

# APPARITION ET EXTINCTION DU « MOI »



**AJAHN TIRADHAMMO**

**Traduction de Jeanne Schut**

**Le Dhamma de la Forêt**

**<http://www.dhammadelaforet.org>**

**Pour diffusion non commerciale exclusivement**

## AJAHN TIRADHAMMO



Ajahn Tiradhammo (Ian Adams) est né au Canada en 1949. Il interrompt ses études d'ingénieur pour voyager en Asie où il s'initie à la méditation auprès de Bhikkhu Sivoli, au Sri Lanka.

En 1973, il se rend en Thaïlande pour commencer une pratique intensive de la méditation dans la région de Chiang Mai, d'abord au monastère Wat U-Mong, puis à Wat Meung Man où il reçoit l'ordination de moine bouddhiste du Vénérable Ajahn Tong.

En 1975, il se rend dans la province d'Ubon, au nord-est de la Thaïlande, pour étudier et pratiquer à Wat Pah Pong auprès d'Ajahn Chah, puis à Wat Pah Nanachat, le monastère international créé à l'initiative d'Ajahn Chah, tout près d'Ubon.

Pendant cette période, il fait de longs voyages à pied, selon la tradition *tudong* des moines de forêt, et en profite pour rencontrer plusieurs grands maîtres de méditation.

En 1982, il est invité en Angleterre pour aider à poser les fondements du premier monastère européen à Chithurst, dans le Sussex, puis il dirige le Vihara de Harnharn, dans le Northumberland.

En 1998, il est envoyé en Suisse pour participer à la création du monastère Dhammapala, à Kandersteg, dans la région de Berne. Il en sera l'abbé jusqu'en 2005.

En juillet 2005, Ajahn Tiradhammo reprend les fonctions d'abbé du monastère Bodhinyanarama à Wellington, en Nouvelle-Zélande. Il est invité chaque année, au printemps, à diriger des retraites de méditation et à donner des enseignements, en Europe et en Amérique du nord.

*Ce livret est la compilation de deux enseignements d' Ajahn Tiradhammo qui se complètent parfaitement, le premier texte introduisant le second.*

*Dans ces considérations sur le « soi », le Vénérable Ajahn montre comment le sentiment d'un moi apparaît en nous, d'une part à cause de notre identification aux khandha – ou cinq agrégats du corps et de l'esprit – que nous prenons pour une entité immuable et non pour l'ensemble de processus qu'ils sont en réalité ; d'autre part, à cause des obstacles et des pollutions qui obscurcissent notre esprit, comme le désir et l'aversion, l'agitation et l'apathie, ou encore le doute.*

*Il présente ensuite les solutions proposées par le Bouddha pour mettre fin à cette croyance et à cette identification à un moi qui est à l'origine de toute notre souffrance : pratique de l'attention dans toutes les postures ; pratique de la concentration puis de la contemplation ; développement des facultés d'Eveil qui dorment en nous et seront révélées par un mode de vie sain et un entraînement soutenu de l'esprit ; et enfin étude et contemplation des grands enseignements du Bouddha et, en particulier, celui qui démontre clairement le mécanisme d'apparition et de cessation du moi : le Patīcasamuppāda ou l'origine conditionnée et interdépendante de tous les phénomènes.*

*Nous offrons ici toute notre gratitude au Vénérable Tiradhammo pour sa capacité à présenter des enseignements aussi fondamentaux avec un mélange d'humour et de profondeur qui les rendent accessibles et inspirants pour tous.*

# ÊTRE EN PAIX AVEC LE MOI

*Enseignements donnés à Paris en avril 2012.*

Le thème que nous allons aborder est l'enseignement bouddhiste relatif au non-soi.

Traditionnellement, dans les enseignements bouddhistes, le non-soi – *anattā*, en pāli – est un thème de « contemplation », c'est-à-dire de réflexion profonde, plutôt qu'une prise de position philosophique. Il serait donc bien, dès le départ, que nous mettions autant que possible notre processus mental en sourdine. Bien entendu, concrètement parlant, pour la plupart d'entre nous, il est pratiquement impossible d'arrêter de penser sur commande, d'où l'importance de la méditation. Elle rend possible la mise en route d'un processus de réflexion méditative et le soutient. C'est une façon d'aborder les choses différente de notre manière habituelle de penser.

En général, le processus de la pensée est très lié à notre sentiment d'exister, à l'image que nous avons de nous-mêmes. Par exemple, le matin, quand vous vous réveillez, si vous observez bien, vous remarquerez qu'il y a un éveil progressif de la conscience. Il s'agit d'abord d'une forme rudimentaire de conscience sensorielle : peut-être la perception d'une lumière, d'un son. Ensuite, vous réalisez que vous êtes dans un certain lieu, à un certain moment. Et c'est alors seulement qu'arrive la conscience du *moi* : « C'est moi qui suis ici, en train de me réveiller ».

Si vous observez ce processus de réveil de la conscience du *moi*, vous remarquerez qu'au fil de la journée, votre perception de vous-même change. Par exemple, l'une des structures de base de la conscience est liée à nos ressentis. Vous vous réveillez le matin en vous disant : « Je ne me sens pas très bien aujourd'hui ». Mais, après avoir pris votre café ou un bon petit déjeuner, vous constatez que vous commencez à vous sentir mieux. Ensuite, vous sortez dans la rue, il pleut, il y a beaucoup de monde, et vous ne vous sentez plus aussi bien. Puis vous rencontrez un

vieil ami, cette rencontre vous fait plaisir et vous vous sentez bien à nouveau ! C'est ce que l'on appelle les hauts et les bas de la vie...

Dans la pratique de la méditation bouddhiste, l'une des premières qualités à développer est l'attention, la présence consciente à ce qui est. Bien sûr, nous avons tous déjà une certaine forme d'attention, à un niveau élémentaire, mais le Bouddha nous a encouragés à l'approfondir pour en faire une qualité fondamentale de notre être. En effet, si cette qualité d'attention est parfaitement développée, elle peut devenir une véritable force spirituelle. Il est impossible de décrire à quel point cette qualité d'attention peut transformer notre être, en particulier si la présence consciente est continue. Elle engendre un immense approfondissement de notre compréhension des choses.

C'est cette qualité d'attention – parmi d'autres qualités spirituelles – que le Bouddha a développée dans sa pratique. Elle lui a permis de réaliser l'Eveil et c'est ensuite qu'il a formulé cet enseignement que l'on appelle « le non-soi ». Cet enseignement vient donc directement de l'Eveil du Bouddha ; ce n'est pas le fruit d'une réflexion intellectuelle dont il aurait fait un enseignement spirituel. Quant à nous, si nous réfléchissons à ce sujet à notre manière habituelle, nous n'obtiendrons pas une véritable « réalisation » du non-soi. Ajahn Chah disait que si nous *pensons* au non-soi, notre tête risque d'exploser ! C'est pourquoi la pratique spirituelle commence par la méditation qui va calmer le processus de la pensée.

La clé de ce travail est la prise de conscience que la plupart de nos pensées tournent autour de nous-mêmes. Si nous observons le contenu de nos pensées, nous sommes obligés de constater que c'est généralement à nous que nous pensons. Il ne s'agit pas de porter un jugement moral, de dire que c'est bien ou mal, parce que, à un certain niveau, c'est nécessaire ; nous sommes bien obligés de nous dire : « Il faut que je fasse ceci, que je fasse cela » – mais jusqu'à quel point ? Au-delà d'un certain point, nous avons tendance à être obsédés par nous-mêmes et nos pensées nous rendent fous.

Donc, pour véritablement faire l'expérience du non-soi, il faut que cette expérience soit le fruit d'une pratique méditative. Dès son Eveil, le Bouddha a compris que le non-soi est l'une des vérités ultimes de la réalité. Ce n'est pas juste une idée bouddhiste. Le non-soi, en tant que vérité ultime, est présent tout le temps. Grâce aux exercices de

méditation, au fait de concentrer l'attention sur un point unique, nous pouvons déjà avoir une petite expérience du non-soi, à n'importe quel moment – ce n'est pas une expérience réservée aux êtres éveillés ! Malheureusement, il est facile d'être éveillé mais difficile de maintenir l'état d'Eveil : il arrive que nous oublions complètement le *moi* pendant un instant mais que, la seconde d'après, il revienne à la charge.

### *Qu'est-ce que le non-soi ?*

Il est important de voir clairement, dès le départ, que le Bouddha a enseigné le non-soi, mais qu'il n'a jamais dit qu'il n'existait pas de soi. Par contre, il nous recommande d'observer le « processus de construction d'un *moi* ». Le vrai cœur de la pratique consiste donc à ***observer la nature du processus*** qui crée le sentiment de *moi*.

Plus tard, le Bouddha a donné un enseignement, à propos de la vérité ultime et de la vérité conventionnelle, qui clarifie les choses. Il explique clairement qu'il parle parfois d'un « moi conventionnel » tandis qu'à d'autres moments, il parle du non-soi en s'exprimant du point de vue de la réalité ultime. Donc, attention, nous avons effectivement un *moi* sur le plan conventionnel. Par exemple, quand nous concentrons notre attention, il faut bien que nous ayons un certain contrôle de la situation ; nous pouvons délibérément diriger notre attention vers la respiration mais... pouvons-nous maintenir cette attention concentrée autant que nous le voudrions ? Nous n'avons pas vraiment la capacité de contrôler cette attention, n'est-ce pas ? Donc, pour être plus précis, nous dirons qu'il y a un certain élément de contrôle mais aussi une absence de contrôle. A certains moments, nous suivons des pensées vagabondes et, à d'autres moments, nous revenons au présent en nous disant : « Ah ! Il faut que j'observe la respiration ». Il y a donc bien un *moi* qui contrôle mais, au final, il n'y en a pas. Nous pouvons donc parler d'un « moi relatif » mais, au niveau ultime, *qui* contrôle notre attention ? Ou, plus précisément, *qu'est-ce* qui contrôle notre attention ?

On peut penser que c'est Dieu – mais c'est un peu facile : « Je ne contrôle pas tout mais c'est la volonté de Dieu ». Reconnaissons simplement qu'il y a un espace de notre conscience qui est sans contrôle,

reconnaissons que nous ne maîtrisons pas tout. Du point de vue de l'observation attentive, de la présence à ce qui est, nous pouvons simplement prendre conscience qu'il y a un domaine où nous ne savons pas, où nous n'avons pas le contrôle des choses. Pour travailler sur ce domaine, il existe des thèmes classiques d'investigation comme « Qui suis-je ? » ou « Comment définiriez-vous votre *moi* ? »

Le Bouddha a divisé l'être humain en cinq parties que l'on appelle « les cinq agrégats ». La première partie est le corps : combien d'entre nous se définissent comme *étant* ce corps ? En réalité, cela dépend de ce que nous ressentons. Si mon corps est très détendu et que cela me donne un sentiment de bien-être et de plaisir, je vais dire : « Oui, ce corps est vraiment *moi*. Je me sens bien ». Mais qu'arrive-t-il quand votre genou vous fait mal, souhaitez-vous que ce corps, cette douleur, soit *vous* ? Il y a un élément de choix, ici, n'est-ce pas ? Mais nous pouvons aussi simplement observer la nature de ce corps.

Le mot « corps » est un nom, un substantif, un peu comme un objet. Mais quand on l'observe, on voit que, de par sa nature, ***le corps est un processus*** et donc, sans cesse en mouvement, en train de changer. L'état de notre corps, tel qu'il est maintenant, est certainement différent de ce qu'il était il y a une demi-heure, il y a deux heures, etc.

Si nous prêtons une attention soutenue à l'aspect physique du corps, nous constatons qu'il se manifeste de différentes manières. Alors ? Laquelle est vraiment moi ? Si nous le ressentons de manières différentes, s'il se manifeste de manières différentes, à laquelle allons-nous nous identifier<sup>1</sup> ? Quand nous commençons à percevoir à jour cette nature changeante et sans substance du corps, nous nous demandons à quoi nous allons bien pouvoir nous attacher : « Que suis-je, alors ? »

Quelqu'un m'a montré des photos de moi, de ce corps, quand j'avais douze ans, et je n'arrivais pas à croire que c'était moi. J'avais les cheveux plus longs ! Cela fait trente ans que je vois ma tête rasée alors

---

<sup>1</sup> Autrement dit : sommes-nous le moi souffrant, le moi détendu, le moi jeune, le moi fatigué, etc. ? Donc : pouvons-nous vraiment nous identifier au corps ? Non, ce n'est pas un élément d'identification fiable. La démonstration du Bouddha continue ainsi avec les 4 autres agrégats et, par élimination, nous comprenons que le *moi* auquel nous nous identifions habituellement n'est qu'un ensemble de processus, même s'il a une validité sur le plan relatif ou conventionnel. (NDT)



voir cette tête-là... non ce n'était pas moi ! Je suis sûr que pour beaucoup d'entre nous, quand nous nous regardons dans le miroir, le matin, au saut du lit, nous nous disons : « Non ! Ce n'est pas moi ». Pour nous reconnaître, nous allons nous raser ou mettre un peu de maquillage... Mais, pour avoir une profonde compréhension de « je ne suis pas ce corps », il faut avoir vu le processus, en avoir eu une expérience directe. Sinon, quand quelqu'un vous demande qui vous êtes, vous répondez : « *Je* suis cela, ce corps que vous voyez là, bien sûr ! ».

Quand j'étais en Thaïlande, il y a quelques années, j'ai pratiqué très intensivement la méditation dans un monastère de forêt. J'ai commencé par des exercices de concentration sur la respiration et je pratiquais ainsi pendant de longues heures. Et voilà qu'un jour, un homme qui passait par là s'est approché de ma petite cabane de méditation. J'ai entendu ses pas qui montaient les marches mais je n'ai pas bougé. J'avais l'impression d'être sur le point de trouver l'Eveil ... alors je n'avais aucune envie d'être dérangé ! Comme j'étais assis par terre, l'homme ne m'a pas vu tout de suite mais après, il a marché vers moi, s'est emparé de ma main, l'a secouée énergiquement et a dit : « Bonjour ! Je m'appelle Joe Smith ». Je l'ai regardé ; j'aurais voulu me présenter aussi mais je ne pouvais plus me rappeler mon nom : « Qui suis-je ? Je suis la respiration ! » A cet instant-là, c'est tout ce que j'étais ! Finalement, après avoir bien réfléchi, j'ai pu lui donner mon nom... Mais, dès que l'on dit : « Je suis Untel », tous les souvenirs, toutes les pensées affluent. Ce fut une expérience vraiment douloureuse. Je préférerais de beaucoup observer ma respiration !

Pour avoir une expérience directe des choses, et notamment du non-soi, nous devons commencer par observer la nature du corps et la nature de l'esprit, ce qui va nous permettre d'avoir une compréhension différente de ce que représente le *moi*. Attention, toutefois, à ne pas trop théoriser sur la différence entre la dimension relative et la dimension ultime, car cela peut créer beaucoup de confusion dans l'esprit. Le bon côté de cette façon de présenter l'enseignement est qu'il est possible de rapprocher le relatif et l'ultime sans que l'un exclue l'autre. L'ultime est toujours présent mais nous pouvons aussi avoir des relations avec les gens à un niveau conventionnel. Par exemple, si vous avez conscience d'un certain état de votre corps, au lieu de faire comme certaines personnes qui s'attachent à l'idée d'absolu et vont nier cet état en disant : « Ce n'est

pas moi, de toute façon ; ce n'est pas réel, au fond » – ce qui est une mauvaise compréhension du non-soi – vous pouvez voir que votre corps est dans cet état mais en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'un processus vivant et donc en constant changement. A l'opposé, s'il y a une douleur qui apparaît dans le corps, la plupart des gens s'identifient à la douleur et essaient de la faire disparaître tandis que, s'ils pouvaient ouvrir davantage leur champ de conscience, leur esprit serait plus détendu et cette douleur pourrait très bien disparaître d'elle-même.

***Tout ce qui se manifeste dans le corps, ce sont des phénomènes qui passent, des processus à l'intérieur du processus qu'est le corps.*** La vision non « éclairée » des choses va être de dire : « Il y a un problème, il faut que je le résolve. » Mais alors, qui essaie de résoudre le problème de qui ? C'est une compréhension très limitée. Si on a une perspective plus vaste, grâce à l'attention, on obtient des résultats différents.

C'est pourquoi l'un des premiers enseignements du Bouddha sur le non-soi consiste à ***observer l'impermanence de toute chose***. Dans la mesure où les choses changent tout le temps, qu'est-ce que ce corps exactement ? Puisque ce corps est un processus en changement constant, à quel aspect du corps va-t-on s'attacher ? Duquel va-t-on dire qu'il est *moi* ?

A nous d'approfondir cette question, de l'examiner en méditation.

## ***Les ressentis***

Je vais maintenant parler de l'un des aspects cruciaux de notre expérience : les ressentis (*vedanā*, en pāli). Les ressentis naissent de nos contacts sensoriels et peuvent être de trois sortes : agréables, désagréables ou neutres. Cela a l'air très simple : il y a un seul corps et seulement trois types de ressentis... mais ce n'est que la base de l'édifice !

Il y a parfois des problèmes de traduction pour ce mot pāli *vedanā*. On le traduit souvent par le mot « sentiment » mais ce mot est généralement utilisé pour parler des émotions. Par exemple, si on demande à quelqu'un : « Comment vous sentez-vous ? » il ne répondra pas : « Je me

sens agréable / désagréable / neutre ». Il dira plutôt : « Très bien » ou : « Pas trop bien ». Or, dans la psychologie bouddhiste, on considère ce genre de réponses comme faisant référence à un « état d'esprit », tandis que le « ressenti » est simplement la tonalité de base de l'émotion.

Je sais bien que cela peut paraître un peu limité par rapport à l'étendue des émotions que l'on peut ressentir. Si vous demandez à quelqu'un comment il se sent, qu'il dit : « Très bien » et que vous lui répondez : « Oh, ce n'est jamais qu'une sensation agréable ! » – cela fait un peu retomber son enthousiasme. Ou bien si la personne répond : « Je ne vais pas bien du tout » et que vous lui répondez : « Oh, ce n'est jamais qu'une sensation désagréable », ce sera peut-être mal reçu !

Le ressenti est donc la couleur générale de l'émotion, sa tonalité. C'est une notion très fondamentale dans la psychologie bouddhiste parce que le ressenti est présent à un niveau très élémentaire ; il arrive avant que nous créions des émotions, avant que nous ajoutions des pensées et que nous brodions des histoires autour d'elles. Tous les êtres, même les animaux, ont ces ressentis ; même l'esprit d'un reptile a des ressentis de ce type, car ils existent avant que la pensée n'intervienne.

Or une grande partie de notre identification à un *moi* se situe à ce niveau-là. On peut dire que, de manière très basique, le *je* réclame des sensations agréables, le *je* ne veut pas de sensations désagréables et le *je* n'est pas très clair à propos des sensations neutres. Voilà ce qui se passe exactement : quand une sensation désagréable se présente, le *moi* surgit et dit : « Je veux m'en débarrasser » ; et quand une sensation agréable apparaît, le *moi* surgit pour dire : « Je la veux et je veux la garder ». Mais si on arrive à poser l'attention au niveau où les ressentis apparaissent, on va voir la naissance du *moi* – le moment où il apparaît – et également la mort du *moi* avec le lâcher-prise.

Le but de cet enseignement est de nous permettre de développer un nouvel aspect de la conscience. Ce type d'expérience se produit tout le temps puisque, tant que l'on est conscient, on a des ressentis. Dans les enseignements bouddhistes, on dit que l'on est conscient depuis la naissance jusqu'à la mort. C'est donc vraiment un aspect de notre expérience qu'il est très important de connaître. Si vous oubliez toute la théorie mais que vous examinez simplement l'apparition des ressentis, vous aurez l'occasion de voir comment le *moi* apparaît, comment il naît,

et aussi comment il disparaît.

*Question : Qu'est-ce qu'un ressenti neutre ?*

C'est un ressenti qui n'est ni agréable, ni désagréable. On peut dire qu'il y a une espèce de continuum avec, d'un côté, toutes les nuances de l'agréable, depuis l'extase jusqu'à l'assez agréable ; puis vient quelque chose d'intermédiaire ; et ensuite commence l'autre côté, depuis le légèrement désagréable jusqu'à l'horriblement déplaisant. Ce que l'on appelle « ressenti neutre », c'est cette zone intermédiaire, « grise », entre l'agréable et le désagréable. Par exemple, quand vous êtes en position debout, avant de commencer à marcher, si vous ne remarquez pas de ressenti particulier, c'est qu'il s'agit d'un ressenti neutre.

On peut aussi s'exercer à observer les ressentis neutres mais c'est généralement plus difficile. Quand un ressenti est fort – agréable ou désagréable – c'est plus évident. Toutefois, il est intéressant de savoir qu'il existe aussi des sensations neutres.

### ***Comment le moi est fabriqué à partir des cinq agrégats***

Je ne voudrais pas trop agiter votre esprit pensant, mais quelques notions peuvent apporter un contexte conceptuel à certains des exercices que nous avons faits ou certains des thèmes que j'ai abordés. J'ai déjà évoqué les cinq « agrégats » : c'est l'une des façons dont le Bouddha a décrit l'être humain, ce complexe corps-esprit. Il y a plusieurs manières d'en parler mais c'est là une façon assez simple – seulement cinq composants – qui est aussi, d'une certaine manière, liée au développement de l'attention que nous pratiquons en méditation (vous reconnaissez, par exemple, les deux premiers agrégats : le corps avec les sensations et les ressentis). C'est également lié au thème de cette rencontre puisque les fondements de la notion de *moi* viennent directement de notre attachement à l'un des cinq agrégats ou à tous.

Nous sommes tous composés de ces cinq facteurs [le corps, les sensations, les perceptions, les fabrications mentales et la conscience sensorielle], même les êtres éveillés. Le processus de fabrication du *moi* est lié à la saisie, à l'attachement. Mais, si on arrive à voir qu'il s'agit

d'un processus dynamique, on s'aperçoit qu'il est possible de le laisser passer, de lâcher prise. La saisie est un mécanisme qui s'est mis en place ; il est donc possible de le défaire. Par exemple, avec les sensations du corps et ensuite avec les ressentis, nous pouvons prendre conscience du processus de notre sensorialité de manière presque directe. Si vous êtes conscient de sensations physiques dans le corps, certaines agréables, d'autres désagréables, lesquelles préférez-vous ? Bien sûr, tout le monde préfère celles qui sont agréables ! C'est la base de la sensorialité. Il y a une sensation agréable et, tout de suite après, apparaissent le « j'aime ça » et le « je le veux ». Cela revient à l'éveil d'un désir sensoriel : aimer, vouloir, désirer satisfaire nos sens.

Un ressenti neutre peut également être désirable et certaines personnes apprécieront même un ressenti désagréable parce qu'il leur donne un point de référence, un moyen de se définir. Ne ressentir aucune sensation dans le corps peut paraître effrayant, comme une perte d'identité. Dans ce cas, certains préféreront avoir mal que ne rien ressentir du tout.

Dans la réalité, nous avons les sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et les pensées. Prenons un exemple simple : les sons. Un son est produit et, si vous êtes conscient de ce son, vous voyez aussitôt votre mental s'élancer vers le son et se dire : « Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que c'est ? Je veux comprendre ce son pour pouvoir le maîtriser ».

J'ai vécu en Thaïlande pendant plusieurs années et, plus récemment, en Nouvelle-Zélande. Dans ces deux pays, on entend parfois des bruits très inhabituels. En Nouvelle-Zélande, il y a des chants d'oiseaux qui sont nouveaux pour moi et, en Thaïlande, il y a beaucoup d'animaux, d'insectes et de plantes étranges. Souvent, on prend conscience que l'esprit saute vers l'extérieur en se demandant : « Mais qu'est-ce que c'est ? ». A un niveau très primaire, si on n'a pas la réponse à cette question, on peut être en danger. Pas en Nouvelle-Zélande où il n'y a rien de dangereux – sauf les tremblements de terre – mais, dans la jungle thaïlandaise, il faut faire très attention aux serpents. Normalement, ils ne nous dérangent pas mais on ne sait jamais, il peut y en avoir un de mauvaise humeur ! En Nouvelle-Zélande, il n'y a pas de serpents mais j'avais tellement pris l'habitude de faire attention aux serpents que, pendant mes trois premières années en Nouvelle-Zélande, j'ai veillé à ne pas marcher sur un serpent jusqu'au jour où j'eus une révélation : il n'y a

pas de serpents en Nouvelle-Zélande ! Par contre, il y a d'énormes racines d'arbres qui peuvent ressembler à des serpents...

Il y a donc un niveau où nous sommes simplement conscients de nos impressions sensorielles et, à ce niveau-là, il est possible de voir comment le *moi* se construit. Il s'agit du troisième agrégat que l'on appelle « perception » ou « mémoire ». C'est là que nous rendons nos ressentis « personnels » : agréables, désagréables ou neutres. Au départ, il y a une simple sensation et puis le reste se passe dans l'esprit. Quand nous disons, par exemple : « Aïe ! Ça fait mal ! », c'est personnel puisque chacun a un seuil de tolérance à la douleur différent et que chacun a sa propre définition de ce qui est agréable et désagréable. Nous construisons donc un certain sentiment de *moi* autour de ces ressentis, autour de nos souvenirs et de nos perceptions. Si seulement nous pouvions être plus conscients de la nature de nos ressentis [voir qu'ils sont impermanents et conditionnés]... mais, malheureusement, c'est au-delà de notre façon habituelle de les considérer.

Disons que je préfère les ressentis agréables. Par voie de conséquence, je suis intérieurement orienté vers ce qui est agréable. Si un ressenti désagréable survient, je vais commencer par le nier. Ensuite, s'il faut vraiment y faire face, je vais essayer de le bloquer autant que possible mais, ce faisant, je lui donne encore plus de force et de réalité. C'est d'ailleurs également vrai avec les sensations agréables. Je vois apparaître un ressenti agréable et je me dis : « J'aime ça, je le veux ». Alors je m'en saisis, je le serre bien fort... au point, en général, de le tuer ! De toute façon, le temps que je m'en saisisse et que j'essaie de le garder, il a déjà disparu !

Au printemps, en Nouvelle-Zélande, notamment à Wellington où j'ai résidé pendant plusieurs années, il y a beaucoup de vent et de nuages, de sorte que le ciel change très, très vite. Dans ma petite cabane au sommet de la forêt, quand je voyais un peu de soleil, je sortais pour en profiter, mais très vite les nuages arrivaient, et il faisait de nouveau très froid. C'est souvent la même chose avec les ressentis agréables : dès que nous essayons de nous en accaparer, ils disparaissent ! Par contre, si nous observons simplement la nature des ressentis de manière objective plutôt que subjective – c'est-à-dire à partir de nos préférences ou de nos habitudes – nous constatons à quel point ils sont éphémères, changeants

et impermanents.

Quand nous voyons qu'ils changent effectivement beaucoup, nous comprenons qu'ils sont moins fiables, moins sûrs que nous ne le pensions, et nous ne leur accordons plus autant d'intérêt. Nous remarquons même que, si nous ne sommes pas en train de rechercher des ressentis agréables ou d'éviter ce qui est désagréable, nous sommes le plus souvent dans des ressentis neutres – chose dont nous n'avions pas conscience avant.

Nous passons beaucoup de temps à rechercher des sensations agréables. Nous pourrions presque avoir un petit compteur qui mesurerait combien de ressentis agréables nous avons eus dans la journée. Mais, quand on a la chance d'avoir une expérience directe de ce qui est une partie fondamentale de notre être et que l'on constate son impermanence, ***on retire l'intérêt que l'on portait aux ressentis et on arrête ainsi de continuer à fabriquer le sentiment d'un moi.***

Quand le Bouddha essayait d'expliquer le concept du soi, il parlait surtout de la façon dont il apparaît. En pāli, on dit *ahankara*, ce qui signifie « créer le moi ». Logiquement, nous pouvons nous dire que, si nous devons sans cesse recréer le *moi*, cela signifie que, fondamentalement, il n'existe pas !

Effectivement, sur le plan pratique, nous avons parfois besoin de faire référence à « je », « moi » ou « le mien ». Quand vous voyagez d'un pays à l'autre, les douaniers veulent savoir *qui* vous êtes. Mais il est bon de se souvenir qu'il s'agit seulement là d'une façon conventionnelle de communiquer entre nous. Dès lors, on peut l'utiliser si c'est nécessaire et la lâcher quand ça ne l'est plus. Nous pouvons ainsi voir comment nous créons différentes formes de *moi*. Comment créez-vous votre *moi* le plus familier ? A partir du corps ? Des sensations physiques ? Des ressentis ? Des pensées ? Les pensées sont le quatrième des cinq agrégats. Comme dirait Descartes : « Je pense, donc je suis. » Mais alors, quand nous ne sommes pas en train de penser, qui sommes-nous ? Attention, si vous n'êtes pas en train de penser, on va vous enfermer parce que vous ne serez plus personne !

Ou bien êtes-vous conscient de vos sens ? La conscience sensorielle, le cinquième agrégat, est quelque chose de plus subtil. Le Bouddha a dit

que, si nous sommes vraiment attentifs à la conscience sensorielle, nous voyons qu'elle change tout le temps, elle aussi. Il y a la conscience de ce que l'on voit, de ce que l'on entend, de ce que l'on sent, de ce que l'on goûte, de ce que l'on touche et de ce que l'on pense. Parfois cette conscience sensorielle est claire, parfois confuse. Le problème est que nous utilisons seulement notre pensée pour observer tous ces processus or la pensée est elle-même un rouage essentiel dans la fabrication du *moi*, de sorte que nous nous retrouvons avec le moi qui pense à un moi, qui pense à un moi... et tout ce que l'on obtient, c'est un gros mal de tête !

Si nous parvenons à observer cela simplement et à voir qu'il s'agit d'un processus sans fin, nous pouvons réussir à le lâcher. Malheureusement, ce n'est pas facile car nous devons tenir compte de nos habitudes. Penser est une habitude. Mais apprendre l'exercice qui consiste à revenir sans cesse à l'observation de la respiration peut nous aider à rompre avec cette vieille habitude de toujours penser. J'espère que vous pourrez pratiquer ainsi et vérifier les résultats par vous-même.

### ***L'attention aux ressentis***

Tandis que nous développons cette qualité d'attention, nous pensons à ce que le Bouddha nous a proposé d'observer dans son discours sur Les Fondements de l'Attention. Le Bouddha a suggéré que nous portions une attention particulière au corps, aux ressentis physiques, aux états d'esprit et aux phénomènes mentaux. Grâce à des exercices spécifiques, nous devenons plus conscients des cinq agrégats qui composent cet ensemble corps-esprit. La plupart des gens ont le sentiment d'être une personne – *moi* – et il est très simple de vivre ainsi en disant « je », « je »... mais si on y regarde de plus près, avec attention, on constate que ce n'est pas aussi simple que cela.

Nous avons parlé de la question « Qui suis-je ? » C'est peut-être une question philosophique que beaucoup de gens se posent mais, pour ce qui concerne le développement de l'attention au niveau du corps et de l'esprit, nous devrions plutôt nous poser la question « *Que* suis-je ? »

Par exemple, si nous observons les cinq aspects de notre être [le corps,



les sensations-ressentis, les perceptions-souvenirs, les pensées et la conscience sensorielle], nous constatons qu'ils sont la base de l'attachement ; ce sont eux qui nourrissent l'attachement. Lequel des cinq préférez-vous ? Le corps ou l'un des quatre agrégats mentaux ? Il est probable que vous vous identifiez à plus d'un, mais il arrive que certains domaines d'attachement prédominent. On peut, par exemple, être très identifié à ses pensées, aux activités mentales en général. Ces activités mentales se produisent et, pour une raison ou une autre, certaines personnes vont s'identifier particulièrement à elles, ce qui va renforcer leur sentiment de *moi*.

Quand j'étais écolier, je n'étais pas très bon en sport alors, pour être quand même accepté par les autres, je compensais en étudiant beaucoup. J'ai ainsi développé mes activités mentales et j'en ai été abondamment félicité, de sorte qu'au Bac j'ai eu les meilleurs résultats de toute l'école... et j'ai été obligé d'aller à l'université et de continuer ainsi à alimenter mes pensées ! Mais plus tard, notamment quand j'ai appris la méditation en Thaïlande, j'ai remarqué que j'étais un peu trop détaché de mon corps. Quand on s'identifie à ses pensées, l'énergie prédomine au niveau des facultés mentales et fait défaut au niveau de la conscience du corps, ce qui crée un certain déséquilibre. Au lieu de maladies physiques, on peut alors craindre les maladies mentales ! Heureusement, j'ai découvert le bouddhisme, ce qui m'a évité de finir à l'hôpital psychiatrique !

Il est donc important d'être conscient qu'il y a cinq aspects qui constituent notre être. Le Bouddha a dit que l'attachement ou la saisie peut se produire à chacun de ces niveaux et que, dans tous les cas, ils seront source de souffrance.

Dès que nous commençons à observer les cinq agrégats, nous remarquons qu'ils changent tout le temps, qu'ils ne sont donc pas fiables. Sur le plan relatif, nous avons besoin de vivre en paix avec tous ces aspects de notre être, mais le problème survient quand nous nous en saisissons et nous y attachons. La plupart des gens s'identifient à un *moi*, non parce qu'ils « possèdent » ces aspects de leur être mais parce qu'ils s'y attachent désespérément. ***La différence entre l'être éveillé et le non-éveillé est très simple : l'Eveillé est également composé de cinq agrégats mais il est libre de toute saisie.***

Alors, comment avoir un corps et un mental sans s'y attacher ?

D'abord, prendre conscience de leur existence en tant que simples agrégats, en tant que composants de notre être. La plupart des gens supposent qu'ils existent en tant que personne parce qu'ils se disent, par exemple : « *Je pense* ». Mais quand on observe les activités mentales avec attention, on constate plutôt qu'*il y a des pensées*. D'ailleurs, en général, il n'y a personne qui accompagne ce processus ; la pensée se produit d'elle-même. On se dit alors : « Ah ! Voilà des pensées. Qui pense ? Ce doit être *moi* ». Mais si c'était le cerveau qui pensait ?

Si nous observons les choses ainsi, nous découvrons qu'il n'est pas nécessaire de fabriquer un *moi* pour expliquer le processus de la pensée. On constate et on accepte que la pensée se produise d'elle-même. Ensuite, on peut l'observer : certaines pensées sont utiles, voire nécessaires, mais ce n'est pas le cas de toutes. Si, par exemple, vous remarquez qu'une pensée qui agite votre esprit est stupide, du point de vue de l'attention, vous pouvez simplement l'observer et dire : « Bon, c'est une pensée stupide. Elle va partir comme elle est arrivée ». Mais si vous remarquez une pensée stupide et que vous vous en saisissez, vous aurez un problème : « J'ai des pensées stupides. Je ne devrais pas penser ainsi. Je dois me débarrasser de ces pensées stupides. Il faut que je pense à quelque chose d'intelligent et je ne sais pas quoi... » Pourquoi toutes ces complications alors que vous pouvez simplement observer qu'il ne s'agit que d'une pensée, d'une fabrication du mental ? Qu'elle soit stupide ou intelligente, elle ne fait qu'apparaître puis disparaître – sauf si vous vous en saisissez. Si vous ne vous en saisissez pas, si vous ne créez pas un *moi* à partir de vos pensées, il n'y a plus de problème de *moi* à résoudre.

Un jour, quelqu'un a demandé au Bouddha s'il avait des pouvoirs particuliers. Ayant la réputation d'être un grand maître, les gens lui attribuaient des pouvoirs surnaturels. Chose surprenante, le Bouddha répondit : « Oui, j'ai un pouvoir particulier ». L'homme s'attendait à ce que le Bouddha dise qu'il lisait les pensées des gens, qu'il volait dans les airs ou ce genre de choses, mais le Bouddha dit : « Mon pouvoir consiste à savoir quand une pensée apparaît et quand une pensée disparaît ». Cela n'a pas l'air tellement exceptionnel, n'est-ce pas ? Et pourtant... Le Bouddha était capable de voir une pensée apparaître et de la laisser

passer sans intervenir, sans la saisir.

Si nous développons la conscience des sensations et des ressentis agréables, désagréables ou neutres ainsi que la conscience de l'état d'esprit – autrement dit, la conscience de toutes ces activités ordinaires du corps et de l'esprit –, nous découvrirons peut-être comment le sentiment de *moi* apparaît à partir de là. Nous serons ensuite en mesure de voir toutes les complications et la souffrance qu'il en résulte et que nous greffons sur les situations de la vie. Nous réalisons alors qu'il n'est pas du tout judicieux de continuer à développer ce sentiment de *moi*, de continuer à le créer artificiellement. Ainsi, nous pouvons simplement nous dire : « Ah, il ne s'agit que d'une sensation... que d'un ressenti... que d'un état d'esprit... »

Ce qui est intéressant, à ce moment-là, c'est que toutes nos expériences deviennent plus vraies, plus complètes, plus claires. En général, quand un contact sensoriel se produit, nous nous identifions à lui, nous nous en saisissons, et nous y ajoutons tout notre vécu antérieur, lequel est toujours très déformé, confus, compliqué – donc différent de la réalité. C'est le pouvoir des tendances habituelles et des perceptions. Les domaines privilégiés de l'attachement sont les habitudes, les coutumes et les traditions, mais celles-ci sont tellement ancrées dans notre quotidien qu'il est difficile de les remarquer. Malheureusement, les habitudes ont une grande force d'efficacité et d'énergie qui favorise l'ego car elles cachent un fort sentiment de *moi*.

J'ai récemment lu un livre sur les neurosciences où l'on explique comment le cerveau crée des schémas habituels de fonctionnement. Nous croyons que nous avons des habitudes mais, en réalité, nous *sommes* des habitudes. Ces habitudes, ces vieilles manières de faire, de fonctionner, d'agir, nous ont créés. Pour certaines personnes, il est réconfortant de fonctionner ainsi.

La pratique consiste à observer la nature de ces aspects fondamentaux de notre être pour nous aider à nous échapper de l'emprise des vieilles habitudes qui continuent à recréer l'illusion d'un *moi*. Si vous vous contentez de vous répéter : « Il n'y a pas de *moi*, il n'y a pas de *moi* », cela reste une idée. Par contre, quand vous voyez que la saisie cause des problèmes et les entretient perpétuellement, vous souhaitez, de vous-même, y mettre fin. Au début, on peut commencer par se saisir moins

fort des choses, ou bien on peut les lâcher complètement.

Pour avoir ce regard, il va falloir développer l'attention et une présence consciente. Dans la Tradition de la Forêt, la sagesse est liée à l'attention – en pāli : *sati-paññā*. Généralement les gens considèrent la sagesse comme une activité mentale : avoir plus de connaissances, d'informations. Mais, comme nous l'avons dit, accumuler des connaissances est encore une façon d'alimenter le *moi* : « Je sais, je sais, je sais ». Par contre, quand on réalise qu'on ne sait pas, on regarde plus attentivement les choses pour voir ce qui est réellement là. C'est cette vision claire de la réalité qui apporte la sagesse.

### *Assez de calme pour « réfléchir » au non-soi*

Nous avons dit que le thème de notre rencontre, le « non-soi », était considéré, dans le bouddhisme, comme un objet de réflexion méditative, de contemplation, tandis que, si on y réfléchit avec la pensée, on risque de faire sauter quelques fusibles dans le cerveau ! A vous, donc, de voir si vous allez y réfléchir en méditation ou intellectualiser.

Pour faire la différence entre les deux, il faut savoir que « réfléchir » dans le sens méditatif, c'est « laisser venir des pensées à partir du calme mental ». Bien sûr, il y a différentes sortes de calme que vous avez peut-être déjà ressenties en méditation mais là, il s'agit d'un calme avec lequel on reste en contact continu, au niveau du cœur ou dans le corps. Dans tous les cas, il faut qu'il y ait un certain degré de calme. Je dis bien un « certain » degré de calme parce que, lorsqu'il y a trop de calme, il n'est plus possible de réfléchir – c'est parfois bien agréable, mais il ne s'agit plus de contemplation ! Nous devons donc trouver le juste équilibre.

Certaines personnes qui ont développé un grand degré de calme intérieur sont capables d'avoir l'esprit en fureur tout en ayant le cœur en paix – c'est une manière de prendre conscience de notre degré de calme intérieur. Nous devons voir clair en nous et, notamment, savoir comment nous réagissons à nos pensées : pouvons-nous les observer calmement ou réagissons-nous émotionnellement à ce qui nous vient à l'esprit ? Le calme dont nous avons besoin pour la réflexion méditative doit procurer

le sentiment d'être centré, posé et reposé. Les deux extrêmes à éviter sont donc d'être trop concentré ou trop distrait par les pensées.

Il est bon de s'exercer souvent à revenir à la respiration ou aux ressentis corporels pour pouvoir s'ancrer dans ce calme, même quand l'esprit se met à beaucoup penser ou que de fortes émotions surgissent. A vous d'observer comment vous réagissez aux situations, et quel degré de calme et de recentrage vous pouvez atteindre... sachant que cela peut changer selon les moments de la journée et au fil du temps, bien entendu. Si vous vous levez à six heures du matin pour commencer la journée par un moment de méditation, vous aurez déjà une base de calme bien établie mais, dans l'effervescence de la journée, ce calme peut s'évanouir. Dans ces moments-là, n'oubliez pas, que la pratique consiste à s'exercer sans cesse à travailler avec nos limites : nous tombons et nous nous relevons... et la respiration est toujours là, pour nous ancrer de nouveau dans le calme.

La meilleure façon d'apprendre à trouver cet équilibre est la méditation.

Nous avons parlé de la façon dont il faut réfléchir à la notion de non-soi. En anglais, on emploie le mot *contemplation* pour parler de cette réflexion basée sur un silence intérieur, tandis que l'origine latine du mot « contemplation » évoque une assise silencieuse et non une réflexion. Quoi qu'il en soit, l'important est de commencer par avoir une expérience directe du calme de l'activité mentale habituelle. Sans ce fondement de calme, notre soi-disant « contemplation » sera, en réalité, de la pensée ordinaire – or ce thème est très difficile à saisir intellectuellement.

En général, la pensée considère les choses en termes de noir ou blanc, de droit ou gauche, d'allumé ou éteint ; dès que l'on affirme quelque chose, cela présuppose que l'on nie son contraire. Or, le Bouddha n'a jamais déclaré : « Il y a un soi » ni : « Il n'y a pas de soi ». Il a enseigné la voie du milieu qui se situe entre ces deux extrêmes. Dans la tradition spirituelle indienne de l'époque, ces deux extrêmes étaient la doctrine nihiliste et la doctrine éternaliste : si on comprend que le non-soi signifie qu'il n'y a pas de soi, on se retrouve dans la position du nihilisme – vouloir se débarrasser de quelque chose – et ce n'est pas ce dont parlait le Bouddha ; si on dit qu'il existe un soi, on est dans la position de l'éternalisme.

Cette question exige donc, au départ, une façon différente d'envisager les choses que nous appellerons « contemplation ». Idéalement, la contemplation va nous amener à une expérience directe de cette vérité ultime du non-soi, expérience qui ne sera filtrée ni par nos perceptions, ni par nos pensées, ni par nos concepts.

Comme nous l'avons dit, la vérité du non-soi est le produit de l'Eveil du Bouddha. Il s'agissait d'un enseignement très radical puisque la plupart des Indiens de l'époque croyaient à l'existence d'une âme éternelle appelée *atman*. En réfutant ce système de croyance, le Bouddha fut accusé de nihilisme. Un jour, il dit : « Oui, c'est vrai que je suis nihiliste ; ce que j'enseigne, c'est l'annihilation du désir, de l'aversion et de l'ignorance ». Mais il n'enseignait pas l'annihilation du *moi* ! Par contre, nous pouvons extrapoler, à partir de ses paroles : sans le désir, l'aversion et l'ignorance, *qui* sommes-nous ? Car ce sont les trois principaux modes d'expression du *moi*, n'est-ce pas ?

L'autre manière d'aborder la question du non-soi pour tenter de la comprendre, c'est de couper le *moi* à la racine. En méditation, nous pouvons observer les sensations physiques et les ressentis, et les voir tels qu'ils sont réellement. Nous constatons, en allant au-delà de la pensée conceptuelle, qu'ils sont des processus et non des objets dont le *moi* peut se saisir ou auxquels il peut s'attacher. Nous comprenons que la saisie ne sert à rien – c'est comme essayer de se saisir d'un nuage ou du vent : le vent est un mouvement dans l'air et on ne peut pas arrêter le mouvement. **En découvrant ainsi la véritable nature des sensations et des ressentis, nous réalisons qu'ils sont, en réalité, sans aucune substance. Nous réalisons, par conséquent, qu'il est impossible de construire un vrai *moi*, bien solide, à partir des cinq agrégats.**

L'impermanence – le fait que tout soit perpétuellement en mouvement – est donc l'une des façons dont le Bouddha a essayé de démontrer le non-soi. L'autre façon consiste à observer le processus de la saisie. Il est clair que l'on se saisit des choses auxquelles on s'attache. Mais vouloir rejeter les choses implique également une saisie puisqu'il faut d'abord s'en saisir pour pouvoir les jeter. C'est le phénomène de la colle : on attrape l'objet dont on veut se débarrasser pour le jeter au loin mais il reste collé à la main ! Donc, si vous vous saisissez de quelque chose, vous vous y attachez, et si vous voulez vous en débarrasser, vous y êtes attaché tout

autant !

L'approche juste consiste à observer les choses avec beaucoup de légèreté, beaucoup de clarté. Il faut de l'art, de la finesse, pour voir qu'une chose « est » mais qu'elle « n'est pas », qu'elle existe en tant que processus mais qu'elle n'existe pas en tant qu'objet fini auquel s'attacher. Pour vérifier cela par vous-même, utilisez les ressentis. Ce sont de bons sujets d'observation car, tant que nous sommes conscients, nous avons toujours des ressentis. Observez votre relation aux ressentis et remarquez votre tendance à vous en saisir, à un niveau très élémentaire.

### *L'attention aux états d'esprit*

Nous avons dit que les ressentis pouvaient être agréables, désagréables ou neutres. Il existe aussi une définition un peu plus précise qui consiste à faire la distinction entre les ressentis qui naissent du corps et ceux qui naissent de l'esprit. D'après mon expérience, les ressentis nés du mental sont très variés, très subtils et même très complexes, notamment parce que l'esprit fonctionne avec une grande rapidité. Par contre, si nous revenons au plan physique, tout est beaucoup plus simple et plus facile à observer parce que le corps est très dense. Mais, bien sûr, avec le développement de l'attention, nous pouvons également arriver à être conscients de nos états d'esprit et des ressentis de l'esprit.

Nous avons évoqué les Quatre Fondements de l'Attention, décrits par le Bouddha dans le *Satipatthana Sutta*. Nous avons déjà travaillé sur la première sphère d'attention, le corps ; la seconde, les ressentis ; et nous abordons maintenant les états d'esprit. Le corps et les sensations sont le fondement premier de notre attention ; puis il y a les ressentis associés à ces sensations. Mais, avec les ressentis, nous pouvons constater des réactions à la fois au niveau du corps et au niveau de l'esprit.

A la base de toute forme de conscience, il y a un ressenti, lequel peut conditionner ou éveiller toutes sortes d'états d'esprit : plaisir, calme, aversion, etc. dont nous nous saisissons. Au début, il y a une sensation physique et ensuite un ressenti. Si le ressenti est agréable, il s'accompagne d'une détente, d'un relâchement des tensions, ou bien de

l'impression que les limites du corps s'évanouissent. Si le ressenti est désagréable, on constate que le corps se tend, se contracte – c'est le mouvement du *moi* à un niveau très basique, très rudimentaire... et il est parfois nécessaire, car un ressenti désagréable peut aussi être une menace pour le corps, ou même pour l'esprit, et cette réaction de contraction est alors un mécanisme de défense.

L'important est de reconnaître que tous ces processus sont basés, au départ, sur des ressentis. Certaines traditions spirituelles, comme le bouddhisme, sont nées de cette vérité fondamentale. Les traditions théistes soulignent les états d'extase ou de félicité [que les saints peuvent atteindre]. Quand ces ressentis apparaissent, le *moi* semble se dissoudre, ce qui ne fait qu'accroître le sentiment de félicité et la personne a l'impression de se fondre en Dieu. Dans le bouddhisme, ce type de ressenti apparaît dans des états de concentration profonde. Ils sont décrits comme « joie, délice, extase ». Le problème, avec ces états, c'est qu'ils ne durent pas. Cependant, ils peuvent donner un avant-goût du non-soi, c'est-à-dire de ce que l'on peut ressentir quand on n'est plus identifié au *moi*. Quand on compare ces ressentis aux plaisirs du *moi* qui parvient à obtenir ce qui lui plaît, on mesure la distance qui les sépare. Nous vivons dans un monde en constant changement, de sorte que les plaisirs du *moi* sont généralement de courte durée et pas totalement satisfaisants.

Cependant, même la joie ressentie dans des états de concentration profonde, tels qu'on les développe dans la pratique du bouddhisme, n'est qu'un moyen en vue d'une fin. Quand l'esprit est très calme et qu'une grande félicité se fait sentir, on se sent au-delà de la sphère normale d'existence. Cette expérience peut nous encourager à poursuivre la pratique spirituelle mais, si on pratique pour avoir des ressentis « d'un autre monde », on se heurte à deux problèmes : d'une part, les expériences changent et passent ; d'autre part, elles sont souvent trompeuses. On peut avoir l'impression d'avoir transcendé le *moi* mais, quand on sort de l'état de profonde concentration, on retrouve le même vieux *moi*, avec tous ses problèmes. Et on a peut-être même un problème supplémentaire : le sentiment d'avoir perdu la félicité. Il n'est guère agréable de perdre un plaisir « ordinaire », alors imaginez ce que l'on ressent quand on perd un plaisir « d'un autre monde » !

Le Bouddha a tout de même reconnu que la concentration profonde avait



un rôle à jouer dans le développement de la pratique spirituelle. Tous les êtres sensibles apprécient les ressentis agréables ; il y a même un nom à cela : le « principe de plaisir ». Le plaisir crée un état physique et mental de détente, d'ouverture, qui nous amène au-delà de notre *moi* ordinaire. Inversement, quand on a des ressentis désagréables, on se contracte autour du sentiment de *moi* ; c'est pourquoi généralement, quand les gens souffrent, leur ego s'exprime beaucoup plus fort. (Si vous rencontrez quelqu'un de très agressif ou d'égoïste, sachez qu'il y a de grandes chances pour que cette personne soit en souffrance. Vous pouvez alors avoir de la compassion pour elle plutôt que réagir avec encore plus d'agressivité.)

### *Cultiver les qualités de l'esprit*

Nous pouvons maintenant nous poser la question : qu'est-ce qui augmente le ressenti agréable ? Nous avons évoqué la sphère des sens mais nous avons pris conscience de ses limites puisque les objets extérieurs changent, de même que notre propre conscience sensorielle – les plaisirs sensoriels n'ont donc rien de stable ni de fiable. Le Bouddha, quant à lui, a recommandé de développer certaines qualités spirituelles qui sont, au départ, des qualités ordinaires de l'esprit mais qui peuvent être grandement affinées et nous apporter beaucoup de joie. Ces qualités font partie des Sept Facteurs d'Eveil [l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité]. Elles incluent l'attention et la concentration, lesquelles peuvent être développées jusqu'à un niveau où le *moi* disparaît – même si, au début, nous avons besoin d'un *moi* pour « désirer » les cultiver. C'est pourquoi on parle de « processus mentaux en développement ».

Dans la pratique spirituelle, nous arrivons presque tous avec des aspirations égoïstes : « Je ne veux pas de plaisirs ordinaires. Je veux des plaisirs spirituels, ultimes ! » Dans le bouddhisme, il est dit que l'Eveil est le bonheur suprême ; le chercheur spirituel est donc le plus grand des hédonistes ! En réalité, nous partons de là où nous en sommes. Le Bouddha nous a montré une voie de développement spirituel très concrète, le Noble Octuple Sentier, qui inclut vertu, méditation et sagesse. Pour suivre la voie de la vertu, il faut commencer par observer

des préceptes moraux.

Je ne sais pas quels préceptes aborder avec vous : quand je suis en France, j'hésite à parler de l'alcool car, pour la plupart des Français, le moment du petit verre avec les amis est un moment de plaisir, n'est-ce pas... même si, le lendemain, on a la gueule de bois ! Le bonheur à court terme peut être nocif à long terme, notamment pour ce qui concerne la pratique de la méditation ! Dans cette pratique, il est fondamental de développer sa propre force intérieure spirituelle et non de dépendre de facteurs extérieurs. J'ai connu quelqu'un qui disait : « Vous savez, je bois juste un verre de vin et je médite vraiment bien après ». Mais voilà, on peut en devenir dépendant et, quand on arrive dans une retraite de méditation, ce petit verre risque de nous manquer ! Parfois, je vois des personnes arriver en retraite avec une trousse à pharmacie et je me demande ce qu'elle peut bien contenir !

Pour en revenir à l'observation des préceptes, il s'agit de renoncer à un plaisir immédiat pour un bienfait à plus long terme, pour poser les fondements d'une paix de l'esprit et d'une croissance spirituelle. Les gens qui n'observent pas les préceptes ont une attitude très égocentrique. Tuer quelqu'un, par exemple, est l'ultime satisfaction de l'ego : « Je décide que 'tu' dois mourir ». A l'inverse, même si une personne m'énerve à cause de ce qu'elle dit ou fait, je peux renoncer à tous les conditionnements de mon *moi* pour la tolérer, pour vivre avec elle, pour lui permettre de vivre !

Les préceptes sont là pour créer un cadre où nos tendances égoïstes vont être réfrénées. L'ego grandit quand nous n'observons pas un précepte mais, si nous pouvons mettre un frein à nos tendances égoïstes, nous pourrions peut-être finir par transformer leur énergie au bénéfice d'un développement spirituel capable de transcender l'ego – par exemple, transformer une aversion en compassion ou transformer le vol en générosité. L'énergie que nous aurions pu investir dans la recherche du plaisir sensoriel devient une énergie de calme, de concentration de l'attention, qui profitera au développement de qualités spirituelles.

Le quatrième précepte aborde la question de la vérité (s'abstenir de mensonges) or, fondamentalement, le but de la pratique spirituelle est de réaliser « la » vérité. Comment pouvons-nous espérer découvrir la vérité ultime si nous ne sommes même pas capables d'être vrais avec nous-

mêmes ?

Le cinquième précepte – à propos des substances qui nous intoxiquent et brouillent notre esprit comme l'alcool ou la drogue – a pour but de nous soutenir dans le développement de l'attention, de la présence consciente. Dans une perspective plus vaste, nous devons tâcher de distinguer ce qui conduit à l'attention et ce qui nous distrait ou perturbe notre esprit, et aller ensuite dans le sens de ce qui va soutenir notre développement spirituel. Nous établissons ainsi les fondements d'un comportement sain au niveau de l'action et de la parole, ce qui nous permettra d'avoir plus de calme et de clarté dans notre pratique.

Quelqu'un a fait remarquer qu'observer les préceptes pouvait aussi renforcer l'ego. Effectivement, dans un premier temps, avoir de la compassion, être généreux et savoir se maîtriser sont des attitudes qui participent à la construction d'un « bon moi ». Il faut effectivement que l'ego soit bien maîtrisé pour que nous soyons en mesure de le comprendre. Ensuite, cette énergie peut être habilement utilisée pour aller au-delà de cette limitation de l'ego. L'ego n'est pas un problème : nous pouvons l'utiliser et bénéficier de ses qualités positives – simplement, il est très limité. L'aspect plus vaste de la réalité est le non-soi. Si nous continuons à alimenter cette forme d'existence que nous appelons l'ego ou le *moi*, nous vivons dans un monde très, très limité, fragile et facilement perturbé. L'ego s'attache à son petit monde qui lui est très précieux, de sorte qu'il va souffrir inévitablement puisque tout finit par changer. Si j'avais dû éliminer tous ceux qui m'ont agacé dans la vie, j'aurais eu beaucoup à faire et je serais probablement très seul, aujourd'hui !... Mais les difficultés que l'on rencontre dans les relations sont aussi l'occasion de développer la compassion, une ouverture du cœur telle qu'il peut tout contenir. Cette attitude est beaucoup plus en harmonie avec la nature. Dès lors, il y a très peu de chances que vous soyez perturbé ou blessé parce que vous pouvez tout accueillir avec bienveillance. Plus nous ouvrons notre horizon, mieux nous accueillons ce qui se présente, et moins nous en souffrons.

Quand nous sommes capables de reconnaître la nature du *moi* – par exemple en observant nos états d'esprit quand ils apparaissent –, de remarquer la façon dont nous nous en saisissons, de prendre conscience du poids et de la souffrance que cela représente, nous avons le choix de

continuer à nous attacher à notre petit monde ou de lâcher prise. Sur le plan pratique, cela signifie certainement développer aussi les forces spirituelles qui vont nous soutenir, les Sept Facteurs d'Éveil. Par exemple, approfondir la concentration nous aidera à calmer le dialogue intérieur égocentrique.

Au début, nous utilisons donc les particularités du *moi* dans ce qu'elles ont de positif et, au lieu d'essayer d'étouffer les aspects négatifs, nous les mettons simplement en suspens. Ensuite, en se développant, les qualités positives évoluent et finissent par sortir des limites du *moi*, à le transcender. Dès lors, quand l'esprit est très calme et concentré, toutes les petites choses qui, autrefois, irritaient le *moi* ne le dérangent plus. On ne se sent plus obligé de répondre à toutes les sollicitations, de résoudre tous les problèmes. On revient à l'observation de la respiration et... terminé ! Aucun souci !

Parfois, c'est plus compliqué et nous devons développer des moyens habiles pour apprendre à travailler avec le *moi* – avec et non contre lui. Pour cela, il faut avoir assez de sagesse.

### ***Les états d'esprit créent le moi***

La troisième des sphères d'attention est le domaine des états d'esprit. Je dis parfois en plaisantant : « Nous avons seulement un corps et seulement trois types de ressentis mais le nombre de nos états d'esprit est infini. » Remarquez-vous tous vos états d'esprit pendant la méditation ?

Il y a de nombreuses façons de présenter la diversité des états d'esprit mais je vais simplement donner quelques exemples concrets. Tout le monde est différent et chaque personne va elle-même manifester différents états mentaux à différents moments mais, pour continuer sur le thème du non-soi, nous allons voir quelques aspects concrets de la façon dont nos états d'esprit contribuent à créer le *moi*.

Nous avons déjà vu que le *moi* peut être créé par la saisie et l'attachement. La saisie se manifeste principalement de quatre façons. Je ne sais pas si vous les avez toutes remarquées – cela dépend du degré d'agitation de votre esprit. La première, la sensorialité, correspond aux

pensées de type : « Je veux, je désire, j'ai besoin ». La seconde correspond aux opinions : « Je pense, je crois, je sais que... ». Ensuite, il y a les habitudes et les traditions : « C'est comme ça que les choses devraient être ; c'est comme ça qu'on a toujours fait... ». Et enfin, les images de soi. Celles-ci se retrouvent à différents niveaux mais le Bouddha a particulièrement développé le fait de se comparer aux autres : « Je suis supérieur, égal ou inférieur à... ». A un niveau plus subtil, cela correspond à des attitudes ancrées profondément en nous, parfois depuis l'enfance : « Je ne suis pas assez fort, je suis un incapable, je n'y arriverai pas... ». Cette façon de penser est tellement ancrée en nous que nous avons du mal à en être conscients quand elle se manifeste extérieurement. Parfois, nous entendons cette petite voix au fond de nous, ou bien nous avons des manifestations physiques. Par exemple, l'attitude mentale « Je n'y arriverai pas » peut correspondre à un sentiment de lourdeur sur les épaules, comme si elles étaient poussées vers le bas. Ou bien, si on se dit : « Je ne suis pas assez bon », on peut avoir la sensation de quelqu'un qui nous repousse. Si on se dit : « Je suis nul », on peut ressentir, sur le plan physique, un poids sur le cœur.

Pendant la méditation, il est suggéré de porter l'attention sur différentes parties du corps. Il faut savoir que cela peut activer certaines activités mentales. Nous pouvons demander à ces parties du corps ce qu'elles ont à nous raconter. Si vous sentez un poids lourd sur la poitrine, par exemple, vous pouvez poser la question à la sensation : « Qu'as-tu à me dire ? » On peut avancer de cette manière, de plus en plus profondément.

Le premier niveau consiste simplement à être conscient de ces circonstances particulières ; ensuite, il va falloir s'y ouvrir et apprendre d'elles. Il faudra persévérer pour avancer de plus en plus profondément, car la première interprétation ne sera pas nécessairement correcte ; notre instinct de préservation va tenter de nous tromper sur nous-mêmes. Par exemple, si vous avez l'intention de comprendre le sens d'une lourdeur au niveau de la poitrine et que vous vous posez la question « Qu'est-ce que c'est ? », une voix va peut-être répondre qu'il s'agit d'un chagrin refoulé et cette réponse va vous satisfaire, mais il y a probablement quelque chose de plus profond qui se cache derrière. Alors n'y croyez pas trop vite, et poursuivez l'investigation. Plus en profondeur se cachent certainement des choses beaucoup plus menaçantes pour le *moi*.

Il y a donc différentes étapes dans ce processus. La première peut satisfaire le *moi* à un certain niveau, et c'est encore une image de *moi* que vous allez alimenter. Par contre, plus vous avancerez en profondeur dans votre investigation, plus le *moi* perdra de sa substance ; il n'y aura plus que des conditions ouvertes, sans limites, que personne ne possède, dont personne ne peut être satisfait ou insatisfait.

Le processus consiste donc, sur le plan pratique, à ouvrir l'investigation plutôt qu'à obtenir une réponse. Quand nous devenons conscients des diverses manières dont se manifeste la saisie, nous les voyons dans un contexte juste. Un souvenir, par exemple, peut se manifester dans des schémas d'habitude. En ce qui me concerne, j'avais l'habitude qu'on loue mon intelligence quand j'étais jeune, et je me suis identifié à cette qualité ; plus tard, j'ai compris qu'il s'agissait seulement d'un souvenir qui avait créé un schéma d'habitude.

Les cinq agrégats se manifestent tout le temps, donc la mémoire (le quatrième agrégat) est sans cesse sollicitée. Si on s'attache aux détails – par exemple, le souvenir de compliments reçus – on s'en saisit et on développe toute une histoire autour. Mais il est aussi possible de se dire simplement : « C'est juste un souvenir ». Et où sont les souvenirs ? Dans le passé. Tout cela est passé, c'est terminé. Cela paraît réel, mais seulement en tant que souvenir. Le souvenir n'est pas un problème ; le problème arrive quand on s'en saisit. Si on observe le souvenir en tant que souvenir, il se contente d'apparaître et de disparaître. Si on essaie de s'en débarrasser, c'est une autre façon de s'en saisir, de s'y attacher. Mieux vaut considérer qu'un souvenir n'est qu'un souvenir, qu'il vient du passé, qu'il est déjà terminé – et le laisser passer naturellement.

Par contre, si un souvenir ne cesse de se présenter à votre conscience, peut-être est-il chargé de sens. Dans ce cas, ce n'est pas une simple image qui remonte à la surface et vous pouvez vous poser la question : « Pourquoi suis-je attaché à ce souvenir ? » Par exemple, pourquoi suis-je attaché à l'idée d'avoir été un brillant élève ? Peut-être parce que ce souvenir me donne un sentiment de fierté ou d'importance. Dans ce cas, le problème n'est pas le souvenir de mes succès intellectuels mais *pourquoi* je m'y attache. Là, l'investigation peut devenir un peu douloureuse : il ne s'agit plus de votre intelligence mais de votre orgueil, de votre arrogance. On a envie de se dire : « Je ne suis pas orgueilleux, je

suis simplement intelligent ». Eh oui ! On a parfois des surprises peu agréables quand on avance dans l'investigation !...

Mais il est inutile de prendre les problèmes personnellement car nous sommes tous dans le même bateau. Nous devrions tous porter un petit badge qui dirait : « Ce n'est qu'un souvenir » ou bien « Ce n'est qu'une pensée » ou encore « Ne prends pas ça au sérieux, ce n'est qu'une pensée »... pour nous rappeler mutuellement à l'ordre.

### ***Le quatrième fondement de l'attention : les dhamma***

Nous avons vu trois des fondements de l'attention. Le quatrième et dernier s'appelle, en pāli, les *dhamma*. Ce mot, quand il est au pluriel, inclut tous les aspects que l'on appelle, de manière générale, les « phénomènes mentaux ». On peut remarquer une continuité entre l'attention aux états d'esprit et l'observation des phénomènes mentaux. Dans notre activité mentale, il y a des schémas de fonctionnement et, en particulier, ce que l'on appelle « les aspects positifs et négatifs de l'esprit ».

Si nous prenons, par exemple, la série des Cinq Obstacles [désir sensoriel, aversion, agitation, torpeur et doute], nous voyons que ce sont des aspects de l'esprit qui le distraient, le perturbent, le tirent vers le bas ou l'obscurcissent. Dans ce sens, ce sont vraiment des « obstacles » sur la voie de l'Eveil mais ce sont aussi des formes d'expression du *moi*. Par conséquent, si nous pouvons les accueillir et les étudier en profondeur, ils peuvent nous indiquer comment le *moi* se greffe sur tout cela.

Le premier obstacle mentionné est le désir sensoriel. Par exemple, quand nous sommes censés observer la respiration, peut-être sommes-nous en train de penser aux courses que nous avons à faire : « J'ai besoin de ceci, je veux cela, il me manque ceci ou cela ». Vous avez peut-être effectivement besoin d'acheter une baguette pour le petit déjeuner de demain, mais avez-vous absolument besoin d'un téléviseur à écran plat pour demain ?!

Si vous prenez conscience de ces désirs et que vous les accueillez, vous découvrirez peut-être ce qui stimule ce genre de pensées ou pourquoi

vous avez pensé à tel ou tel objet en particulier. Personnellement, j'ai remarqué que je laissais parfois ce genre de pensées m'envahir parce qu'elles me gardent éveillé, elles m'empêchent de m'ennuyer. C'est une vieille habitude que j'ai prise, dès l'âge de deux ans, pour éviter de m'ennuyer ! Ce que je veux dire, c'est qu'il est peut-être dommage de mettre l'étiquette « obstacle » à ce genre de pensées parce que cela donne l'impression que nous devons nous en débarrasser : « Je veux un bon ego, je ne veux pas d'un ego bloqué par des obstacles ». Le mot « obstacle » nous remet dans la dualité de l'ego, le bon et le mauvais, etc. Sur le plan relatif, ces pensées sont des obstacles à la clarté et au calme de l'esprit mais, du point de vue de la connaissance de soi et de la sagesse, ils offrent un terrain d'investigation très fertile, si on a le courage de s'y aventurer.

Nous sommes toujours très satisfaits de considérer nos qualités mais, quand il s'agit d'observer en nous le désir, l'aversion et l'ignorance, c'est une autre histoire ! « Moi ? Non ! » Ces « obstacles » sont un terrain d'investigation très riche, et cette investigation est la seule manière de les dépasser de manière satisfaisante. Je vous encourage donc à observer la manifestation de ces obstacles en vous. Cela nécessite des qualités positives : calme de l'esprit, clarté, énergie, joie, ouverture. Dans un sens, il y a donc un processus de développement du *moi* où l'on fait croître ses aspects positifs et où l'on met en suspens ses aspects négatifs. Vous verrez que, simplement dans la pratique d'observation de la respiration, il y a déjà un certain choix possible : vous pouvez suivre les méandres de l'esprit et passer du bon temps, ou décider d'observer la respiration.

Mais avons-nous le contrôle absolu sur notre esprit ? Nous avons mentionné les processus de conditionnement qui sont également à l'œuvre dans cette situation. Dans les enseignements bouddhistes, on parle de *kamma* et *vipaka* – action et résultat – en lien avec la moralité de nos comportements. Nos comportements vont avoir des conséquences positives ou négatives. Il est donc important de reconnaître en nous des états d'esprit plus ou moins positifs et d'être conscients qu'ils sont la conséquence de nos actes.

Prenons la pratique de la générosité. J'ai passé de nombreuses années en Thaïlande et je peux dire, d'après mon expérience, que les Thaïlandais



ont développé la pratique de la générosité à un degré extrêmement élevé – en particulier vis-à-vis de ceux qui portent l’habit de moine de forêt. J’ai vu des gens me courir après pour pouvoir me faire une offrande ! Ce n’est encore jamais arrivé en Occident ; en général, c’est plutôt le contraire : quand ils me voient, les gens s’enfuient dans l’autre direction. Ils me prennent peut-être pour un membre de la secte Hare Krishna et ils craignent que je ne leur demande l’aumône ! En Occident, on a plaisir à acheter des choses pour soi mais les Thaïlandais trouvent beaucoup de joie à donner, à offrir aux autres. Ainsi, le jour de leur anniversaire, les Thaïlandais *donnent* des cadeaux à leurs invités au lieu d’en recevoir.

Quand je vivais dans le monastère de Suisse, une dame thaïlandaise venait régulièrement nous rendre visite et elle me demandait toujours : « Quand aura lieu la prochaine retraite de méditation ? » Je croyais qu’elle voulait méditer mais non, elle voulait simplement venir préparer le repas des méditants. Un jour où elle était venue offrir un repas, je lui ai proposé de méditer avec les autres ensuite, mais elle a répondu : « Non, non. Je ne médite pas. Ma pratique consiste à offrir de la nourriture à ceux qui méditent ». J’étais un peu surpris : elle était présente dans un monastère, au moment où les gens allaient méditer, mais elle refusait de participer ! Puis j’ai rejoint le groupe dans la salle de méditation, j’ai regardé les personnes qui méditaient et j’ai vu qu’elles étaient sombres et fermées, tandis que cette femme avait été souriante et détendue pendant tout le temps qu’elle s’occupait de la nourriture ! Je me suis dit qu’elle avait dû ressentir plus de paix de l’esprit en offrant la nourriture que les méditants dans leur pratique... Ce n’est pas notre posture qui compte mais notre attitude. Dans le fait de donner, il y a une légèreté du cœur et un abandon de soi. Cette femme était parvenue à lâcher le *moi*, ne serait-ce que momentanément, à sa manière.

Il y a donc des qualités qui peuvent apporter joie et énergie à l’esprit, et le toucher de manière positive. L’enseignement sur l’action et les résultats de l’action nous incite à développer ces qualités.

Il y a aussi des actions égocentriques. Celles-là ont pour résultat le renforcement de l’ego, la contraction autour du *moi*, et nous obtenons des résultats en conséquence.

Nous observons donc ces états d’esprit et nous apprenons à distinguer

ceux qui sont positifs et ceux qui sont égoïstes et entraînent une contraction du *moi*. Car n'oublions pas que tous ces états d'esprit créent, peu à peu, des schémas d'habitude. J'ai remarqué par exemple que, dans la plupart des pays bouddhistes, la culture est basée sur la générosité mais peu de gens s'intéressent à la pratique de la méditation. Par contre, s'ils s'y intéressent, ils obtiennent des résultats très rapidement ! Ce que je me dis, c'est qu'en ayant pratiqué la générosité, l'abandon de soi, l'abandon des possessions, quand ils arrivent à la pratique de la méditation, ils ont déjà tout compris sur l'abandon, le lâcher-prise, le renoncement à l'image de soi. Malheureusement, dans les sociétés occidentales, on a l'habitude de se faire plaisir à soi-même, de méditer pour soi. Les méditants occidentaux se donnent beaucoup de mal mais j'ai des doutes quant aux résultats...

L'attitude juste, dans la méditation, c'est l'abandon du *moi* pas le renforcement de l'ego. Ce n'est pas non plus une simple pensée : « Je dois abandonner le *moi*, je dois abandonner le *moi* ». Il faut que cela vienne d'un ressenti du fond du cœur. Bien sûr, même les Thaïlandais qui font des offrandes peuvent le faire pour des raisons égoïstes ; par exemple, dans l'espoir que leur générosité les fera renaître au paradis. Il s'agit là d'habitudes et de croyances auxquelles il ne faut pas s'attacher. C'est la qualité de cœur et l'intention derrière le geste qui vont créer du kamma et des résultats. D'ailleurs, il est dit que, si on est attaché à ses offrandes, au lieu d'aller au paradis, on reviendra sur terre pour veiller sur les choses que l'on a offertes parce que l'esprit y est encore attaché !

Donc, nous prenons conscience de nos états d'esprit positifs et négatifs et nous essayons de développer ceux qui sont positifs. Au début, ce travail sera certainement dicté par le *moi*, par exemple dans le développement de la concentration : « Je dois observer ma respiration ». Mais, si vous continuez à pratiquer, vous verrez que, peu à peu, il n'y aura plus de *moi* dans l'observation de la respiration et que la concentration commencera à se produire toute seule. Vous n'aurez plus besoin de vous dire : « Sois attentif ! Observe ta respiration ! » La concentration deviendra une force spirituelle en elle-même sans qu'un *moi* s'en saisisse. La concentration est une qualité bien plus grande que le *moi* mais c'est le *moi* qui doit commencer à la développer. Ensuite, elle se diffuse de manière toute naturelle dans notre vie ; elle devient une force spirituelle dénuée de soi.

Si on laisse grandir les Cinq Obstacles, ils vont renforcer l'identification au *moi*. Le désir, par exemple, nous poussera à satisfaire nos envies, à rechercher notre plaisir avant tout : moi, moi, moi. Par contre, les Sept Facteurs d'Eveil, les qualités à développer, nous mèneront vers la disparition du *moi* en tant que point de référence.

### *Résumé des approches du non-soi*

Vous avez pu constater qu'il y a plusieurs façons d'aborder la question du non-soi. Le plus important est de se souvenir qu'il s'agit d'un thème de réflexion méditative, ou contemplation, qui doit être soutenu continuellement. Dès qu'une chose est statique, elle devient la base d'une nouvelle apparition du *moi*. On pourrait dire, en simplifiant, que **le sujet a besoin d'un objet pour se manifester. Sans objet, pas de sujet – c'est très simple !** Malheureusement, notre conscience est orientée vers la saisie d'objets et c'est ainsi que le *moi* est créé et recréé sans cesse.

Si nous développons la méditation sur les Quatre Fondements de l'Attention, nous découvrons la véritable nature du corps, des ressentis, des états d'esprit et des *dhamma*. Nous voyons qu'il s'agit de processus et non d'objets. Il y a ainsi moins d'occasions pour qu'un *moi* s'y attache, se renforce, se réaffirme. Ces aspects de notre être sont bien présents, mais c'est seulement à travers le processus de saisie que le *moi* s'attache et se maintient en place.

Cet enseignement du bouddhisme est devenu très utile, aujourd'hui, dans le domaine de la psychologie et même de la médecine. On a découvert que l'apparence figée du *moi* est en réalité changeante, qu'il s'agit d'un processus. Autrefois, on définissait les gens comme des objets mentaux ou physiques, tandis qu'aujourd'hui on sait qu'il s'agit d'entités-processus. Le monde commence à vérifier la vision que le Bouddha a eue il y a deux-mille-six-cents ans ! (En mai 2012, cela fera deux-mille-six-cents ans que le Bouddha a trouvé l'Eveil.)

Le véritable but de l'enseignement du Bouddha est de nous aider à trouver la sagesse, de nous éveiller à la vérité des choses telles qu'elles sont réellement. Prendre de mieux en mieux conscience de la nature de

notre être, des cinq agrégats qui nous composent, peut nous aider à relâcher certaines de nos tendances à nous saisir des choses. Nous pouvons avancer le plus loin possible dans cet aspect précis de l'enseignement et arriver jusqu'à l'Eveil total.

Si vous n'avez pas bien compris cette notion de non-soi, il existe d'autres stratégies proposées par le Bouddha. Par exemple, pour reprendre l'attention aux phénomènes mentaux et aux Cinq Obstacles, je dirais que parfois les obstacles sont les manières négatives que le *moi* a trouvées pour se manifester. Si nous pouvons nous y ouvrir et les étudier de près, nous pourrions dissoudre cet attachement à ce niveau particulier de notre être.

Je peux vous citer un exemple personnel qui s'est passé quand je vivais dans le monastère en Suisse. Pour prendre une photo, je me suis aventuré sur une piste de ski, ce qui est absolument « verboten » ! Quelqu'un s'est approché de moi et m'a reproché vertement d'être sur la piste. Il ne m'arrive pas souvent d'être grondé de la sorte, alors (même moi !) j'ai été fâché ! En réalité, ce n'était qu'un petit incident mais il s'est produit au milieu d'une retraite silencieuse de trois mois. Je suis rentré au monastère et j'ai commencé à me rejouer cette scène indéfiniment. Vous savez, pendant une retraite il n'y a aucun moyen de se distraire, alors je me suis dit : « Eh bien, peut-être devrais-je observer cela de plus près », d'autant que je sentais une résonance physique de ce mécontentement au niveau du plexus solaire.

J'ai donc essayé de m'ouvrir à cette sensation, de l'accueillir et, au bout de deux semaines, j'ai constaté que la perturbation était plus sérieuse que je ne le pensais car, derrière l'agacement contre cet homme, perçait du ressentiment : « Comment a-t-il osé me parler ainsi ?! » Dès que j'ai vu cela, toute une histoire liée à ma propre vie a commencé à se dérouler. J'ai observé cela pendant deux semaines, puis le ressentiment s'est transformé en frustration : « Je n'aurai jamais l'occasion de revoir cet homme pour lui dire ses quatre vérités ! » Et là, tout un pan de l'histoire de ma vie s'est encore ouvert... et je l'ai observé pendant deux semaines ! La fin de la retraite approchait mais j'ai encore découvert quelque chose qui se cachait derrière tout cela : une espèce de peur. Or, je savais que, quand on arrive au niveau de la peur, on approche de la source du problème. Grâce au contexte, à l'environnement privilégié

créé par la retraite silencieuse, j'ai pu continuer mon investigation et approfondir ce sentiment de peur. Après quelque temps, la peur s'est évaporée d'elle-même et elle a été remplacée par une lumière claire et vibrante, très paisible : il n'y avait plus personne en colère, plus personne qui avait peur. Toutes les différentes identifications du *moi* avaient été traversées et on arrivait au-delà du *moi*, au-delà de toute considération personnelle.

Quand je pensais à moi-même ou que je me réfèrais à moi-même, je me disais : « J'aime ceci, je veux cela... Cet homme a été odieux, je ne veux plus y penser... » et, inévitablement, apparaissaient alors la peur, la frustration et la colère – toutes les vieilles histoires de ma vie ! Impossible de m'en saisir sans réveiller tous ces sentiments négatifs. Il ne me restait plus qu'une option : lâcher prise, aller au-delà de toute référence au *moi*.

Cette histoire montre que, quand on prend le temps d'aller au fond de ces soi-disant « obstacles » et qu'on les « déballe » pour ainsi dire, on constate qu'à la source, il n'y a pas de *moi*. Ces obstacles deviennent alors des trésors très précieux. Si nous croyons que nous devons nous en débarrasser, c'est encore le *moi* qui parle.

Voilà donc une stratégie pour travailler avec la structure du *moi*, la façon dont le *moi* se crée.

La seconde est en lien avec les agrégats. Comme nous l'avons vu, nous avons tendance à nous saisir de chacun de ces aspects de notre être : « Je veux des sensations, des perceptions, des ressentis, etc. »

Nous n'avons pas encore parlé de la sphère des sens qui est aussi la source de beaucoup de nos identifications à un *moi*. Selon le bouddhisme, nous avons six sens : les cinq sens physiques et l'esprit. Si nous observons comment ces sens réagissent aux situations, nous constatons que, lorsque l'esprit n'est pas clair, nous ne sommes pas pleinement présents et conscients. Le fait de voir, par exemple, est aussitôt suivi du sentiment : *Je vois*. Puis l'enchaînement continue : *Cette chose m'est familière* (intervention de la mémoire), *je l'aime* (intervention du ressenti), *je la veux, comment puis-je l'obtenir* (intervention de la pensée). A chaque étape, le sentiment de *moi* ne cesse de grandir.

Un jour, un ascète errant demanda au Bouddha un enseignement qui soit le plus direct et succinct possible. Le Bouddha répondit :

*Dans le fait de voir, qu'il n'y ait que le voir.*

*Dans le fait d'entendre, qu'il n'y ait que l'entendre.*

*Dans le fait de connaître, qu'il n'y ait que le connaître.*

Ainsi, on arrête le processus avant l'apparition du *moi* qui dit *je* vois, *j'*entends, *je* veux...

[*Un oiseau chante dehors*] Qu'il n'y ait que l'écoute !...

.....

En fait, l'écoute est tout ce qui se produit réellement. C'est seulement parce que nous n'en sommes pas conscients que nous ajoutons le *je* et le désir de nous approprier ce qui nous plaît. Si on va jusqu'à l'étape suivante : « C'est un oiseau qui chante », c'est encore acceptable, c'est le mental qui ressent, c'est une perception. La perception se produit et, si on ne s'y attache pas, on peut encore arrêter là le processus et éviter de créer le *moi*. Parfois, quand l'esprit est très calme, on peut avoir ce genre de prise de conscience d'un phénomène sensoriel.

Et puis il y a les Sept Facteurs d'Eveil dont nous avons aussi parlé, le développement de qualités positives. Au départ, le *moi* participe au désir de développer ces vertus mais, quand elles se renforcent, elles se libèrent du *moi* et deviennent une force en elles-mêmes. Il est important, alors, de les considérer simplement comme des « conditions de l'esprit » ; sinon, nous risquons de nous en saisir, de nous y identifier, et de gonfler notre « ego spirituel » au lieu de voir ses jeux. Il est déjà difficile de ne pas se saisir de nos états d'esprit ordinaires, alors imaginez combien il peut être tentant de se saisir de qualités spirituelles exceptionnelles comme la concentration très profonde, par exemple. Certains enseignants eux-mêmes sont parfois piégés par ces pouvoirs au lieu de les voir comme des « conditions de l'esprit ». Ils s'y identifient et un conflit se crée entre l'aspiration au non-soi et le renforcement du *moi*. Alors attention : quand vous serez éveillés, ne vous saisissez pas de l'Eveil ! Si vous entendez quelqu'un dire « Je suis éveillé », passez votre chemin. Le véritable Eveil n'appartient pas à un *moi*.

Le *moi* est une façon très limitée de faire l'expérience de la réalité. La

réalité dans son ensemble est au-delà du *moi*, libre de soi. Quand on prend conscience de ces différentes stratégies pour « démonter » le *moi*, on peut commencer à les utiliser. Le *moi*, qui nous servait jusque-là de point de référence, commence à faiblir ; nous ne nous sentons plus obligés de nous y référer tout le temps. Peu à peu, nous abandonnons le *moi* et nous ressentons plus d'ouverture et d'espace au niveau de l'esprit. L'être éveillé peut tout accueillir avec équanimité.

Si vous avez des questions à poser, il nous reste un peu de temps.

*QUESTION : Quand vous avez parlé de votre expérience sur la piste de ski, vous avez dit que vous avez passé beaucoup de temps à observer tous les conditionnements cachés qui avaient suscité votre réaction. En quoi cette approche diffère-t-elle d'une approche psychologique ? Par exemple, si une personne m'agace, je reconnais tout de suite mon mode de fonctionnement et je laisse passer l'épisode. Si ensuite je médite, comment utiliser les outils dont vous avez parlé pour aller plus profond dans la compréhension de ma réaction ?*

REPONSE : La plupart des approches psychologiques sont basées sur la croyance en un *moi* : « j'ai » rencontré cette personne, « j'ai » réagi de telle manière, etc. Mon approche a été de partir de la sensation physique dans le plexus solaire, et non de ce qui se passait dans ma tête. Dans ma tête, ce n'étaient que des pensées sans aucune issue. Aller dans les sensations physiques nous ramène à un espace de notre être très élémentaire qui existe avant que les facultés mentales apparaissent.

La deuxième chose que je répondrais, c'est : ne croyez pas à des réponses trop simples. Le *moi* est conditionné pour apporter des réponses agréables et confortables qui peuvent vous donner l'impression que le problème est résolu mais, à un niveau plus profond, ce n'est pas le cas. Dans le bouddhisme, la réponse ultime se trouve toujours au-delà du *moi*, dans le non-soi – pas en calmant les réactions du *moi*. Quand on part des sensations physiques et des ressentis qui se cachent derrière, on va à un niveau plus profond que le niveau conceptuel.

Ce n'est pas facile et cela demande de la pratique. Certains exercices physiques, par exemple, sont l'occasion de développer l'attention au corps, aux ressentis et vous pouvez activer ainsi toutes sortes d'énergies. Vous aurez aussi besoin, pour avancer sur cette voie, d'une expérience

qui vous donne confiance en une chose : *il n'est pas nécessaire de « comprendre » le problème*. Il est possible de simplement rester avec les sensations sans chercher à interpréter.

Etre dans le corps, c'est aussi être en contact avec la réalité ultime : il y a la sensation. Nous avons une grande confiance dans nos capacités de réflexion mais la pensée n'est qu'un petit aspect de la réalité. La sensation est une expérience plus ancrée dans la réalité, plus complète, plus stable, plus simple, que l'interprétation mentale.

*QUESTION : Qui a conscience de ce qui se passe dans le corps si ce n'est pas le « je » ? Qui identifie les réponses qui viennent dans l'observation des sensations ?*

REPONSE : La question n'est pas bien posée. Ce n'est pas « qui » a conscience mais « qu'est-ce » qui a conscience de ceci ou cela. Ce sont simplement les cinq *khandha* en action.

*QUESTION : Quelle est donc votre définition du moi ? Il me semble que c'est l'outil de la conscience.*

REPONSE : C'est le contraire : les cinq agrégats alimentent la croyance en un *moi*. Le nouveau-né a ces agrégats mais pas le sentiment d'être un *moi*. De nombreux psychologues disent que le sentiment général d'un *moi*, indépendant des instincts primaires, ne se développe pas avant deux ou trois ans.

*QUESTION : Devons-nous alors redevenir des enfants de moins de deux ans pour méditer correctement ?*

REPONSE : Non, parce que l'attention, la présence consciente et la sagesse sont des qualités que l'on n'a pas quand on est enfant. Elles se développent peu à peu.

*QUESTION : Vous avez parlé des sensations, des ressentis et des états d'esprit comme s'ils se succédaient dans cet ordre, tandis que j'ai l'impression que c'est souvent l'état d'esprit qui engendre les ressentis.*

REPONSE : C'est par souci de simplicité que les choses sont présentées ainsi, parce que les sensations physiques sont plus stables et donc plus faciles à observer. Notre corps et notre esprit sont tout le temps avec nous. A nous d'observer ce qui conditionne nos ressentis.



*QUESTION : Je me suis trouvée dans une situation de danger où j'étais également remplie de colère. Grâce à la méditation j'ai très vite pu me libérer de la colère. Dans une autre situation, moins grave, où j'ai voulu travailler sur un sentiment gênant, je n'ai pas réussi. Vous, vous avez travaillé sur votre problème pendant des semaines. Je n'avais pas envisagé cette possibilité et j'ai simplement conclu que je n'arrivais à rien parce que la situation était moins cruciale.*

REPONSE : Il n'y a pas de réponse tranchée. Parfois, ce qui convient à l'investigation, c'est l'intensité, d'autres fois, c'est la continuité.

*QUESTION : Combien de temps ?*

REPONSE : C'est au-delà du temps !

## COMPRENDRE LES *KHANDHA* POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

*Enseignement donné au monastère de Dhammapala, en Suisse.*

Le thème de notre entretien, ce soir, est : « Comprendre les *khandha* pour mieux vivre au quotidien ». Il me semble utile de commencer par donner une définition du mot *khandha*. Très simplement, on pourrait dire que les *khandha* sont des agrégats ou des composants qui constituent l'être humain. Décomposer ainsi l'être humain en agrégats est l'une des méthodes employées par le Bouddha pour nous aider à voir plus clairement la vérité de l'impersonnalité (*anattā*). C'est un peu comme avec une machine : si on regarde bien les différents éléments dont elle se compose, on ne voit pas vraiment une entité unifiée mais un composé – des pièces assemblées – de quelque chose qui est donc conditionné par l'interdépendance de ses parties.

On peut dire que cette constatation est sous-jacente à la pratique de la méditation parce que la plupart des gens n'ont pas l'objectivité voulue pour vraiment voir au travers de l'illusion de l'entité permanente qu'ils appellent « moi ». L'esprit n'arrive à percevoir cela clairement que grâce à la pratique de la concentration et de la vision pénétrante.

Si on demande à quelqu'un qui n'a pas développé la vision claire des choses, ce qu'est cet objet [il montre un petit réveil], il répondra simplement : « C'est un réveil ». Mais si on porte un autre regard sur l'objet, on voit que l'on peut retirer le boîtier, la pile, les vis, etc. et on découvre alors que cet objet est, en réalité, un composé de nombreux éléments distincts, qu'il n'y a pas de « réveil » en soi. Mais, à moins d'être intéressé par la contemplation, l'investigation, l'approfondissement, on ne va pas se donner la peine de voir les choses autrement que telles qu'elles apparaissent à première vue, on préférera se fier à leur apparence.

Le Bouddha, quant à lui, a consacré toute sa vie à la recherche de

la vérité ultime des choses. Il écoutait les enseignements qui étaient dispensés à son époque, les étudiait et les mettait à l'épreuve. L'une des croyances les plus vivaces, à ce moment-là, concernait l'atman ou *attā* en pāli. Selon cette théorie, il existerait une sorte d'entité primordiale, une « âme », pourrait-on dire, qui serait à l'origine de toutes les formes d'existence. Beaucoup de chercheurs spirituels étaient arrivés à cette conclusion et, dans les Upanishads [textes philosophiques qui forment la base de la religion hindoue], on trouvait toutes sortes de théories à ce propos. On disait, par exemple, que l'atman était une petite graine derrière le cœur, ou encore une petite pierre précieuse au milieu de la tête – je suppose que c'était en méditation que les sages avaient vu cela – et on concluait : « Voilà l'atman, la véritable entité, l'essence de l'être. »

Le Bouddha a donc hérité de cette philosophie mais il a voulu la vérifier par lui-même et son expérience a été différente. Il a regardé, observé, approfondi et analysé, mais il n'a pas trouvé d'atman. En revanche, il a découvert que notre corps et notre esprit contiennent toutes sortes de processus à l'œuvre, et comme ces processus sont parfaitement assemblés et harmonisés, leur apparence nous trompe. C'est parce que nous ne regardons pas à travers et au-delà de ces processus qu'ils semblent constituer une entité solide et unique, une entité permanente vivant en nous, que nous appelons « moi ». La pratique de méditation du Bouddha – *vipassanā* ou vision pénétrante – lui a permis de voir au-delà de l'illusion des apparences et, là, il n'a vu que des phénomènes vides qui se succédaient. Ainsi, selon sa vision des choses, il n'existe pas d'atman. C'est pour cela qu'il a formulé le principe d'*anattā*, mot pāli qui signifie « non-soi », « impersonnalité » ou même « transpersonnalité », dans la mesure où il s'agit de processus qui « traversent » les personnes.

Il a donc créé une méthode d'investigation basée sur les cinq *khandha*. Cette méthode consiste à observer en profondeur les cinq éléments qui composent une « personne » : d'abord l'élément physique – le corps – et, ensuite, les quatre éléments d'ordre mental – les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle.

Pour nous, la première étape consiste à connaître ces termes puis à reconnaître leurs manifestations en nous, ce qui nécessite une certaine

réorientation de notre façon de penser. De plus, la traduction des termes pālis n'est pas parfaitement précise. Par exemple, on parle de « sensations » pour traduire le mot *vedanā* mais c'est une traduction simpliste car le mot « sensation » est souvent associé au corps tandis qu'ici il y a également une notion de « réaction » liée à la sensation. Il ne s'agit pas de réactions émotionnelles fortes comme le bonheur ou la tristesse, l'extase ou la dépression, mais simplement d'une « tonalité générale » qui est soit agréable, soit désagréable, soit neutre. Tous les états de conscience ont une telle coloration de base. Partout où il y a prise de conscience d'une sensation, il y a un sentiment agréable, désagréable ou neutre qui y est attaché. Le Bouddha a dit : « Si vous êtes conscient, vous avez des *vedanā*. »

D'ailleurs, développer l'attention aux *vedanā* fait partie des Quatre Fondements de l'Attention enseignés par le Bouddha pour nous aider à devenir plus conscients de leur véritable nature. La plupart des gens s'identifient à leurs sensations et aux sentiments qui les accompagnent : « Je me sens bien / je me sens mal ». Ils identifient ce sentiment à ce qu'ils sont. Pour la plupart des gens, les sensations et les sentiments sont même la cause première de leur identification à un *moi*. Donc, si nous apportons plus de clarté à l'examen de ces ressentis, plus de conscience à ce qui se passe réellement en nous, nous pouvons voir au travers de l'illusion de ce *moi* auquel nous sommes tellement attachés. C'est réalisable.

Le troisième *khandha* est *saññā*, mot pāli que l'on traduit généralement par « perception » mais, là aussi, il s'agit d'une traduction un peu trop simple. Techniquement, *ñāna* signifie « connaissance » et *san* représente le lien, la connexion. Il s'agit donc d'une connaissance qui relie ou associe les choses entre elles. Dans la tradition thaïlandaise, on traduit ce mot par « mémoire ». Bien sûr, la perception implique la mémoire car si l'on n'a pas la mémoire des choses, on voit un objet et on se demande ce que c'est. La mémoire nous permet de nous souvenir et de nous dire : « Ah ! C'est un réveil » parce que, quand on est enfant, on apprend qu'une surface avec deux aiguilles qui tournent est un réveil. Mémoire et perception vont donc de pair. Il arrive aussi qu'il y ait des « distorsions » dans la perception ou bien que l'on regarde un objet et que l'on se dise : « Mais qu'est-ce que c'est ? » On n'a aucune association d'idées, aucun souvenir, parce qu'on ne l'a jamais vu

auparavant.

Le quatrième *khandha* est le plus complexe. Il s'agit des *sankhārā*, mot que l'on traduit généralement par « formations mentales ». On retrouve la racine *san*, « relier » et *khārā* qui signifie « fabriquer ». On peut dire que c'est ce qui relie les états mentaux entre eux. C'est assez compliqué parce que, selon l'Abhidhamma [commentaires des discours du Bouddha], il y a 52 différents types de fabrications mentales. Parfois, on traduit aussi ce mot par « formations de volition », la volition – ou *cetana*, l'intention – étant l'un des facteurs les plus importants de l'action. Cela inclut prendre des décisions, concentrer son attention, mais aussi toutes sortes d'états d'esprit comme l'enthousiasme ou la dépression. Pour simplifier, on pourrait dire qu'il s'agit de la partie « pensante » et organisatrice de l'esprit.

Enfin, le cinquième *khandha*, qui est probablement le plus important, est appelé *viññana* ou conscience sensorielle. Nous trouvons, là encore, la racine *ñana*, la connaissance, et le *vi* qui apporte ici une notion de séparation. Il s'agit donc d'une conscience qui sépare, qui analyse et différencie. Au niveau le plus primaire, c'est simplement la conscience que « il y a quelque chose ».

Dans le Commentaire intitulé *Visudimagga*, l'auteur, Buddhagosa, essaie de faire la différence entre ces différents facteurs de l'esprit. Il dit : « *Viññana* sait que quelque chose est là ; *saññā* sait de quoi il s'agit, le reconnaît ; et *pañña* sait quoi en faire ». *Viññana* est donc une forme de connaissance très rudimentaire ; une conscience sensorielle qui distingue images, sons, odeurs, saveurs, contacts physiques et pensées. Mais il faut la présence de *saññā* pour savoir de quoi il s'agit : « J'entends un son : c'est quelqu'un qui parle. Je sens une odeur : c'est de l'encens. Je vois quelque chose : c'est une lumière ».

Bien entendu, tout cela se passe beaucoup plus vite qu'il ne faut de temps pour le dire. En une fraction de seconde, avant de réaliser qu'il y a des *sankhārā* en action, on est déjà en train de désirer la chose, de s'y attacher, de voir comment s'en approprier, etc. On part d'une conscience sensorielle, on passe à une sensation, puis une perception, et on est pris dans les pensées. C'est pourquoi j'ai dit que, dans un premier temps, l'important était de prendre connaissance de tous ces facteurs. Nous pouvons espérer que, grâce à la méditation, nous allons être en mesure

de les reconnaître dans notre vécu quotidien pour savoir ce qui se passe à chaque instant. En général, tout cela se produit si rapidement et si facilement que l'on se dit : « Oh ! Pourquoi compliquer les choses ? C'est simplement *moi*. » On en conclut que l'action combinée de la conscience, des sensations, des perceptions et des activités mentales, fait un tout qui est *moi*. Cela paraît plus simple, n'est-ce pas, plus simple que tous ces éléments intervenant à toute vitesse. En réalité, non seulement c'est une supposition erronée, mais c'est aussi la source de toutes les difficultés et les souffrances que nous rencontrons dans la vie.

Cette compréhension erronée est basée sur un manque de clarté dans le regard que nous posons sur les choses. La réalité est que ce *moi* est un ensemble d'éléments qui apparaissent et disparaissent en permanence : conscience, sensations, perceptions et pensées ; conscience, sensations, perceptions et pensées... tout cela se produisant dans l'espace d'une base matérielle : le corps physique. Si on regarde les choses superficiellement, cela peut paraître très intellectuel, mais ce n'est pas le cas. C'est pourquoi il est très important de méditer car, quand ce début de connaissance intervient dans la méditation, on va pouvoir commencer à voir clairement ces éléments, à voir comment ils se manifestent et à quoi ils ressemblent.

Par exemple, voir les sensations plus finement va beaucoup changer notre perception des choses. En effet, toute notre vie est basée sur le désir d'obtenir des sensations agréables et d'échapper aux sensations désagréables. C'est le facteur-clé de notre motivation : nous essayons de rester au chaud, d'avoir assez à manger, etc. Si nous pouvons devenir plus conscients du fonctionnement des sensations, de la façon dont elles nous poussent à faire ce que nous faisons, nous commencerons à moins nous investir en elles. L'exemple classique est la poursuite du bonheur. La méditation profonde sur les cinq agrégats nous permet de réaliser que le bonheur, tel que nous le concevons habituellement, est quelque chose d'éphémère, d'impermanent, de fragile. Après tout, le pays tout entier peut s'écrouler à tout moment ! Mais qui veut voir en face à quel point le bonheur est fragile ? Les gens préfèrent ne pas y penser, allumer la télévision pour se distraire, et croire aux contes de fées qui se terminent bien pour l'éternité.

Ce que le Bouddha propose, c'est une vision plus claire de la

véritable nature de la réalité. Ne croire ni aux rêves ni aux suppositions, mais observer la réalité avec lucidité. Voir la nature des sensations fait partie de cette vision plus claire des choses. Cela ne veut pas dire que nous n'aurons plus de sensations ni de sentiments. Un être totalement éveillé continue à éprouver des sensations ; la différence, c'est qu'il est conscient qu'elles n'ont rien de réel dans l'absolu. Quand il voit la nature éphémère et insatisfaisante des sensations, il cesse d'y être attaché. Sa vie n'est pas dirigée par le besoin d'avoir des sensations agréables ni de repousser les sensations désagréables, car il sait que nous n'avons que très peu de contrôle sur les événements de la vie.

Cela peut paraître étrange, au 21<sup>ème</sup> siècle, de dire que nous ne maîtrisons pas une chose aussi banale que les sensations. Nous sommes capables de construire des immeubles avec toutes sortes de facilités et un maximum de confort mais, en cas de panne d'électricité, tout notre bien-être sensoriel peut s'effondrer ! Il y a quelques années, un gros ouragan a fait rage ici, en Suisse, et nous n'avions plus de courant dans le monastère. C'était juste au début de notre retraite du Nouvel An. Avec la panne d'électricité, nous étions sans lumière mais aussi sans chauffage et la température a chuté très rapidement. Nous nous disions : « Pas de problème. Nous sommes en Suisse : ce sera réparé en cinq minutes, une heure au maximum. » Nous ne nous attendions pas à ce que cela dure neuf heures ! La température est tombée à 12°C. Nous étions sur le point de faire du feu avec les meubles pour nous réchauffer !

Voyez toute l'énergie que les êtres humains dépensent, simplement pour maintenir un niveau de confort minimum, pour se sentir bien. Il ne s'agit pas d'exagérer dans l'autre sens, bien sûr – le Bouddha nous a mis en garde contre les extrêmes du confort aussi bien que de l'austérité – mais plutôt de **comprendre la nature des sensations. A partir de là, nous sommes moins obsédés par ce que nous ressentons, nous ne sommes pas perturbés quand les sensations commencent à changer, quand les bonnes choses arrivent à leur fin.** Après tout, nous sommes contents que les mauvaises choses prennent fin aussi, n'est-ce pas ?

Le but principal est de voir **au travers** de cet attachement, jusqu'au sentiment de *moi*, à l'impression que nous avons d'être une personne. Très simplement, on peut définir le *moi* comme l'amalgame de ces cinq agrégats. Pour quelqu'un de non éveillé, être une personne, c'est

être attaché aux cinq agrégats. Nous nous attachons à eux comme étant « nous ».

Il serait intéressant de réfléchir à quel agrégat nous sommes particulièrement attachés. Certaines personnes sont très axées sur les perceptions, les perceptions raffinées, subtiles ; il y a aussi des personnes plus sensuelles qui sont particulièrement attachées aux sensations ; et des gens plus physiques qui sont très attachés à la matérialité de cet ensemble corps-esprit. Il y a aussi les gens fins qui sont toujours là-haut, dans le monde de la conscience, passant par différents niveaux de conscience ; et il y a les gens attachés aux *sankhārā* qui sont de grands penseurs : ils pensent, organisent, rationalisent, analysent. Bien sûr, nous sommes tous attachés aux cinq *khandha* à différents degrés mais nous avons certainement une tendance plus marquée pour l'un ou pour l'autre.

Pour apprendre à mieux vous connaître, vous pourriez vous poser la question, ce soir, avant de vous endormir : « Quel est l'agrégat que je privilégie ? » Il y a des chances pour que vos préférences varient selon les jours, et même selon les moments de la journée. Par exemple, après le repas, on est très attaché à l'agrégat matériel, au corps. Par contre, quand on médite, on est plus attaché aux niveaux de conscience raffinés. Tout l'intérêt ici est de voir ces activités en mouvement et de comprendre ainsi qu'il s'agit de processus, de courants perpétuellement changeants, que nous prenons, par erreur, pour une entité permanente qui nous habiterait et que nous appelons *moi* – ce sentiment d'être une personne.

Grâce à cette claire vision des choses, nous commençons à voir la façon dont nous nous attachons à ces processus, dont nous nous identifions à eux, dont nous en sommes obsédés... parce qu'ils commencent à perdre un peu de leur emprise sur nous. Cela n'empêche pas les cinq agrégats de continuer à fonctionner mais nous sommes moins obsédés par eux. Nous ne nous laissons pas piéger aussi facilement, nous ne nous en préoccupons plus autant.

Prenons l'exemple d'une personne particulièrement identifiée à ses pensées, qui a besoin d'avoir toujours des pensées intelligentes et très claires. Si, un jour, elle se sent prise par la confusion mentale, aussitôt elle s'angoisse : « Que se passe-t-il ? Est-ce que j'ai la maladie d'Alzheimer ? Si mes pensées ne fonctionnent plus comme d'habitude, qui suis-je ? » L'identification au processus des pensées lui permettait de



se définir : « Les pensées claires, c'est moi, mais avec cette confusion intérieure, je ne sais plus qui je suis. » Bien sûr, il y a de grandes chances pour qu'elle n'ait pas su vraiment qui elle était au départ car elle ne s'identifiait qu'à une seule petite partie de ce qui compose l'entité corps-esprit.

Ma pratique de la méditation m'a obligé à constater qu'il n'y a pas seulement des pensées intelligentes en nous, il y a aussi beaucoup de stupidité ! Je sais donc que je ne suis pas uniquement composé de pensées intelligentes, claires et rationnelles, mais qu'il y a en moi des *sankhārā* qui produisent des pensées irrationnelles, confuses ou stupides. Quand j'ai été capable, d'abord d'en prendre conscience, puis de l'accepter – cela fait partie du processus de prise de conscience –, je me suis dit : « Eh bien qu'est-ce que cela peut faire ? Il y a des jours ou des moments avec des pensées stupides, et puis d'autres avec des pensées claires et créatives. Pourquoi pas ? »

Il faut simplement être capable de voir les deux aspects car toutes ces formes de pensées sont appelées *sankhārā*, pas seulement celles que nous aimons. Progressivement, du fait que nous nous identifions à certaines d'entre elles seulement, nous nous faisons inévitablement une image de ce que nous croyons être, et nous concluons que nous « sommes » comme ceci ou comme cela, de sorte que nous passons à côté du non-soi, du trans-personnel – ce qui traverse et va au-delà de l'aspect personnel des choses. Or, c'est justement là que la souffrance se cache. Quand j'essaie de m'accrocher à « ma » perception de la réalité, je suis obligé de nier, de repousser la réalité dans son ensemble ; je ne peux pas m'y ouvrir, l'accueillir... et cette résistance est cause de souffrance.

L'une des pratiques de méditation liées aux agrégats se retrouve dans les Quatre Fondements de l'Attention : l'attention aux *dhamma*. Il s'agit de méditer sur les six sens, les cinq obstacles, les cinq pouvoirs spirituels, les cinq agrégats ou les Quatre Nobles Vérités ; de les contempler, de les voir avec plus de clarté. Cette pratique méditative va faire grandir non seulement notre perception mais aussi notre sagesse. Quand nous parvenons à comprendre la nature de ces agrégats plus clairement, nous obtenons ce que l'on appelle *paññā*, la sagesse. La sagesse, c'est connaître ces choses-là telles qu'elles sont réellement.

Il ne s'agit pas seulement de comprendre cela intellectuellement. Par exemple, pour l'exercice qui consiste à contempler le *rupa khandha* – l'agrégat du corps physique –, on contemple ainsi : « Ce corps n'est pas moi, il n'y a pas de *moi* ici, pas de *je*. Ce n'est qu'une forme physique. Où y a-t-il un *moi* là-dedans ? Il n'y a que des processus physiques qui se déroulent en permanence. » Tandis que, pour les gens qui n'ont pas regardé les choses sous cet angle, qui ne les ont pas contemplées ainsi, il y a toujours une idée profondément enracinée selon laquelle « ce corps est *moi*. Il est à moi ».

Et pourtant ! Quand on arrive à 55 ans, ou dès qu'un problème physique se produit, on se dit : « Aïe ! Ces douleurs dans le corps ! Ce n'est pas moi, ça ! Mon vrai *moi* est jeune, fort et en bonne santé. C'est ma véritable nature ! Alors, d'où viennent toutes ces douleurs ? Qui me les envoie ? Ce n'est pas *moi*, ça ! » Au début, on essaie de repousser ce type de problème. Quand Ajahn Chah est venu au Canada, il était à Vancouver, près d'un parc au bord de l'océan. Il y avait une avenue dans le parc, qui longeait la mer, où les gens venaient se balader, promener leur chien, faire du roller ou du jogging. Un matin, nous nous promenions là avec Ajahn Chah, et il a remarqué plusieurs hommes qui faisaient du jogging. C'était la première fois qu'il voyait cela. En Thaïlande, les gens ne font pas de jogging : à l'aube ils partent travailler dur dans les rizières et ensuite, ils se reposent. Mais ces hommes-là faisaient du jogging et Ajahn Chah qui les observait a dit : « Oh ! Ils essaient de rattraper leur jeunesse, c'est ça ! ». C'était une remarque très appropriée d'autant que la plupart des joggers étaient des hommes aux cheveux gris et au ventre rond. « Ils essaient de rattraper leur jeunesse ! » Un jour, vous regardez dans le miroir et vous vous dites : « Oh ! Il faut que je rattrape ma jeunesse ; elle est en train de s'enfuir ! »

Le vieillissement est ce que le Bouddha a appelé « un messager divin ». C'est une réalité qui nous atteint de plein fouet, que nous sommes obligés de constater. L'image que nous avons de nous-mêmes était une fabrication mentale ; nous pensions que nous serions toujours jeunes. Quand la vieillesse pointe son nez, dans un premier temps, nous essayons de l'éloigner – c'est naturel ! Mais la « vraie réalité », la réalité qui est au-delà de la personne que nous croyons être, c'est que l'âge est là et que la vieillesse nous atteindra tous, si nous vivons assez longtemps. Bien sûr, nous savons que nous allons tous vieillir et

mourir mais, quand notre tour arrive : « Attendez une minute ! Je ne suis pas encore prêt pour ça. Prenez quelqu'un d'autre ! »

Quand on parvient à porter un regard plus juste sur les cinq agrégats qui nous composent, on prend conscience de leur véritable nature : ils sont impermanents, insatisfaisants et incontrôlables. Il est important de souligner qu'ils ne cessent pas d'exister pour autant : nous continuons à avoir un corps, des sensations, des perceptions, des pensées et une conscience sensorielle, mais notre attitude envers ces agrégats change. Nous ne sommes plus attachés à eux, nous les considérons enfin tels qu'ils sont réellement.

Prenons l'exemple de la conscience. Déjà à l'époque du Bouddha, et probablement encore aujourd'hui, les gens associaient la conscience à l'*atta*, cette entité permanente qui est « soi ». Dans les écrits bouddhistes, on raconte à ce propos l'histoire de Sati, le fils du pêcheur. C'était l'un des premiers disciples du Bouddha. Il méditait et recherchait, lui aussi, la véritable nature des choses mais n'étant ni très intelligent ni persévérant dans sa pratique, il arriva à la conclusion qu'il existait bien un *moi* et que ce *moi* était la conscience. Il se disait qu'il fallait bien qu'il y ait quelque chose : après tout, qu'est-ce qui renaît, c'est la conscience, non ? Il s'est donc attaché à cette idée que la conscience est l'entité ultime qui nous habite car elle semble assez solide et permanente pour cela. Les autres moines n'ayant pas réussi à lui démontrer qu'il faisait fausse route, l'ont amené au Bouddha et celui-ci a réfuté sa théorie en disant : « N'ai-je pas enseigné que la conscience change tout le temps ? » On est conscient de voir quelque chose, puis conscient d'entendre un son, puis de sentir une odeur, une saveur, une texture. Cette conscience est une conscience **sensorielle** et elle change tout le temps. Où y a-t-il une conscience permanente en cela ?

Un jour où je réfléchissais à la nature de la conscience et du soi, je me suis dit : « S'il existait un *soi* ou une âme éternelle, il faudrait encore qu'il y ait une forme de conscience pour le savoir. Or, la conscience change tout le temps. Alors comment une conscience qui change tout le temps pourrait-elle être consciente d'une entité durable ? » Bon, cela devient un peu compliqué mais cela démontre bien la nature de notre attachement, et l'absence de clarté dans notre façon habituelle de raisonner.

L'une des caractéristiques du sentiment d'être *moi*, une personne, c'est que nous recherchons absolument la permanence, la solidité, en toute chose. Comme ce sentiment d'être un *moi* est, au fond, une illusion, un parasite, il a besoin de se nourrir de quelque chose pour se conforter sans cesse, pour croire qu'il existe vraiment. Parfois, nous allons nous dire : « Ah, je sais ! Ce corps est moi. » Mais, quand le corps vieillit ou nous cause des problèmes, nous allons vers des choses plus subtiles, comme la conscience. Etant plus raffinée que le corps, il se pourrait bien que ce soit là que se cache le *moi*, d'autant que nous avons le sentiment que la conscience est toujours présente. Dans les enseignements bouddhistes, on dit que nous demeurons conscients jusque dans le sommeil, qu'il s'agit alors d'une forme subliminale de conscience, et que le seul moment où la conscience quitte le corps, c'est à la mort. Mais qui en a conscience ? Qu'est-ce qui est conscient de la présence de la conscience ? Quand on meurt, on est inconscient, n'est-ce pas ? On parle même d'une conscience qui perdure d'une vie à l'autre, si elle est encore animée d'énergie !...

Nous avons l'impression que la conscience a toujours un objet, n'est-ce pas ? Que nous sommes toujours conscients *de* quelque chose. Pourtant, dans les Ecritures bouddhistes, on parle d'un état de méditation appelé « conscience infinie ». On la perçoit à un niveau très élevé de concentration mais, tout de même, la conscience est toujours là. Il y a un autre état très avancé de pratique méditative qui est « la conscience sans objet ». Vous imaginez cela ? Une conscience sans objet ? Le Bouddha a fait une comparaison à ce propos. Il a demandé à un homme :

– Quand le soleil se lève le matin, où brille-t-il ?

– Sur le sol, répond l'homme.

– Et s'il n'y a pas de sol ?

– Il brille sur la terre.

– S'il n'y a pas de terre ?

– Il brille sur le grand éléphant qui soutient la terre.

Le dialogue continue ainsi jusqu'à ce que le Bouddha demande :

– Et, s'il n'y a rien, sur quoi le soleil brille-t-il ? Tombe-t-il ?

– Il ne tombe nulle part.

– Exactement ! C'est comme la conscience qui ne repose sur rien.

Il peut donc y avoir conscience sans qu'il y ait conscience *de* quelque chose, dans la mesure où, s'il n'y a pas d'objet, il n'y a pas de sujet.

Alors, s'il n'y a pas une conscience qui soit consciente *de* quelque chose, de quoi s'agit-il ? Vous pouvez méditer là-dessus ce soir !

Nous en arrivons à la seconde partie de notre thème : comment les cinq agrégats – « nous » ! – peuvent-ils se manifester intelligemment dans le monde ?

Une fois que l'on est capable de voir plus clairement la nature des cinq agrégats ou, pourrait-on dire, une fois que l'on réalise pleinement que le sentiment d'être une personne est lié à une compréhension erronée de ces cinq agrégats, on commence à devenir plus conscient de la manifestation du *moi*. Avant, vous vous disiez simplement : « Je fais ceci » ou : « J'ai dit cela » mais maintenant, en vous rapprochant de la vérité, vous voyez que ce n'est pas *je* qui agit ou qui parle, mais plutôt *je suis agi ; je suis parlé*. Le Bouddha a donc suggéré que nous adoptions un mode de vie qui nous aide à vérifier cette façon de considérer les choses.

Il peut arriver que nous ayons des éclairs de compréhension de la vérité du non-soi, de cette impersonnalité ou réalité trans-personnelle. Au cours d'une retraite de méditation intensive, par exemple, les gens ont parfois une vision très profonde de cette réalité du non-soi. La difficulté intervient quand ils retournent dans le monde ; ils ne savent pas comment continuer leur vie en accord avec ce qu'ils ont entrevu. Nous arrivons d'un monde qui n'est pas « éveillé » et nous y retournons après la retraite... et voilà que notre sentiment de *moi* recommence à se renforcer. Dès lors, cette vision pénétrante potentiellement très forte risque bien d'être enterrée sous le poids des vieilles habitudes.

C'est pourquoi, pendant les quarante-cinq années où il a enseigné, le Bouddha a exposé de nombreuses façons de vivre pour demeurer en accord avec la Vérité, des façons vraiment sages de vivre dans le monde avec la conscience d'*anattā*, de l'impersonnalité de tous les phénomènes. Cela se manifeste à de nombreux niveaux différents. Au niveau le plus simple, il y a : *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*, c'est-à-dire générosité, vertu et méditation.

Prenons, par exemple, quelque chose d'aussi simple que la générosité : qu'est-ce que la générosité tente d'apporter, du moins dans sa forme ultime ? Le lâcher-prise, l'abandon, le renoncement – si on peut y

arriver ! Bien sûr, il y a différents niveaux de générosité. Si on se dit : « Je vais faire un don parce que c'est bien de donner » ou « parce que j'aurai certainement un retour sous une autre forme », une partie de notre motivation est égoïste et, de ce fait, ce n'est pas vraiment la générosité dont parle le Bouddha. C'est tout de même déjà une bonne chose dans la mesure où on lâche prise, on abandonne, on sort de ce *moi* – mes possessions, mon monde – pour partager ou offrir.

Les pratiques de la générosité, de la vertu et de la méditation ont pour but d'essayer de diminuer notre attachement, cette saisie qui crée et renforce le sentiment d'être *moi*, d'être un individu séparé.

Prenez les préceptes de moralité. Il est regrettable qu'en Occident nous ayons une image négative de la moralité parce qu'elle nous a été présentée comme basée sur la peur et l'intimidation : il y a quelqu'un là-haut qui va nous punir si nous faisons quelque chose de mal ! Dans les enseignements du Bouddha, on prend les préceptes volontairement et on s'en sert pour s'entraîner et obtenir des bienfaits pour soi et pour le monde dans lequel on vit. Ils ne sont pas basés sur la coercition mais sur la liberté de choix. Si on prend les préceptes en toute conscience, on voit qu'ils sont liés à la sagesse : on choisit une certaine façon de vivre en sachant pourquoi on le fait ; on en voit les bienfaits ; on voit que la vie en est simplifiée, plus légère, plus spacieuse.

De plus, au cœur des préceptes se trouve tout l'enseignement sur le renoncement. Prenons, par exemple, le précepte qui recommande de s'abstenir de prendre ce qui n'a pas été offert. Un aspect de ce précepte, c'est éviter le vol ; l'autre aspect, c'est offrir, être généreux en renonçant à quelque chose qui nous appartient. Voler est une action très égoïste : « Il me faut absolument cela. J'en ai besoin ». En général, il s'agit non pas de besoin mais de désir. Il y a peut-être le besoin à un certain niveau ; quand les gens sont en manque sur le plan émotionnel, ils ont besoin de quelque chose pour combler ce manque. C'est un fait malheureusement bien connu de nos sociétés matérialistes : quand il y a un manque d'amour, on accumule les possessions matérielles ; les parents compensent le manque d'amour en faisant des cadeaux à leurs enfants, etc.

Le précepte nous enjoint, dans un premier temps, de nous retenir d'agir sous l'impulsion de « J'aime ça. Je le veux. » Ce qui vient en premier,

c'est toujours le *je*, pas le fait que l'objet soit appréciable mais que *je* l'aime. Je, je, je, je, je. L'idée est de prendre conscience du vide qu'il y a, en réalité, derrière ce sentiment d'être *je* ; de voir qu'il n'y a que cinq agrégats présents ici, et de se demander plutôt quel est celui des cinq qui se manifeste en ce moment. Est-ce la sensation qui désire cette chose ? Est-ce plutôt la perception, la pensée ou la conscience sensorielle ? Peut-être est-ce le corps qui a ce désir ? Si la pensée vous dit que cette chose vous fera du bien, ce sont les *sankhārā* qui vous poussent. Si c'est l'envie d'avoir des sensations agréables grâce à cet objet, c'est *vedanā* qui est à l'œuvre.

L'important est d'être capable de voir l'activité qui se cache derrière cette envie de s'approprier quelque chose, de tuer, de mentir, d'avoir des relations sexuelles déplacées, de brouiller son esprit en consommant de l'alcool ou des drogues. Derrière ces actions, il y a une forme d'activité égotique en action. Quand on vole, c'est l'ego mu par la convoitise ; quand on tue, c'est l'ego poussé par l'aversion ; les relations sexuelles déplacées relèvent de l'ego poussé par le désir des sens ; le mensonge c'est l'ego empli de confusion, de doute, manquant de clarté, agité par l'inquiétude ou la peur ; la consommation d'alcool ou de drogue vient d'un ego qui refuse, qui n'arrive plus à supporter la réalité, qui a besoin de relâcher la pression.

Nous pouvons étudier les préceptes, les contempler et même nous demander sur lequel nous devrions travailler le plus. Cela nous permettra d'être plus conscients des tendances de notre ego, de ce qui fait que nous nous prenons pour une personne.

Il faut aussi voir que ces préceptes fonctionnent à plusieurs niveaux. Le premier, c'est simplement la retenue, la modération en toute chose. Nous voyons nos tendances et nous nous disons : « Je vois clairement ce qui se passe et je ne veux pas renforcer ce sentiment de *moi* avec son avidité / son aversion / son désir sensoriel... Je veux prendre mes distances par rapport à cette tendance. » L'idéal serait aussi de constater la paix que nous apporte l'application de ce niveau d'éthique. Notre vie est bien plus simple, nous avons moins de remords, moins de complications ; notre vie est beaucoup plus paisible et spacieuse.

A la base de tous les préceptes, il y a une notion de modération par rapport aux sens, à l'activité des sens. Les six sens sont aussi l'une des

contemplations proposées dans les Quatre Fondements de l'Attention. On les retrouve dans les cinq agrégats puisque la conscience dont il est question est une conscience sensorielle : conscience de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de toucher et de penser. Les impressions sensorielles se présentent, nous sommes conscients de quelque chose ; ensuite nos perceptions s'y appliquent, nos sensations sont éveillées et vient la motivation ou intention ; enfin ce sont les *sankhārā* qui se manifestent et nous nous tournons vers l'objet en pensant : « Je le veux. Comment puis-je l'obtenir ? Comment pourrais-je le garder ? »

Le Bouddha a aussi donné des directives précises sur la façon juste de gagner sa vie. C'est un aspect important car, pour beaucoup de gens, cela correspond à huit heures par jour de travail ! A l'époque du Bouddha, les gens travaillaient probablement jusqu'à douze heures par jour, de l'aube au crépuscule, pour gagner leur vie. Je sais que mon père, alors qu'il était encore très jeune, a dû travailler dur pour faire vivre sa mère et ses sœurs. De manière générale, on passe énormément d'heures simplement à gagner sa vie, à un travail qui, sur le plan personnel, n'est pas toujours très gratifiant. Il y a même des gens qui travaillent huit heures par jour à une activité qu'ils détestent ; ils n'attendent que le jour où ils pourront prendre leur retraite !

Il s'agit donc de commencer par trouver une activité qui soit au moins gratifiante, qui nous intéresse, qui éveille notre créativité et même, si possible, qui nous inspire. Veiller aussi à ce que ce travail soit bénéfique à notre famille, à nos amis et à la société en général. Le Bouddha a mentionné certaines façons de gagner sa vie qui ne sont pas très heureuses comme, par exemple, vendre des armes ou des poisons ; tuer ou vendre des animaux.

L'autre jour, nous parlions justement du fait que notre société soit tellement axée sur le profit. Le capitalisme a pour motivation première de faire des bénéfices, de sorte qu'il est rare que les gens se posent la question : en quoi cette activité est-elle bénéfique à la société, à l'environnement, à mon bien-être personnel ? La seule question que l'on se pose, c'est : combien ça rapporte ? On oublie l'autre aspect : est-ce aussi spirituellement inspirant, nourrissant ?

Du moins, le Bouddha nous a-t-il donné ces bases de contemplation, d'approfondissement. A partir de là, chacun doit trouver ce qui est juste



pour lui. Il y a de nombreuses façons justes de gagner sa vie correctement. Le plus important est l'intention qui motive le choix de l'activité.

Il est vrai que c'est presque un luxe de pouvoir se poser la question : « Quelle activité saine pourrais-je faire ? » Pour la plupart des gens, dans le monde, la question est simplement : « Où puis-je trouver du travail ? » D'autres vont simplement poursuivre l'activité familiale : un potier a un père potier et son fils sera potier après lui. Le fait que le Bouddha ait pu parler de la façon juste de gagner sa vie prouve qu'il vivait à une époque de relatif bien-être sur le plan économique et social. Mais c'est aussi notre cas aujourd'hui : nous avons le luxe de pouvoir nous demander ce qu'est une façon juste de gagner sa vie. J'ai connu des personnes qui avaient abandonné un métier très lucratif mais où elles ne s'épanouissaient pas du tout sur le plan spirituel, pour trouver une activité plus en accord avec leur cheminement intérieur. Il s'agit de se poser, de contempler la situation et de voir ce qui peut vraiment nous aider. Chacun est à même de répondre au mieux à cette question pour lui-même.

Le Bouddha a donné plusieurs directives générales pour gagner sa vie de manière juste, mais ses conseils précis s'adressaient à des personnes vivant à une époque révolue. Il est donc plus judicieux pour nous de conserver surtout les principes de base de ces conseils. Or, le principe de base est toujours : qu'est-ce qui nous aidera à lâcher l'égoïsme et l'obsession de soi ? Trouver quelque chose qui nous permettra de sortir de cette préoccupation de nous-mêmes ; commencer par partager notre énergie, notre temps et nos possessions avec les autres ; trouver quelque chose qui nous permettra de nous connecter à une réalité plus vaste. Dans notre société occidentale, nous avons la possibilité de choisir.

Avez-vous entendu parler de la génération « moi-moi-moi » ? Il y a eu la génération des baby-boomers et ensuite cette génération des moi-moi-moi, composée de jeunes gens très centrés sur eux-mêmes, très conservateurs, qui voulaient travailler pour gagner beaucoup d'argent, avoir une grande maison, de belles vacances, etc. et qui, en même temps, étaient dépourvus de valeurs spirituelles. Pour moi les valeurs spirituelles ne sont pas un luxe, elles sont fondamentales. Elles sont le fondement qui nous éclaire sur la réalité des choses, la véritable nature

de la réalité – voilà ce qui est spirituel. Tout le reste est superflu dans la mesure où il ne nous aide pas à être en harmonie avec la réalité et ne peut donc qu'entraîner plus de souffrance. Notre grande maison et nos belles vacances seront souffrance aussi parce que nous serons en-dehors de la réalité.

Beaucoup des choix offerts par le Bouddha ont pour base la contemplation ou réflexion méditative. Nous méditons sur notre situation dans la vie, sur notre environnement qui nous oblige aussi à certaines considérations : famille, enfants, amis. Parfois, ces choix ne sont pas faciles parce que beaucoup de facteurs entrent en jeu. Dans la vie spirituelle, nous devons tenir compte de la perspective à long terme et développer la pratique de la méditation.

La première fois que je suis allé en Thaïlande, je me suis dit : « Je vais y passer un mois, trouver l'Eveil et puis rentrer chez moi ». Neuf ans plus tard, je me demandais encore quand ce mois allait se terminer !... Mais, dès les premiers mois, j'avais clairement compris que, plus je resterais là-bas, mieux ce serait ; si je pouvais apprendre à vivre avec moi-même en paix, ce serait bénéfique, non seulement pour moi mais aussi pour mon entourage. Ensuite, j'ai réalisé à quel point ce « moi » était agité et qu'il faudrait beaucoup travailler pour obtenir qu'il s'apaise – certainement plus d'un mois ! Un mois pour le comprendre mais ensuite cinquante ans pour le réaliser ! Avancer jour après jour, de plus en plus profondément, à différents niveaux de l'être, cela demande beaucoup de travail. J'ai donc dû considérer la perspective à long terme !

Pour parvenir à certains de ces choix de vie, il faut souvent commencer par dénouer beaucoup des situations et des habitudes dans lesquelles nous nous sommes longtemps fourvoyés. Ainsi, trouver le moyen de gagner sa vie de manière juste n'a rien à voir avec simplement faire le bon choix d'études à l'université.

Quand Ajahn Chah est allé au Canada, il a donné un enseignement à l'université. A la fin, les étudiants ont posé des questions et l'un d'eux a demandé : « Comment faire le bon choix de métier pour gagner sa vie de manière juste ? » La réponse a été : « Vous devez être très droit envers vous-même. » Quand le jeune homme a expliqué qu'il étudiait le Droit, je me suis dit : « Quel est son problème ? Les avocats, les notaires, sont des gens qui respectent la loi ! » Mais il a expliqué que ce n'était pas si

simple car il y a toutes sortes de façons de dévier la loi, en particulier quand on la connaît bien ! C'est pourquoi Ajahn Chah a dit qu'il fallait être très droit envers soi-même. Vous pourrez toujours brillamment induire la police en erreur mais ensuite vous devrez vivre avec vous-même et vous saurez que vous avez mal utilisé la loi, que vous n'avez pas été complètement droit ou honnête selon la loi. Si vous êtes assez malin, vous pouvez tromper les autres mais pas vous-même ! J'ai ainsi réalisé que, même quand on étudie le Droit, rien n'est simple. Quand on est policier, on a aussi beaucoup de choix à faire. Nous devons être vraiment droits et honnêtes envers nous-mêmes parce que c'est en notre propre compagnie que nous passons notre vie...

Le Bouddha nous a donné des directives concernant les *khandha*, les cinq agrégats, et je crois qu'il est important que nous les étudions en profondeur dans notre propre vie, dans nos propres agrégats. Il est facile de regarder les choses de l'extérieur, d'étudier ce que le Bouddha a dit et fait, mais ce ne sera jamais suffisant. Par exemple, quand je me suis retrouvé en Angleterre, avec un groupe de moines, pour créer un monastère, nous nous demandions toujours : « Que ferait Ajahn Chah dans cette situation ? Que déciderait-il ? » Mais il vivait au nord-est de la Thaïlande et nous étions en Europe ! Nous ne pouvions pas savoir ce qu'il aurait fait parce qu'il n'était pas là ! Il n'est jamais venu dans ce monastère en Suisse, par exemple. Mais, en comprenant les principes de base des enseignements du Bouddha, nous pouvons extrapoler et essayer de trouver une réponse qui, en Europe au 21<sup>ème</sup> siècle, soit en harmonie avec eux.

Pour connaître ces principes, il faut avoir un minimum de sagesse. Cela signifie commencer par voir clairement la nature des cinq agrégats et leur lien avec le sentiment d'être *moi*. Tout ce qui permettrait au mieux de lâcher l'attachement que nous avons envers les cinq agrégats, la façon dont nous nous identifions à eux comme s'ils formaient un *moi*, est utile et bénéfique. Voilà ce que disent les enseignements bouddhistes.

Cela peut paraître très général mais c'est basé sur la pratique de méditation. Quand nous voyons de plus en plus clairement le corps, les sensations, les états d'esprit et tous les phénomènes qui incluent les cinq agrégats, quand nous les prenons comme thèmes quotidiens de méditation, ils commencent à faire partie des activités de notre vie et

nous voyons comment cette pratique participe au développement de la sagesse.

J'espère que ces remarques seront de quelque utilité et je souhaite à vos cinq *khandha* une vie toujours plus droite et bénéfique pour tous !