejet, mais c'était peut-être plus compliqué que cela. Je soupçonne qu'à un certain niveau je sentais aussi que je n'étais tout simplement pas à la hauteur de la tâche. Lorsque notre attention est parfaitement intégrée, nous pouvons fonctionner aisément ; l'intuition guide nos actes. Dans mon cas, à cause

d'un manque d'attention intégrée, je fonctionnais à partir d'un constant besoin de contrôle. Je me disais toujours : « Et maintenant, que devrais-je faire ? » Pas étonnant si j'étais tellement épuisé la plupart du temps ! Ce n'était pas que j'étais un mauvais moine, j'étais juste un peu fou. Heureusement, pas fou au point de ne pas apprendre de mes erreurs, et c'est cela qui compte vraiment.

Aucun de nous n'est à la hauteur de ce que nous voudrions être. Nous avons tous tellement à apprendre. Cependant, lorsque nous développons l'attention, nous sommes davantage en mesure d'apprendre. La racine du mot *sati* signifie « se souvenir », et peut-être qu'une meilleure traduction de *sati* serait « présence » au lieu d'« attention ». Nous pouvons être trop confiants, trop énergiques, trop tranquilles et trop curieux, mais nous ne pouvons jamais être trop présents. Plus nous sommes constamment présents au niveau de tout le corps et de l'esprit, mieux c'est.

Réfléchir souvent à ces cinq facultés spirituelles est une activité que je trouve profondément enrichissante. Si j'étais assis dans la salle d'attente du Bouddha en train de les considérer comme nous venons de le faire, j'aime à penser que je serais protégé contre le danger du manque d'attention. J'aime aussi à penser qu'en partageant ces réflexions, ceux qui les liront trouveront quelques indications qui les aideront sur le chemin. Comme l'a expliqué le Bouddha, c'est une immense chance d'avoir découvert cette voie. Et c'est un privilège de trouver des compagnons avec qui faire le voyage. Aucun de nous ne sait combien de temps il nous reste et quels défis nous attendent. Mais en cet instant, mon souhait conscient est que nous nous souvenions de toujours avoir de la gratitude pour les bienfaits que nous avons déjà reçus.

Références

[1] *Satellite of Love*

<https://www.bbc.co.uk/blogs/genome/entries/581d6e34-67f3-40e2-a372-12a4947d4c56>

[2] *The Removal of Distracting Thoughts*

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.020.soma.html>

[3] *Travailler avec les cinq obstacles*, Ajahn Thiradhammo (2016)

<https://forestsangha.org/teachings/books/travailler-avec-les-cinq-obstacles?language=Français>

[4] *In Any Given Moment*, Ajahn Munindo (2021)

<https://forestsangha.org/teachings/books/in-any-given-moment?language=English>

[5] *How to Grow Runner Beans*

<https://www.growveg.co.uk/guides/how-to-grow-runner-beans/>

[6] *Lyme disease*

<https://www.nhs.uk/conditions/lyme-disease>

À propos de l'auteur



AJAHN MUNINDO est d'abord entré dans la communauté des moines avec, comme précepteur, le Vénérable Somdet Nyanasamvaro en 1975. Il a ensuite été réordonné sous l'égide du Vénérable Ajahn Chah en 1976. Il est rentré au Royaume-Uni après environ cinq ans de formation dans différents monastères de Thaïlande. Après une première période passée au monastère de *Cittaviveka* dans le West Sussex, il est allé dans le Devon où il a dirigé une communauté de moines et établi le monastère *Devon Vihara*. Depuis 1991, il assume la responsabilité du monastère *Aruna Ratanagiri*.