

Ajahn Jayasaro

Biographie

Ajahn Jayasaro est né sur l'île de Wight en 1958. C'est à la retraite de la Saison des Pluies de 1978 qu'il rejoint, en tant qu'anagarika, la communauté d'Ajahn Sumedho. En novembre de la même année il part pour Wat Pa Pong, dans le Nord-Est de la Thaïlande, où il se fait ordonner novice l'année suivante, et bhikkhu en 1980, avec le Vénérable Ajahn Chah comme précepteur.

De 1997 à 2002, Ajahn Jayasaro fut l'abbé de Wat Pa Nanachat. Il vit actuellement seul dans un ermitage au pied des montagnes Kow Yai.

Les Ailes de l'Aigle

Vénérable Ajahn Jayasaro

Traduit par Jeanne Schut

En Thaïlande, on dit qu'il a y deux sortes d'amis. Littéralement, en langue thaïe, on les appellent « les amis qui mangent », c'est-à-dire ceux qui sont vos amis quand il y a quelque chose à manger, quand tout va bien, mais qui disparaissent dès que les choses deviennent difficiles ; et puis « les amis qui meurent », ceux qui sont prêts à donner leur vie pour vous. Parfois je pense à ces deux expressions quand je réfléchis à notre pratique du Dhamma. Il y a des pratiques qui nous servent de refuge quand tout va bien mais qui disparaissent dès que les temps sont durs. Cela me fait penser à une scène d'un film que j'ai vu il y a très longtemps, dans lequel le héros, Woody Allen, avait trouvé une brillante idée pour s'échapper de prison. Il avait découpé un morceau de savon en forme de pistolet et l'avait enduit de cirage noir. Mais la nuit où il avait prévu de s'évader, il y eut un violent orage et il se retrouva à essayer de prendre un air menaçant alors que la pluie faisait dégouliner le cirage coulait sur ses bras et que le revolver se transformait en bulles de savon ! Parfois, au cours des premières années de pratique, nous avons l'impression que nous utilisons les enseignements du Bouddha un peu comme Woody Allen utilisait son revolver : dès qu'il commence à pleuvoir, tout se dissout.

Nous devons investir un certain effort pour développer notre pratique parce que ces enseignements que nous avons découverts sont encore fragiles, ils ne tiennent pas le choc face à des circonstances difficiles. Nous devons les nourrir et les protéger et parfois nous devons accepter humblement que notre esprit n'est pas encore assez fort pour traiter certaines choses. Nous devons donc accorder de l'attention au développement de la sagesse par rapport aux différents phénomènes ou problèmes qui apparaissent dans notre pratique. Dans le *Sabbasava Sutta (Majjhima Nikaya 2)*, le Bouddha propose différentes méthodes pour traiter les *asava*¹ ou leurs manifestations.

¹ *Asava* : les effluents mentaux, appelés aussi « souillures » ou « pollutions » émanant du cœur et de l'esprit.

Il y a certaines choses qu'il faut tout simplement éviter de faire. Pour un moine, ce sont les *parajika*², par exemple. C'est comme marcher beaucoup trop près du bord d'une falaise : il faut éviter de genre de situations, ce ne sont pas des circonstances dans lesquelles il serait bon de pratiquer l'endurance ou le lâcher-prise. Et puis il y a d'autres choses qu'il faut être capable d'endurer, comme la chaleur et le froid, la faim et la soif, etc. Et d'autres choses enfin qu'il faut savoir utiliser en pleine conscience, avec sagesse, comme par exemple la nourriture, les vêtements, le logis et les médicaments qui sont des nécessités de base que nous ne pouvons pas lâcher complètement. Il est nécessaire d'être en lien avec elles même si elles relèvent du monde sensoriel parce que notre corps vit dans le monde sensoriel, il en fait partie. Le Bouddha a donc enseigné le principe de la réflexion sage (*yoniso patisankha*) sur l'usage des choses qui nous sont nécessaires. Pour d'autres *asava*, il suggère une diminution progressive et une lente disparition liée à la pratique régulière.

Comme il n'existe pas de pratique « parapluie » qui réponde à toutes les situations, nous devons aiguïser notre sensibilité et notre attention à la nature des conditions auxquelles nous sommes confrontés, ainsi que la connaissance et la force d'esprit voulues pour avoir l'attitude juste face à elles. Cela peut nous épargner beaucoup de frustration car si cette forme de sagesse nous fait défaut, nous risquons d'essayer de supporter des choses qui devraient être carrément écartées ou d'écarter des choses qui devraient être supportées. Nous pouvons aussi éviter certaines choses qui devraient en réalité être utilisées attentivement ou essayer d'être attentifs en utilisant des choses qui devraient être complètement abandonnées. Nous en revenons toujours à l'importance de la Vision Juste, autrement dit la qualité de sagesse.

Si nous nous trouvons régulièrement confrontés à la même difficulté dans notre pratique, nous devons la prendre en considération et commencer à l'observer sous différents angles. Dans certains cas, ce sera peut-être comme utiliser un révolver en savon sous la pluie : nous avons l'enseignement, nous faisons ce qu'il faut, mais nous ne l'appliquons pas correctement. Nous manquons de vigueur dans notre application, nous manquons d'intégrité et de continuité alors, au lieu d'obtenir ce que nous devrions, nous nous retrouvons — à cause de notre compréhension défectueuse — avec une piètre imitation qui ne fait pas l'affaire. Dans d'autres cas, nous utilisons peut-être le mauvais outil ou nous pratiquons selon une certaine technique sans comprendre pleinement sa relation à d'autres facteurs qui lui sont indispensables pour l'étayer.

Alors, si vous êtes bloqué dans notre pratique, vous pouvez utiliser les *indriya*³ comme bases de votre investigation. Imaginons que vous ayez du mal à maintenir votre attention ; vous pouvez vous tourner vers le fondement de l'attention qui, selon les cinq *indriya*, est *viriya* (l'énergie, la vigueur) et vous demander : « Mon attention est-elle relâchée parce que je manque d'énergie ? Y a-t-il un moyen qui me permette d'investir plus d'effort dans la pratique ? » En effet, l'effort juste va soutenir tout naturellement une attention juste ... Si vous découvrez alors qu'il y a effectivement un manque d'effort et que la volonté ou la détermination (*adhitthana*) n'y peuvent rien, vous pouvez reculer encore d'un pas et arriver au stade de la foi ou de la confiance (*saddha*). Si l'effort juste fait défaut et que vous ne parvenez pas à investir assez d'énergie dans votre pratique, vous pouvez vous demander si vous manquez de foi. Il y a différentes formes de foi. Il y

² *Parajika* : littéralement « ce qui provoque la défaite ». Ce sont les quatre fautes les plus graves dans le Code Monastique ou *Vinaya*, entraînant l'expulsion définitive de la Communauté ou *Sangha*.

³ *Indriya* : ici les cinq forces spirituelles : confiance, énergie, attention, concentration et sagesse.

a la foi de base d'un Bouddhiste qui consiste à avoir foi en l'Eveil du Bouddha en tant qu'être humain et, par conséquent, foi en un potentiel humain à l'Eveil et en notre propre potentiel à l'Eveil. Avez-vous cette foi-là ou bien êtes-vous prisonnier d'états d'esprit autocritiques, pensez-vous que vous ne pouvez pas y parvenir, que vous avez trop de problèmes ? Avez-vous une vision grise et déprimée des choses ? Si c'est le cas, cela signifie qu'à ce moment précis, la foi fait défaut. Et si la foi fait défaut, l'effort ne peut se produire et sans effort, pas d'attention et donc pas de concentration et pas de sagesse.

Il est important aussi d'avoir confiance en votre objet de méditation. Vous devez vous poser la question : « Quelle foi, quelle confiance ai-je dans ma méditation, dans le processus de la méditation ? Quelle importance a-t-elle dans ma vie ? Est-ce que je crois vraiment que la pratique de la méditation peut me conduire à l'Eveil ? » Si vous ne le croyez pas, si l'esprit n'a pas cette confiance, là encore l'énergie fera défaut et vous ne pourrez pas maintenir l'attention.

Ces *indriya** vont tous à contre-courant de nos habitudes, ils n'apparaissent pas spontanément. Ce sont leurs contraires qui apparaissent naturellement : le manque de foi, la paresse, le manque d'attention, la distraction, la mauvaise compréhension des choses. Tout cela apparaît très facilement, ce sont les tendances naturelles d'un esprit non entraîné. Mais ces qualités vertueuses qui vont à leur rencontre — la foi, l'énergie, l'attention, la concentration et la sagesse — viennent à l'existence avec difficulté. Il n'est guère surprenant que l'on trouve la pratique difficile mais c'est aussi ce qui lui donne du sel, ce qui lui donne des allures de défi et la rend passionnante. Si c'était facile, ce serait vraiment ennuyeux. Pourquoi voudrions-nous le faire si c'était si facile ? Quand on transforme un problème en un défi, il devient facile d'y puiser force et inspiration et de voir l'énergie se réveiller. Tandis que si l'on considère quelque chose uniquement comme un problème, on peut se sentir accablé et découragé. Alors nous nous posons la question : « Nous sentons-nous écrasés, opprimés ou pleins d'aversion par rapport aux choses sur lesquelles nous travaillons ? Pensons-nous que les choses devraient être différentes ? » Ce que nous pensons de notre pratique et la façon dont nous l'interprétons a des conséquences sur la pratique elle-même — cela va dans les deux sens. Nous pouvons éviter beaucoup de souffrance en sachant considérer les choses avec un regard juste.

Le Bouddha a appelé *yoniso manasikara*, la capacité à utiliser la pensée avec sagesse et intelligence. Sans cette vertu, la pensée, au lieu de demeurer dans un état de neutralité, devient *ayoniso manasikara*, autrement dit elle s'engage dans une voie erronée. Nous faisons donc usage de la faculté de sagesse pour évaluer et pour adapter. Nous apprenons à reconnaître les choses qu'il faut savoir endurer et à repérer les différents types de pensées erronées (*micchāsankappa*) qui ne doivent pas être supportées patiemment en attendant qu'elles disparaissent d'elles-mêmes. Ainsi, les fantasmes sexuels ou les pensées de haine et de négativité sont des habitudes qui engendrent un karma très lourd dans l'esprit. Elles empoisonnent l'esprit, elles lui font perdre son équilibre et peuvent très facilement le conduire dans un véritable enfer. Le Bouddha a dit : « Au moment précis où nous prenons conscience de telles pensées, nous les stoppons net, sans hésiter une seconde. Nous ne les nourrissons pas. »

* *Indriya* : Ce mot se réfère ici aux cinq forces spirituelles : *saddha*, la foi/confiance ; *virīya*, l'énergie ; *sati*, l'attention ; *samādhi*, la concentration ; et *pañña*, la connaissance transcendante ou sagesse.

Dans notre pratique, nous avons besoin de toutes sortes de qualités, d'un vaste éventail d'outils et d'armes. Nous avons besoin de douceur, de compassion et de pardon mais aussi, en même temps, d'une attitude impitoyable vis-à-vis des intentions mauvaises ou malsaines. En parallèle, nous cultivons un fort désir de nous libérer du cycle des existences, de nous libérer de l'attachement aux éléments qui constituent la personnalité : la forme physique, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle. En réfléchissant constamment à la souffrance générée par l'attachement — pas seulement en tant que sujet d'étude mais à travers notre vécu — nous nous détournons progressivement des choses. Il ne s'agit pas là d'aversion ni d'un désir de se débarrasser des choses (*vibhavatanha*). C'est plutôt comme si, en roulant le long d'une route, on voyait sur la gauche une belle allée entourée d'arbres et de montagnes où la vue est splendide mais ce n'est pas la direction que nous voulons prendre. On ne se dit pas : « Je pourrais peut-être prendre cette direction ... » ; on prend la ferme résolution de ne pas prendre cette route parce que nous voyons que ce n'est pas là que nous voulons aller. L'esprit est détendu, il n'y a ni la brûlure ni le mouvement de rejet, il n'y a aucune raison de ressentir de la colère ou du dépit.

Ainsi, même si les formes, les sensations, les perceptions, les formations mentales et les différentes formes de conscience sensorielle ont des aspects agréables et attirants, ce n'est pas dans cette direction que nous voulons aller. Nous avons déjà suivi cette voie pendant trop longtemps, nous nous sommes attachés à ces circonstances vie après vie, et où cela nous a-t-il menés ? Dans les moments où la souffrance, la détresse, la solitude, l'angoisse, la peur ou la dépression apparaît dans l'esprit, en quoi les plaisirs et les belles expériences du passé peuvent-elles nous aider ? En rien.

Alors nous nous entraînons à voir que les formes ne sont que des formes, les sons ne sont que des sons, les odeurs, seulement des odeurs, les goûts seulement des goûts, une sensation physique. Ils ne sont rien de plus ; ils font partie du monde matériel ; ils sont « *dhammata* », comme on dit en thaï. Au moment où il y a désir ou attachement pour quoi que ce soit dans l'esprit, ce n'est plus *dhammata* — « c'est ce que c'est » —, ce n'est plus une simple sensation ; cela prend de l'importance, nous projetons, nous donnons beaucoup de sens à ces choses. Percevoir les choses comme *dhammata* signifie que nous sommes conscients que les phénomènes sont simplement ce qu'ils sont, alors que notre forme habituelle de pensée a tendance à dire : « Cela ne devrait pas être », « Pourquoi moi ? », « Il n'aurait pas dû dire cela ! ». Tous ces jugements sont basés sur le sentiment que les choses devraient être différentes de ce qu'elles sont.

La culpabilité, c'est le sentiment que nous n'aurions pas dû dire ce que nous avons dit ou que nous aurions dû dire quelque chose que nous n'avons pas dit, que nous devrions être meilleurs que nous ne le sommes. Au contraire, comprendre *dhammata*, c'est voir que les choses sont telles qu'elles sont suite à certaines causes et conditions. Quand on comprend cela, on est en mesure de voir que, en cet instant, les choses ne pourraient pas être autres que telles qu'elles sont. En réponse à la question : « Comment quelqu'un peut-il se comporter de manière aussi cruelle, brutale ou grossière ? », on voit que c'est dû à toutes les causes et les conditions qui peuvent remonter à l'enfance ou à une vie antérieure. Elles peuvent aussi être liées à une maladie ou à un état mental particulier qui engendre, chez la personne, ce type de comportement très déplaisant.

Nous réalisons que, étant donné la façon dont ont été conditionnés les *khanda** qui constituent cette personne, c'était en réalité la manifestation parfaite à ce moment-là.

Nous entraîner à voir les choses en termes de causes et de conditions, en tant que seule ou parfaite manifestation des causes et des conditions existant à un moment donné, n'engendre pas la passivité. On ne va pas se dire : « Les choses sont ainsi et elles seront toujours ainsi ... » On va simplement comprendre que les choses sont ainsi du fait de causes et de conditions qui sont présentes à cet instant précis ; mais les causes et les conditions changent. Ce n'est que quand l'esprit a atteint l'équanimité qu'il sera en mesure de répondre aux situations de manière appropriée, de manière créative. Cela contredit une idée reçue que l'on a en Occident, selon laquelle on ne peut accomplir quelque chose de bien que lorsqu'on est animé par la passion. De nos jours, on admire ceux qui sont passionnément engagés dans quelque chose ; les gens pensent que le changement positif, l'action, ne peuvent surgir que de la passion. L'absence de passion n'est guère valorisée. Mais le Bouddha a dit que les actions mues par la passion seront toujours légèrement décalées, jamais parfaitement adéquates ; elles manqueront d'une certaine circonspection et d'une maturité de vision.

En conséquence, la voie qui mène à la résolution et à la paix commence, avant tout, dans la reconnaissance et l'acceptation d'une situation comme étant *dhammata*. Les choses sont comme elles sont, à cause d'expériences passées, de situations passées, etc., qui culminent aujourd'hui dans cette manifestation particulière. Avec la reconnaissance et l'acceptation de *dhammata*, le rejet de ce qui est, l'aversion, et tous les *dhamma* malsains sont abandonnés. Apparaît alors un état d'esprit détendu et équilibré, comme lorsque, au volant d'une voiture, on passe au point mort avant d'embrayer dans la vitesse supérieure. On voit que l'équanimité est un passage obligé qui mène ensuite à l'étape active où l'on peut parler ou bien garder le silence, faire ou ne pas faire, selon les circonstances.

Une vérité fondamentale de l'esprit humain, souvent soulignée par le Bouddha est que la sagesse et la compassion sont inséparables. Dans l'une des comparaisons traditionnelles à ce propos, on parle d'un aigle géant dont les deux ailes sont l'une la sagesse et l'autre la compassion. Le Bouddha a dit que, plus nous voyons clairement la nature de la souffrance, plus nous comprenons clairement que la nature de la souffrance est conditionné par le désir né de l'ignorance. Nous voyons combien l'Octuple Sentier est efficace pour alléger cette souffrance et nous commençons à voir la cessation. Au fur et à mesure que notre compréhension des Quatre Nobles Vérités s'approfondit, nous ressentons plus de compassion envers les autres comme envers nous-mêmes — plus exactement, envers tous les êtres vivants. Nous pouvons donc dire, en quelque sorte, que, pour vérifier le degré de sagesse que nous avons développé grâce à notre pratique, nous devons observer notre degré de compassion et, pour vérifier la compassion de notre cœur — sachant qu'il ne faut pas confondre véritable compassion et pitié ou sentimentalité — nous avons la faculté de sagesse.

Quand la sagesse est réelle, la compassion est réelle et quand la compassion est authentique, la sagesse est présente. Mais si la compassion manque de sagesse, elle peut faire plus de mal que de bien. Un vieux proverbe anglais dit : « La route de l'enfer est pavées de bonnes intentions. » Parfois les gens essaient de faire du bien ou d'aider sans être conscients de leur propre état d'esprit ni de leurs motivations et sans

* *Khanda* : les cinq « agrégats » qui constituent une personne : la forme physique, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle.

comprendre les gens qu'ils veulent aider. Ils n'ont aucune sensibilité au moment et au lieu, pas plus qu'à leurs propres capacités, de sorte qu'ils n'obtiennent pas les résultats escomptés. Il arrive alors qu'ils soient fâchés, déçus ou blessés et, si on ose exprimer une critique, ils sont encore plus offensés. Ils peuvent se dire que leur action était nécessairement juste puisqu'elle a été basée sur une bonne intention, que l'intention de leur cœur était pure. Mais la pureté d'intention ne suffit pas ; encore faut-il qu'elle soit fondée sur la sagesse, c'est-à-dire sur une compréhension de la souffrance, de son origine et de la façon dont elle est soulagée. Elle doit être fondée sur une véritable compréhension de la souffrance.

Donc, plus nous nous observons dans la pratique, plus nous voyons la souffrance dans ces myriades de formes, de la plus grossière à la plus subtile, ainsi que la toute-présence de *tanha* (le désir) à chaque fois que nous souffrons. Nous commençons à voir que la souffrance est inutile et une profonde compassion s'éveille pour nous et pour les autres. En réalité, la distinction entre soi et les autres devient beaucoup moins nette ; il lui arrive même de disparaître presque complètement tandis que l'esprit se raffermi et se renforce, lumineux et puissant, grâce à la pratique. En même temps, paradoxalement, il devient extrêmement sensible à la souffrance ; nous trouvons la souffrance intolérable et cette incapacité à supporter la souffrance est le signe d'un esprit plein de compassion. A travers l'entraînement en trois points (*sila*, *samādhi* et *pañña*), nous libérons progressivement l'esprit, en lui donnant une véritable indépendance, une intégrité. Nous augmentons sa sagesse et sa compréhension de ce qui est, tandis qu'un sentiment de compassion s'éveille pour tous les êtres vivants, y compris nous-mêmes.

Ainsi, quand nous méditons, nous pouvons essayer de considérer notre pratique comme un défi. Quand un problème particulier se présente, c'est notre défi, c'est notre pratique et non quelque chose qui nous en éloigne. Il arrive que nous apprenions beaucoup de ces défis particuliers, dans la mesure où une forme particulière d'habitude ou de déséquilibre peut devenir claire dans notre méditation. Quand nous voyons se reproduire toujours le même schéma, nous réalisons qu'il y a de fortes chances pour que celui-ci ne soit pas limité à notre pratique méditative et qu'il est probablement symptomatique de toute la façon dont nous considérons la vie en général. C'est comme si, en méditation, nous regardons à la loupe les germes des choses qui nous font souffrir. Il y a donc beaucoup à apprendre de ce qui nous empêche de réaliser samadhi.

Nous commençons à considérer tout ce qui se produit, qu'il s'agisse d'obstacles ou de facteurs d'Eveil, comme *dhammata* : ce sont tous les phénomènes conditionnés ; ils sont ainsi à cause de circonstances bien précises. En réalisant cela, nous pouvons véritablement entrer dans le flot de la causalité et agir sur lui positivement. En se limitant à voir *dhammata* en toute chose, on élimine la réaction émotionnelle instinctive d'attraction ou de répulsion et on arrive à un état d'équanimité. Ensuite à partir de l'équanimité, cet état neutre, l'esprit peut embrayer dans le mode actif le plus approprié pour faire face à ce phénomène. S'il s'agit d'un phénomène malsain, nous faisons l'effort de l'abandonner ; et s'il s'agit d'un phénomène bénéfique, nous pouvons, en toute conscience, l'encourager et le développer. Plus nous regardons de près, mieux nous comprenons et plus il y a de compassion dans notre cœur. Ainsi quand on pratique le développement de la sagesse, ce n'est pas un développement asymétrique, c'est l'ensemble de l'être qui est engagé, car sagesse et compassion sont les deux ailes de l'oiseau.