

CONTEMPLATION
DES SEPT
FACTEURS D'EVEIL



AJAHN TIRADHAMMO

CONTEMPLATION
DES SEPT
FACTEURS D'ÉVEIL

Titre original : *Contemplations of the Seven Factors of Enlightenment*

Traduction française : Jeanne Schut

DÉDICACE

Je souhaite exprimer ma gratitude envers tous mes Maîtres,
mes parents et tous ceux qui ont participé à cet ouvrage ;
en particulier le groupe Kataññutā de Malaisie,
de Singapour et d'Australie qui a permis qu'il soit publié.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| Introduction..... | 7 |
| Instructions générales pour la méditation..... | 9 |
| 1. L'attention..... | 11 |
| Une méditation..... | 11 |
| Les quatre fondements de l'attention..... | 11 |
| Conscience du corps..... | 13 |
| Attention et Sagesse..... | 17 |
| Conscience des tonalités de ressenti..... | 18 |
| L'attention aux états d'esprit..... | 19 |
| L'attention aux <i>dhamma</i> | 20 |
| Conclusion..... | 22 |
| 2. L'investigation des <i>dhamma</i>..... | 24 |
| Une méditation..... | 24 |
| Observation..... | 25 |
| Se désengager..... | 26 |
| S'engager..... | 28 |
| Ensemencer l'esprit..... | 28 |
| 3. L'énergie..... | 31 |
| Une méditation..... | 31 |
| L'énergie - physique et mentale..... | 32 |
| Réveiller l'énergie..... | 33 |
| L'effort juste..... | 37 |
| Conclusion..... | 38 |
| 4. La joie..... | 40 |
| Une méditation..... | 40 |
| 5. Le calme..... | 47 |
| Une méditation..... | 47 |
| 6. La concentration..... | 53 |
| Une méditation..... | 53 |
| Travailler avec les obstacles..... | 55 |
| Comment agir face aux pensées perturbatrices..... | 56 |
| Développer la concentration directement..... | 59 |
| En résumé..... | 61 |

| | |
|---|-----------|
| 7. L'équanimité..... | 66 |
| Une méditation..... | 66 |
| 8. Les sept facteurs réunis..... | 71 |
| 9. L'éveil..... | 72 |
| Une méditation..... | 72 |
| Bibliographie..... | 82 |
| À propos de l'auteur..... | 83 |
| Glossaire..... | 84 |

INTRODUCTION

Ce livre est le reflet d'une série d'enseignements sur les « sept facteurs d'éveil » donnés au monastère Bodhinyanarama de Nouvelle-Zélande lors de la retraite des pluies de 2007. En me basant sur les Écritures du Canon Pali – le fondement du bouddhisme theravada –, je me propose d'offrir au lecteur, qu'il soit débutant ou méditant expérimenté, quelques informations pratiques et des conseils sur la manière de développer ces importantes qualités spirituelles. Pour que ces contemplations méditatives favorisent une expérience directe des facteurs d'éveil, j'ai choisi de mettre l'accent sur certains aspects particuliers comme, par exemple, l'importance de prendre conscience de notre énergie naturelle plutôt qu'utiliser la volonté, ou encore rendre l'éveil plus accessible au lieu d'en expliquer les niveaux supérieurs. J'ai également inclus une suggestion de méditation au début de chaque chapitre pour encourager un questionnement méditatif chez le lecteur. Pour autant, ce livre n'est en aucun cas une présentation exhaustive des sept facteurs d'éveil. Tous ceux qui souhaiteraient en savoir davantage pourront consulter directement le Canon Pali ou les livres répertoriés dans la bibliographie.

Les sept facteurs d'éveil (*bojjhangā*, en pāli¹) sont l'une des catégories de qualités spirituelles fréquemment mentionnées par le Bouddha comme étant très bénéfiques pour le développement spirituel. Dans le *Samyutta Nikāya* (SN V,74) du Canon Pali, il est dit que si les sept facteurs d'éveil sont développés et cultivés, ils permettent d'atteindre la connaissance et la libération suprêmes. Cependant, le Bouddha ajoute que leur développement doit être fondé sur « la solitude, le détachement des passions, la cessation et la maturation du renoncement. » Au SN,V,93, ces facteurs sont appelés « non obstructions, non-entraves et non-souillures de l'esprit. » Dans le même texte, il est dit qu'ils sont réalisés grâce au développement des « quatre fondements de l'attention² ». Il est d'ailleurs intéressant de noter que les sept facteurs d'éveil sont l'une des étapes du développement de l'attention. Ainsi, l'évolution de chacun de ces deux domaines de pratique spirituelle nourrit l'autre.

Il existe de nombreuses autres références aux facteurs d'éveil dans les enseignements du Bouddha. Tout le chapitre 46 du *Samyutta Nikāya* (*bojjhangāsamyutta*, livre V, discours 63-140) est consacré aux sept facteurs d'éveil. On retrouve également un certain nombre de ces facteurs dans d'autres enseignements du Bouddha. Par exemple, l'attention, l'énergie et la concentration associées à la foi et à la sagesse constituent les « cinq facultés » et les « cinq forces³ » ; quant à l'énergie en tant qu'effort juste, associée à l'attention juste et à la concentration juste, elle participe au groupe « concentration » (*samādhi*) du « noble octuple sentier⁴ ».

Je voudrais remercier les transcripteurs qui ont passé de nombreuses heures sur ces textes, ainsi que mon diligent éditeur et son responsable de mise en page. Toutes les

1 Le pali est la langue des Écritures les plus anciennes du bouddhisme regroupées dans ce que l'on appelle « le Canon Pali. »

2 *Les quatre fondements de l'attention* ou *satipatthana sutta* (MN 10) est le titre d'un discours fondamental du Bouddha où sont développées plusieurs techniques permettant de développer l'attention au niveau de quatre objets fondamentaux : le corps, les ressentis, les états mentaux et les *dhamma* ou objets mentaux.

3 Voir glossaire.

4 Voir glossaire.

traductions du pāli sont de moi, sauf indication contraire. Les références sont basées sur la version de la Pali Text Society par volume et par page, ou par numéro de discours (*sutta*).

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR LA MÉDITATION

Dans les enseignements du Bouddha, on peut trouver de nombreux thèmes de méditation. Les chapitres III à XI du *Visuddhimagga*⁵ en mentionnent une quarantaine. L'objet de méditation mentionné le plus fréquemment est l'attention à la respiration ; c'est à celui-là que je me référerai dans les exercices de méditation proposés ici. Un certain nombre d'autres thèmes sont indiqués dans le chapitre sur l'attention. En théorie, les exercices de méditation peuvent être pratiqués à tout moment, n'importe où et dans n'importe quelle posture. Cependant, en général il est bon, surtout au début, de pratiquer à des heures régulières, dans un endroit calme et tranquille, en adoptant une position assise confortable, que ce soit sur une chaise ou sur le sol, éventuellement avec le soutien d'un coussin. Les méditations et chacune des instructions données ici peuvent être pratiquées aussi longtemps que souhaité, dans la mesure où l'on saura maintenir un degré de confort raisonnable.

Prenez une position assise qui soit confortable ; le dos est droit mais sans tension. Commencez par porter l'attention sur le corps assis. Pénétrez dans ces ressentis corporels en prenant conscience du fait que ces sensations constituent votre expérience directe du corps. En général, nous sommes surtout conscients de ce qui se passe dans notre tête ; il est donc bon de nous ancrer dans l'expérience directe de notre corporalité. Cela nous permet d'être à l'écoute des conditions physiques dans lesquelles nous nous trouvons réellement.

Quelle est pour vous, maintenant, la sensation corporelle générale ? Le corps est-il lourd ou léger ? Est-il décontracté ou tendu ? Déplacez lentement l'attention du haut de la tête vers le bas du corps. Y a-t-il des endroits où le ressenti est plus fort ou plus évident ? Peut-être à la surface de la peau avec le contact des vêtements, ou bien une sensation de tension dans les muscles ou les articulations ? Dans la mesure du possible, essayez de vous détendre et de relâcher toute manifestation d'inconfort.

Portez ensuite l'attention sur la sensation de la respiration naturelle, là où elle est la plus évidente – au niveau des narines ou peut-être à la hauteur de la poitrine ou de l'abdomen qui se soulève et s'abaisse. Comment vous connectez-vous à ce processus de la respiration ? Est-il clair et évident, ou faible et lointain ? Dans tous les cas, ce processus étant continu, il constitue un objet très fiable et régulier sur lequel poser l'attention. Prenez donc cette sensation de la respiration naturelle comme centre de votre attention, votre principal point de référence. Lorsque vous remarquez que l'attention s'évade, ramenez-la doucement et patiemment à la sensation de la respiration.

Pendant la pratique, il est important d'observer son état d'esprit aussi souvent que possible. Quel est le degré de vigilance, de clarté ou de vivacité de votre esprit en ce moment ? Quel est son degré de calme ou d'agitation ? Dès que nous sommes clairement conscients de notre état d'esprit, nous pouvons ajuster en conséquence notre relation à notre objet de méditation. Ainsi, lorsque l'esprit n'est pas très présent, il sera utile de porter une attention particulière à l'inhalation (qui est généralement plus énergisante), ou au tout début et à la fin de l'inspiration et de l'expiration. Inversement, si l'esprit est très agité, il sera bon soit

⁵ *Le chemin de la pureté, le Visuddhimagga*, éd. Fayard : grand traité sur les enseignements du Bouddha.

de lui laisser un peu d'espace pour se détendre en observant les pensées plutôt que de s'envoler avec elles, soit de suivre la respiration de très près pour diminuer la tendance à la distraction. Lorsque nous utilisons le processus de respiration comme principal objet d'attention, il est essentiel d'ajuster notre façon de nous concentrer en fonction de l'état mental prédominant et voir ce qui est le plus utile pour accroître la clarté et le calme de l'esprit.

Le processus est très simple : on développe une plus grande clarté d'esprit (accompagnée d'une vision profonde) grâce à une attention accrue ou à une prise de conscience plus précise de ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit – c'est *vipassanā* ou la méditation de la vision pénétrante. Quant au développement du calme mental, il est généré par une concentration profonde ou une focalisation soutenue de l'attention sur un objet de méditation (c'est *samatha* ou la méditation de la tranquillité).

Pour plus de détails, voir l'ouvrage *Introduction to Insight Meditation* mentionné dans la bibliographie.

1. L'ATTENTION

UNE MÉDITATION

Prenez une position assise qui soit confortable en maintenant le dos droit mais sans tension. Commencez par porter l'attention sur le corps assis, en pénétrant dans les ressentis, en prenant conscience de ces sensations qui constituent notre expérience directe du corps.

Nous portons ensuite l'attention sur la sensation de la respiration naturelle, en observant directement l'inspiration et l'expiration au fur et à mesure qu'elles se produisent.

Revenons un instant aux sensations corporelles. Quelle est la tonalité de ressenti associée à ces sensations ? Est-elle agréable, désagréable ou « neutre », c'est-à-dire ni agréable ni désagréable ?

À présent, reportez votre attention sur la respiration.

Maintenant, prenez quelques instants pour observer votre état d'esprit tel qu'il est actuellement. Quel est le degré de clarté, de vigilance ou de vivacité de l'esprit ? Quel est le degré d'agitation ou de tranquillité de l'esprit ? Y a-t-il une activité de l'esprit qui se manifeste particulièrement, comme, par exemple, des pensées sur l'avenir ou des souvenirs du passé ?

Ensuite, recommencez à focaliser votre attention sur la respiration.

* * *

LES QUATRE FONDEMENTS DE L'ATTENTION

L'attention est le premier des sept facteurs d'éveil. Le thème de l'attention est décrit en détail dans deux discours du Bouddha⁶ intitulés les « quatre fondements de l'attention ». Dans ces écrits, le Bouddha dit que cette pratique est « la voie directe vers l'éveil », et il ajoute que l'éveil pourrait se produire en sept jours ! Bien sûr, il précise qu'il faudrait pratiquer ce qui est dit dans le texte en profondeur, directement, en contemplant avec diligence et persévérance, avec une présence consciente claire, libre de tout désir sensoriel et de toute négativité – pas le genre d'attention qui nous est familier, en général.

Un auteur a déclaré que la pratique de l'attention est « le cœur de la méditation bouddhiste. » En règle générale, on dit que l'attention et la concentration sont les deux principaux piliers de la méditation bouddhiste. Certaines Écritures décrivent différents exercices pour développer la concentration mais les deux textes mentionnés ci-dessus donnent plus particulièrement une présentation très détaillée de la pratique du développement de l'attention, à laquelle on a donné énormément d'importance, en particulier dans la méditation de la vision pénétrante ou *vipassanā*.

Les quatre domaines de notre expérience pour développer l'attention sont le corps, les tonalités de ressenti, les états d'esprit et les *dhamma* (certains phénomènes mentaux

6 *Digha Nikāya* (DN22) et *Majjhima Nikāya* (MN10). Pour une explication très détaillée, voir Analayo, *Satipatthāna: the Direct Path to Realization* (Windhorse Publications, 2004), dont j'ai adopté la traduction du mot 'satipatthāna' (p.29).

spécifiques). En pratique, nous pourrions prendre n'importe lequel de ces quatre domaines – comme développer la conscience corporelle, par exemple – et cela pourrait nous amener à l'éveil. Les quatre ne sont pas réellement nécessaires. Cependant, nous devons peut-être tous les étudier de manière générale afin de découvrir le domaine dans lequel nous sommes le plus à l'aise ; et même si nous obtenons un certain « succès » en développant l'attention sur un thème particulier, il peut toujours être utile d'avoir une vue d'ensemble plus complète et de pratiquer dans un contexte plus large en développant l'attention aux quatre domaines. D'autant plus que, réussir à développer l'attention sur un point ne nous mènera peut-être pas plus loin. Les Écritures suggèrent que seul le développement de l'attention aux quatre thèmes conduit à la réalisation ultime⁷. Quoi qu'il en soit, le développement de l'attention dans tous ces domaines apportera un bon équilibre dans notre vie dans le monde comme dans notre vie spirituelle.

Selon moi, il n'est pas difficile d'avoir une sorte d'intuition, même assez profonde, à propos de la nature réelle du corps ou des états d'esprit, mais à moins que ces intuitions ne soient développées dans le contexte plus vaste de notre expérience de vie, elles ne vont pas durer très longtemps ou elles ne seront pas suffisamment complètes, authentiques ou substantielles. Avoir un répertoire plus large de pratiques ou d'exercices de méditation nous aide à intégrer ces intuitions et leur permet de pénétrer dans des espaces plus vastes de notre vie. Par exemple, l'une des premières découvertes profondes concerne l'impermanence de toute chose. On peut avoir, par exemple, une vision assez pénétrante de l'impermanence du corps ou de l'esprit, du fait qu'ils sont en perpétuel changement. Cependant, cette intuition reste souvent limitée à une expérience précise : « Je sais que mon esprit change sans cesse » ou « Je sais que mon corps est en train de changer », mais la compréhension ne s'étend pas davantage au reste de la vie. Elle reste un souvenir ou une réflexion abstraite liée à ce moment-là, cet endroit-là, cette expérience particulière.

Je me souviens d'avoir rencontré un moine en Thaïlande qui avait fait une retraite de méditation durant laquelle il avait eu une vision très profonde du changement qui se produit constamment dans le corps, et cela l'avait vraiment inspiré. Il m'a dit : « Il faut absolument que j'aie au bout de cela avant de mourir. » Il avait eu un moment de grande lucidité et il souhaitait l'approfondir, jusqu'à l'éveil ultime, je suppose. J'en ai été assez impressionné au début mais, en y réfléchissant plus tard, je me suis dit que, même s'il avait effectivement eu une vision pénétrante, à présent il allait passer son temps à la poursuivre, au lieu de consacrer son énergie à développer la pratique. Il voulait voir le corps très clairement comme au cours de son expérience mais j'ai appris, au fil des ans, que ce genre de chose ne se reproduit plus jamais de la même manière. Nous avons une intuition profonde accompagnée d'une grande clarté d'esprit, et une certaine sagesse en découle, mais c'est comme regarder dans une seule direction, et cette expérience ne se reproduira plus jamais car l'esprit ne cesse de changer. Il y a eu une révélation initiale, c'est très bien, mais notre pratique a vraiment besoin d'être approfondie et élargie. Si nous cherchons à reproduire l'expérience, peut-on encore parler d'impermanence ? Cette vision elle-même est impermanente.

Je pense que le véritable intérêt du développement de l'attention est de réinvestir notre énergie dans l'ensemble du processus consistant à développer une vision plus claire et une plus grande présence en général, plutôt que de simplement obtenir une révélation particulière. Je préfère utiliser l'expression « présence consciente » plutôt que le mot « attention » qui a été utilisé pour la première fois dans ce sens à l'époque victorienne⁸. C'était un mot utile à l'époque et peut-être est-il toujours utile aujourd'hui car ce n'est pas un mot trop ordinaire et il explique très bien tout le processus : garder les choses à l'esprit, être vigilant. Mais

⁷ Analayo, p.22.

⁸ En anglais, différence entre les mots *awareness* (présence consciente) et *mindfulness* (attention).

personnellement, je préfère le mot « présence consciente » car c'est un mot avec lequel nous sommes tous familiers – nous avons conscience du mot « conscience » ! Nous pouvons également comprendre qu'il existe différents degrés de présence et de conscience.

CONSCIENCE DU CORPS

Donc, dans cette formation, dans ce développement de la présence consciente, si nous avons pratiqué la méditation proposée au début de ce chapitre, nous avons déjà développé une certaine conscience du corps. Je sais que mon genou me fait mal ou que le coussin me paraît de plus en plus dur. Nous sommes conscients, dans une certaine mesure, des sensations corporelles, mais nous pouvons également consacrer de l'énergie au développement de cette conscience du corps de manière plus sensible et plus fine. C'est un exercice varié et subtil où il s'agit de prendre conscience non seulement de sensations toujours plus fines, mais aussi de ce qui est commun à toutes ces sensations.

Lorsque nous nous référons simplement au corps, nous pensons généralement à un concept : mon corps. Je peux fermer les yeux et penser : « Il est comme ceci ou comme cela » mais pénétrer dans l'expérience de la sensation est très différent, parfois tout à fait autre chose. Je me souviens qu'un jour, après être resté assis pendant deux ou trois heures lors d'une cérémonie, mon dos a commencé à me faire mal. Mais je ne pouvais pas me lever et partir ; je ne pouvais pas m'échapper parce que j'étais sur le devant de la scène, je devais donc rester avec ce mal de dos. J'avais conscience que ce type de douleur m'était familier mais, cette fois, c'était différent, notamment parce que j'essayais d'y être simplement présent plutôt que d'y résister ou de m'énerver. En fait, y être simplement présent rendait la chose très paisible. Ce n'était pas agréable, mais je pouvais vivre en paix avec ce ressenti.

Nous pouvons faire cet exercice de manière formelle en développant une conscience des sensations corporelles. Le corps est le sujet général mais, en réalité, nous connaissons le corps grâce aux sensations, au sens du toucher. Nous le ressentons à travers les sensations tactiles, le chaud et le froid, par exemple : quand j'étais dehors il faisait froid ; ensuite je suis venu ici et il faisait chaud ; lorsque je m'assois sur le coussin, il semble moelleux mais au bout d'une heure environ, il me paraît dur. Voilà ce qu'est avoir une expérience directe du corps. Et il existe une grande variété de sensations. Comme je l'ai dit plus haut, nous pouvons être conscients non seulement de ressentis corporels en général mais aussi de certaines sensations particulières. Peut-être que mon dos semble détendu mais le cou est un peu douloureux. Certaines parties du corps vont raisonnablement bien et d'autres moins. En développant cet exercice, nous avons la possibilité de pénétrer dans l'expérience directe dans toutes ses dimensions.

Nous avons tous des ressentis qui nous sont familiers. Si je vous demandais comment vous ressentez votre corps, vous évoqueriez probablement une sensation familière. En ce qui me concerne, c'est le genou – « Ah oui, ce doit être Ajahn Tiradhammo car il y a toujours ce problème au genou. » Mais qui a ressenti le mal de dos ? Je ne le connaissais pas celui-là ! Ce n'était pas une sensation corporelle qui m'était familière, à laquelle je m'identifie normalement. D'une certaine manière, cette constatation peut être très libératrice. Lorsque nous commençons à ressentir différentes dimensions du corps, nous n'avons plus à nous accrocher aux mêmes vieilles habitudes. Mais parfois, nous adoptons simplement de nouveaux schémas corporels or l'idée est de parvenir à voir le corps tel qu'il est réellement. C'est le but ultime de la pratique de l'attention.

Ainsi, même si nous connaissons notre corps jusqu'à un certain point, il se peut que nous ne le comprenions pas tel qu'il est vraiment. Par exemple, très souvent, en méditation, alors que nous croyons très bien connaître notre corps quand il est dans une posture

confortable, nous commençons à ressentir de la résistance vis-à-vis de lui quand il nous fait mal. Nous ne voulons rien avoir à faire avec ce corps-là ; nous sommes satisfaits de notre corps quand tout va bien mais pas quand il cause de l'inconfort ou de la douleur. Mais nous ne pouvons développer pleinement la conscience du corps que si nous sommes conscients de tous ses aspects et de ses facettes changeantes – pas seulement quand il est à son aise. Les aspects les plus inconfortables sont peut-être ceux qui nécessitent le plus d'investigation et d'exploration car c'est à eux que nous résistons. Je ne voulais pas sentir mes douleurs de dos. Mon premier choix aurait été de me lever, d'étirer mon dos et de m'allonger quelque part mais je ne pouvais pas, alors j'ai dû rester assis avec le dos qui me faisait mal. Ce n'était pas agréable mais, comme j'ai pu m'ouvrir à cette réalité et y être présent, au final, le ressenti était paisible.

Il existe plusieurs exercices pour développer la conscience du corps. Le tout premier mentionné dans le *satipatthana sutta* est la méditation sur la respiration. Il s'agit de porter son attention sur le processus de la respiration, de prendre conscience que le souffle est long ou court, profond ou léger. Une grande partie des explications données dans les Écritures est consacrée à la respiration. Quelque chose d'aussi simple que de respirer, ce que nous faisons tout le temps, pourrait bien être une source inépuisable de compréhension profonde. Il est certain que c'est la respiration qui nous maintient en vie, c'est le nutriment le plus proche de notre existence. Nous pouvons nous passer de nourriture ou d'eau pendant un certain temps, mais nous ne pouvons pas nous passer du souffle pendant cinq minutes.

Il existe d'autres exercices pour développer la conscience du corps. On pose par exemple l'attention sur la façon dont le corps se déplace – quand il marche, quand il reste debout ou assis, quand il est allongé ; et puis les mouvements que l'on fait quand on s'habille, on mange, on boit, ou on va aux toilettes ; quand on s'endort, quand on se réveille, quand on parle, etc. Dans ces circonstances, le corps se présente ou s'exprime de différentes manières.

Il y a encore des exercices plus détaillés ou plus orientés vers la prise de conscience du corps. Le premier exercice de ce type concerne ce que l'on appelle traditionnellement « les trente-deux parties du corps ». Son but est de porter l'attention au corps dans un contexte différent qui permette de le voir plus clairement. Normalement, nous avons certaines préférences quand nous regardons un corps. La plupart des gens regardent le visage – c'est probablement notre principale référence pour le corps mais, bien sûr, le corps est bien plus que cela. Cet exercice d'investigation des trente-deux parties du corps, bien que peu apprécié en Occident, est l'un des principaux thèmes de méditation en Asie du Sud-Est. Bien sûr, pour pouvoir le développer, il faut étudier ces trente-deux parties du corps, les connaître et s'en souvenir. Il y a les cinq parties externes du corps, les principaux organes internes et les fluides – lesquels sont également liés à l'exercice d'attention suivant sur les quatre éléments fondamentaux. Le but de tous ces exercices est de développer notre conscience du corps grâce à un aperçu beaucoup plus large que ce que nous considérons généralement comme « mon corps. »

Si méditer sur trente-deux parties du corps paraît trop difficile, on peut se limiter aux cinq premières qui sont externes : les cheveux, les poils, les ongles, les dents et la peau. Au début, cela peut sembler un peu abstrait, mais le but est d'utiliser nos facultés conceptuelles pour évoquer ces aspects du corps, puis d'aller plus en profondeur pour en avoir une expérience directe. Si nous avons une image des dents, par exemple, sans être devant un miroir, nous devons imaginer : « Les dents sont comme ceci. » Mais ensuite, en méditant dessus ou en les contemplant à un niveau plus profond, nous en avons une expérience tout à fait différente.

Quand j'étais en Suisse, je faisais ma « méditation du brossage des dents » après le petit-déjeuner. C'était une excellente occasion car elle me permettait de centrer pleinement mon attention sur cet acte simple et quotidien. Je connaissais la méditation sur les trente-deux parties du corps et je savais que les dents en faisaient partie mais je n'avais jamais vraiment mis cet exercice en pratique. Mais voilà, cette opportunité se présentait chaque matin lorsque je me brossais les dents. C'est un acte simple que nous faisons plusieurs fois par jour et donc une bonne occasion de méditer. Cela ne me prenait que cinq ou dix minutes – rien à voir avec une méditation qui vous broie les genoux – mais il était parfois très intéressant de prendre conscience de ce thème des dents. En général, elles ne nous inquiètent pas beaucoup (jusqu'à ce qu'il faille aller chez le dentiste et alors, elles nous inquiètent un peu trop !) En devenant plus conscient de mes dents, j'avais parfois des intuitions assez intéressantes. L'une d'elles était peut-être très fantaisiste : je me disais que des années plus tard, lorsque les gens penseraient à Ajahn Tiradhammo, il ne resterait plus que des dents. Tout le reste aurait disparu, mes cheveux, ma peau et le reste des trente-deux parties, seules les dents subsisteraient. Ce type de pensées est intéressant car nous avons tendance à croire que nous allons durer éternellement, que tout va continuer.

Il y a une histoire à propos d'un jeune disciple d'Ajahn Mun, le moine qui est à l'origine du renouveau de la tradition de la forêt en Thaïlande. Ce disciple, comme la plupart des moines de cette époque, avait un rôle d'instituteur dans son village mais c'était aussi un très bon méditant. Comme la contemplation des trente-deux parties du corps est un thème de méditation classique en Asie du Sud-Est, il la pratiquait souvent, au moins en partie. Et puis un jour, alors qu'il donnait un cours à des enfants, il a levé les yeux vers ses élèves et tout ce qu'il a vu était une classe pleine de squelettes, juste des squelettes ! Normalement, nous voyons des êtres humains enveloppés de peau, couverts de vêtements, etc., mais du fait de sa profonde contemplation du corps, il voyait des squelettes ; il voyait au-delà des apparences superficielles ordinaires. Suite à cet épisode, il a compris qu'il devait abandonner son travail d'instituteur car, de toute évidence, il s'intéressait davantage à l'approfondissement de la pratique méditative.

Ce genre de vision est un signe très positif dans la méditation. C'est ce que l'on appelle un *nimitta*. Au début, nous évoquons simplement une partie du corps – le squelette, par exemple, ou des os – et nous en avons une sorte d'image. Mais lorsque l'image apparaît comme une vision forte, réelle et puissante, il ne s'agit pas d'une fantaisie ou d'une hallucination ; elle vient d'un niveau plus sage et plus clair, d'une concentration profonde. Lorsque cela se produit, ce n'est pas effrayant car on sait qu'il ne s'agit pas d'un délire. C'est réel, aussi réel que de voir les gens tels qu'ils nous apparaissent normalement. Par exemple, quand je me brossais les dents, j'avais parfois le sentiment qu'il s'agissait de « dents qui sont en train d'être brossées » plutôt que de « moi me brossant les dents ». Parfois, c'était juste des dents et il n'y avait personne qui les brossait. Mais comme c'était très naturel et un produit de la méditation, ce n'était pas inquiétant – rien à voir avec une image effrayante dans un film d'horreur ! Cette image venait du développement de la conscience et, par conséquent, elle était très paisible. Ce n'était pas une perception normale mais c'était très paisible parce que c'était la réalité, une vision de la réalité beaucoup plus profonde et plus claire. Cette perception s'accompagnait aussi d'un certain détachement. Il est difficile de s'enthousiasmer pour des dents quand on en voit vraiment la nature. Lorsqu'on ne les voit pas aussi clairement, on se dit : « J'ai de très bonnes dents » ou « J'ai de mauvaises dents » et on se laisse absorber par ces histoires. Mais si on perçoit simplement les dents telles qu'elles sont, il n'y a plus d'histoires à leur sujet. C'est comme voir la vérité : elle met fin à toute discussion.

L'exercice suivant à propos du développement de l'attention au corps est la contemplation des quatre facteurs élémentaires qui composent la matérialité : la terre, le feu,

l'eau et l'air. Dans un monastère où j'ai vécu, en Angleterre, je dirigeais une retraite annuelle de dix jours à laquelle assistaient généralement les mêmes personnes. Alors, plutôt que de donner les mêmes instructions chaque année, je me suis dit que j'allais essayer de varier les pratiques. J'ai donc choisi différents thèmes et, pour les exercices d'attention au corps, j'ai suggéré de prendre conscience des quatre éléments fondamentaux : la terre, le feu, l'eau et l'air. Cela exige une certaine préparation, à commencer par des questions comme : qu'est-ce que la terre ? Il ne s'agit pas d'affirmer que nous sommes faits de terre ; l'élément terre, c'est plutôt la dureté des os ou des dents, quelque chose de solide, de stable, de substantiel. L'élément eau est la fluidité, la liquidité ; on le trouve dans le sang, la salive, les larmes, etc. L'élément air est la distension : il remplit les choses comme le souffle, mais c'est aussi lui qui nous permet de bouger les membres, de marcher, d'être mobiles. Enfin le feu, c'est la chaleur ou le froid dans le corps, et c'est aussi la chaleur qui facilite la digestion, comme un four, et qui cause le vieillissement.

En utilisant ces quatre facteurs élémentaires comme un canevas du corps, nous le percevons différemment. Au lieu de croire que « je » lève le bras, je constate que c'est l'élément air qui provoque le mouvement des os (élément terre), qu'il y a du sang qui coule (élément eau) et que le corps vieillit (élément feu). Si mes dents claquent, c'est la terre. Si j'avale, c'est l'eau. Nous commençons à avoir une définition différente du corps ; il se résume à ces quatre éléments ici et maintenant : la terre, le feu, l'eau et l'air. Certaines personnes trouvent cette perspective très utile car elle donne un autre regard sur le corps physique. Nous cessons de toujours faire référence à « mon corps » qui me fait mal ou qui est détendu, qui a faim ou qui a froid. S'il a froid, c'est simplement l'élément feu. S'il a faim, c'est encore l'élément feu qui a facilité la digestion. Si j'ai mal quelque part, c'est l'élément air ; alors, au lieu de penser que mon corps est douloureux, je me souviens que c'est simplement l'élément air qui dysfonctionne.

Cette approche offre une perspective différente et nous permet de voir non seulement le changement (ou impermanence) mais aussi une autre caractéristique du corps : son impersonnalité. Il ne s'agit pas d'une entité « personnelle », contrôlée par « quelqu'un » mais simplement d'une succession ininterrompue de causes et d'effets, de diverses formes d'énergies. Quand nous regardons le corps selon ces quatre facteurs élémentaires – simplement terre, eau, feu et air en mouvement – où est la personne ? Où est l'entité, où est l'âme, où est le moi ? Il n'y a que ces quatre éléments en flux constant. Ce nouveau regard peut être très libérateur – par exemple, je n'ai pas à me soucier de mes dents car elles ne sont que l'élément terre et finiront par retourner à la terre ; peut-être que quelqu'un les déterrera dans dix mille ans ! L'air retourne à l'air, l'eau à l'eau, et la chaleur à la chaleur.

Nous pouvons donc être moins centrés sur notre petite personne, moins obsédés par « notre » corps car il ne s'agit vraiment que du jeu de ces éléments universels. L'air qui permet à mon bras de bouger est le même que celui qui souffle dans les arbres. L'élément terre de ce corps est de la même nature que les pierres au fond du ruisseau. Nous rejoignons donc la nature. C'est de là que nous venons, c'est de là que vient ce que nous mangeons et buvons, et c'est là que nous finirons. Regarder le corps de cette manière nous permet d'être un peu plus conscients de sa véritable nature. Plutôt que le considérer comme un corps qui m'appartient, que j'essaie de maîtriser ou qui me pose problème, je vois qu'il s'agit simplement d'un ensemble d'éléments de la nature qui se maintient sur cette terre quelques dizaines d'années puis qui retournera à la nature sous une autre forme – les éléments seront toujours présents sous une forme ou une autre.

Une autre pratique liée au corps – mentionnée dans les Écritures mais rarement utilisée en Occident – est connue sous le nom de « contemplations dans un cimetière ». Il s'agit de contempler le corps dans divers états de décomposition et de dissolution. Ce corps va

disparaître, mais nous nous concentrons toujours sur son aspect vivant. Il est rare que nous examinions un corps quand il se décompose et encore moins quand il est mort. Il est peut-être même illégal de le faire – un cadavre doit être rapidement placé dans un cercueil et emporté. Mais à l'époque du Bouddha, quand quelqu'un mourait, on portait son corps jusqu'à un espace dévolu, à la lisière du village, et on le laissait là pour que les vautours s'en nourrissent. De nos jours, la seule pensée d'un cadavre nous écœure. Un jour, j'ai trouvé un opossum mort près de mon kouti⁹ en Nouvelle-Zélande. Il devait être mort depuis quatre ou cinq jours et sentait affreusement mauvais. Pour l'éloigner, j'ai dû le porter à bout de bras, tellement l'odeur était révoltante. Et il ne s'agissait même pas de mon corps, heureusement ! Nous ne pouvons pas enterrer notre propre corps, n'est-ce pas ?!

Un moyen moins spectaculaire mais plus pratique de développer cet exercice consiste à prendre conscience de la nature vieillissante du corps. Nous pouvons observer l'augmentation des rides sur les mains et le visage, les dents qui se déchaussent ou la décrépitude rampante du corps. Cela nous donne une vision beaucoup plus directe et immédiate, qui n'exige aucune capacité d'imagination, seulement une vision plus claire que celle que nous utilisons d'ordinaire.

Réfléchir au fait que ce corps finira par s'affaiblir, se dégrader et disparaître a également pour effet de nous faire davantage apprécier la vie. Pour la plupart, nous imaginons que nous allons vivre jusqu'au jour où nous ne serons plus en vie. Mais si nous sommes beaucoup plus conscients que ce corps va inévitablement se dégrader, chaque jour de notre vie devient un véritable miracle, surtout si nous connaissons un peu d'anatomie. Nous nous levons le matin et nous nous émerveillons : « Comment tout cela peut-il continuer à fonctionner ? » Les voitures s'abiment en dix ou vingt ans, mais ce corps peut durer soixante ou quatre-vingts ans. Il est parfois un peu fatigué, mais c'est vraiment un miracle qu'il continue à fonctionner si longtemps. Donc, cette contemplation change notre perception en nous donnant une appréciation de la vie au lieu de simplement nous remettre en route jour après jour. Mais comment pouvons-nous utiliser au mieux cette opportunité, au lieu de simplement nous dire : « Bon, encore une journée. » Encore une journée pour quoi ? Allons-nous apprécier cette journée, allons-nous la vivre utilement, positivement, ou simplement la subir ?

Les méditations qui nous permettent d'être davantage conscients de ces thèmes particuliers, donnent un aperçu plus clair de la réelle nature du corps. En nous rappelant simplement que ce corps va se décomposer un jour, elles nous obligent à reconnaître que quelque chose en nous est impermanent. Peut-être qu'au début il s'agira seulement d'une compréhension intellectuelle mais, lorsque nous prenons l'habitude d'observer vraiment le corps, nous pouvons, par exemple, nous regarder dans le miroir et voir l'impermanence dans l'apparition d'un nouveau cheveu gris. Ainsi, la compréhension devient personnelle ; au lieu d'être un enseignement bouddhiste abstrait, c'est une expérience vérifiable par nous-même. En personnalisant ces principes abstraits, nous les voyons de manière directe. Ainsi, lorsque la vieillesse et la maladie se présentent, nous les avons déjà vues, anticipées, et nous n'en sommes pas surpris. Nous n'avons pas besoin d'y résister ni d'en être contrariés – c'est ainsi. Les vérités absolues que sont l'impermanence et l'impersonnalité sont incarnées ici-même. Je peux toujours dire à mon genou : « Bon, tiens-toi tranquille, ne me pose pas de problèmes, débrouille-toi pour tenir jusqu'à la fin de la méditation », mais tout ce que je peux faire, en réalité, c'est simplement écouter ce genou. Je ne peux pas le contrôler – c'est ainsi.

ATTENTION ET SAGESSE

⁹ Kouti: Petite cabane individuelle où les résidents du monastère peuvent méditer et dormir.

Les enseignants de la tradition de la forêt parlent de présence consciente et de sagesse. Ils ne parlent pas beaucoup de sagesse des Écritures ou d'une sagesse intellectuelle ; ils parlent d'une combinaison d'attention et de sagesse, une sagesse qui vient d'une vision directe de la réalité, d'une expérience directe. C'est ce que devient la faculté d'attention – ou présence consciente – au sens le plus large du terme. Normalement, être attentif, c'est simplement être conscient de ce que nous voulons connaître ; c'est une attention très subjective et limitée. Par exemple, nous voulons seulement être conscients du corps quand tout va bien mais pendant la méditation, si nous devons rester assis pendant un certain temps, le corps peut devenir très douloureux. Comme nous ne pouvons pas échapper à cet inconfort, nous en devenons davantage conscients et nous pouvons en profiter pour développer cet aspect de l'attention. Nous prenons ainsi conscience de la nature insatisfaisante de l'expérience corporelle. Auparavant, nous ne faisons attention au corps que lorsqu'il se sentait bien et, dès que cette sensation devenait moins agréable, nous changions de posture. Mais cette conscience sélective ne permet de voir qu'une partie de la réalité du corps. Si nous pouvons développer l'attention au point qu'elle devienne une force en soi, elle sera moins limitée par la sélectivité de nos préférences. C'est alors que l'attention sort des limites de la subjectivité et que nous pouvons être conscients du corps de façon beaucoup plus vaste – pas seulement conscients de ce que nous voulons bien voir quand nous sommes confortablement installés. Nous commençons à ressentir le corps dans toutes sortes de situations au-delà de nos préférences personnelles. Voilà ce que peut accomplir le développement de l'attention. Et, bien sûr, à mesure que nous prenons conscience du corps, nous remarquons également combien il est en lien avec nos ressentis et nos états d'esprit, ce qui est une très bonne base pour développer la conscience des autres objets des « fondements de l'attention ».

CONSCIENCE DES TONALITÉS DE RESENTI

Le deuxième objet des fondements de l'attention est la tonalité des ressentis. « Tonalité de ressenti » est la traduction du mot pāli *vedanā*. C'est la tonalité émotionnelle générale de ce que nous ressentons, qu'elle soit agréable, désagréable ou neutre. Les Écritures mentionnent jusqu'à 108 tonalités différentes mais nous resterons simples en nous limitant à ces trois-là : l'agréable, le désagréable et le neutre. Essayez d'évaluer la différence entre ces définitions des ressentis. Si nous demandons à quelqu'un comment il se sent, normalement il ne va pas répondre : « agréable », « désagréable » ou « neutre » mais plutôt « Je suis en grande forme » ou « ça ne va pas du tout » ou « plutôt bien ». Pour la plupart des gens, le mot « ressenti » fait référence aux émotions mais, dans la terminologie bouddhiste, *vedanā* est une tonalité générale de ressenti : agréable, désagréable ou neutre. Ce thème est très important car les tonalités de ressenti sont le fondement de tout ce qui nous motive. Nous pourrions dire que la motivation principale de la plupart des gens dans la vie est d'avoir des ressentis agréables et de repousser les ressentis désagréables ; quant aux ressentis neutres, ils n'en sont généralement pas clairement conscients.

Si nous avons un ressenti neutre, il ne se passe pas grand-chose mais s'il est agréable, nous nous disons : « Oh, comment c'est bon ! Comment puis-je en avoir encore ? » Et s'il s'agit d'une tonalité de ressenti désagréable, nous réagissons aussitôt en pensant : « Comment puis-je m'en débarrasser ? » Ces trois tonalités n'ont rien d'extraordinaire : agréable, désagréable, neutre ; rien de fantastique ni d'horrible. Pourtant, ce sont les influences qui motivent le plus fondamentalement notre vie : nous allons vers l'agréable et nous repoussons le désagréable ou nous nous en éloignons. Il est donc très bénéfique d'en prendre davantage conscience. Cela nous permet de voir à quel point nous sommes influencés par nos ressentis de manière tout à fait impersonnelle. Si nous observons nos sensations au cours d'une assise, par exemple, nous remarquerons à quel point elles changent. Si toute notre vie est construite

sur des ressentis aussi éphémères et peu fiables, cela signifie que notre vie elle-même est très instable. Si je ne vis que pour les ressentis agréables et qu'ils changent aussi vite, cela signifie qu'au fond, j'ai bâti ma vie sur du sable. En développant l'attention aux ressentis, une vision directe et profonde nous permet de les comprendre et nous donne un aperçu de leur vraie nature et de la façon dont ils nous motivent.

Il existe diverses manières de distinguer les tonalités de ressenti. Par exemple, certaines découlent de sensations corporelles, tandis que d'autres proviennent d'états mentaux. Dans les enseignements sur le développement de l'attention, une distinction cruciale est faite entre les tonalités de ressenti qui relèvent du monde et les autres ; autrement dit, il est essentiel de pouvoir déterminer si certains ressentis proviennent d'une source spirituelle. Cette distinction est particulièrement pertinente lorsque nous abordons le sujet de la joie en tant que facteur d'éveil car le Bouddha a souligné l'importance d'un « ressenti spirituel agréable » sur le chemin de l'éveil.

L'ATTENTION AUX ÉTATS D'ESPRIT

Le troisième thème du développement de l'attention concerne les états d'esprit. En fait, ce thème est assez difficile à définir car le mot suggère un état dont les frontières sont définies. D'après mon expérience, la plupart des états d'esprit ne sont pas faciles à délimiter dans la mesure où ils arrivent souvent à plusieurs. Le mot *citta*, généralement traduit par « esprit », se réfère plus précisément au contenu de notre esprit, à ce qui se passe mentalement. Comme vous en conviendrez certainement, cela implique souvent plusieurs niveaux de conscience différents. En observant notre état d'esprit – par exemple, pour voir si l'esprit est agité ou non –, nous pouvons également avoir conscience du type de préoccupation qui l'agite et de la nature des pensées ou des souvenirs qui remontent.

L'attention aux états d'esprit se réfère spécifiquement à une série de seize états mentaux¹⁰, mais cela ne signifie absolument pas que ce sont les seuls qui peuvent survenir. En voici quelques exemples : mon esprit est-il obsédé par l'aversion ? Suis-je empli d'aversion depuis un événement qui s'est produit la semaine dernière ou l'année dernière ? Y a-t-il en moi de l'avidité ou du désir ? Peut-être du désir pour certaines choses, comme cette nouvelle voiture que j'ai vue aujourd'hui ? Ma vie est-elle emplie de confusion, de doute, d'incertitude ?

Nous pouvons également noter l'absence de ces états mentaux particuliers. Peut-être que, d'une certaine façon, les choses me semblent un peu négatives – je porte cette aversion en moi – mais, d'un autre côté, je ne ressens pas d'avidité. Il est bon d'avoir conscience de ce qui n'est *pas* dans l'esprit, quand l'esprit n'est *pas* obsédé par l'avidité, l'aversion ou l'ignorance. Cela arrive parfois ! – en fait, plus souvent qu'on ne l'imagine. Lorsque j'avais mal au dos, dans la situation dont j'ai parlé plus tôt, je ne ressentais aucune aversion profonde ; un peu d'irritation, certes, mais je n'avais pas, pour autant, le désir de courir m'allonger dans mon kouti. Il n'y avait pas non plus d'ignorance puisque j'observais tout cela avec une certaine clarté. Nous pouvons donc également être conscients de l'absence de ces états d'esprit, de ces moments où l'esprit n'est pas obscurci par l'avidité, l'aversion ou l'ignorance.

Il existe, bien sûr, une grande variété d'états d'esprit. Les Écritures mentionnent spécifiquement l'esprit contracté ou distrait, exalté ou fermé, inégalable ou non, concentré ou non et libéré ou non. Pour être conscient de ces états mentaux, nous devons peut-être prendre du recul par rapport au contenu particulier de l'esprit pour en extraire la caractéristique majeure et pouvoir l'observer – un peu comme consulter la météo.

10 Ces états mentaux sont également regroupés sous trois catégories : désir, aversion et ignorance.

Les états d'esprit incluent également les émotions. Dans la terminologie bouddhiste, les émotions entrent dans la catégorie des « conditions de l'esprit » ou états mentaux. Les émotions sont des pensées ou des souvenirs particulièrement chargés d'énergie – et cette énergie peut être exploitée si nous sommes capables d'observer, de manière non réactive, l'énergie qui anime l'aversion ou l'avidité, nous y relier et l'utiliser positivement. Y résister, au contraire, nous vide de toute énergie : « Pauvre de moi, je médite depuis vingt ans ; je ne devrais pas être encore sujet à l'avidité et à l'aversion. » Mais si nous nous ouvrons aux émotions et les recevons telles qu'elles sont, que se passe-t-il ? Cela ne veut pas dire que nous nous en saisissons et nous y complaisons mais plutôt que nous nous harmonisons à elles. C'est comme approcher les mains du feu tout en prenant soin de ne pas se brûler. Nous devons connaître la bonne distance : trop loin, nous ne sentons pas la chaleur, trop près, nous nous brûlons – tout dépend de notre degré de présence consciente et du développement de notre attention.

Si nous fonctionnons toujours en mode réactif, nous risquons d'être entraînés par l'énergie de l'émotion, ou bien nous refuserons de voir le désir, l'aversion ou l'ignorance qui nous anime, préférant les refouler ou rester assis à nous vider l'esprit. Mais lorsque l'attention est suffisamment développée, elle sort de ces vieux schémas habituels de réaction. Au lieu d'être contrôlée par nos préférences, elle impose sa propre force. L'attention peut regarder ce genre de chose simplement parce que c'est ce qui apparaît sur l'écran de l'esprit. Nos vieilles habitudes ne veulent pas les voir, elles veulent un écran blanc, ce qui signifie que nous choisissons le type de conscience qui nous convient au lieu de permettre à l'attention de devenir une réelle force en nous.

Je trouve utile de considérer ces états d'esprit comme une « météo mentale ». De même que nous observons les changements du climat, nous pouvons observer le changement des états d'esprit et, derrière eux, notre « climat mental ». Peut-être que le climat général de notre esprit est venteux et humide si nous avons tendance à le recouvrir d'un voile d'humidité chaque fois que quelque chose de désagréable se produit. Lorsque nous demandons aux gens comment ils vont, certaines personnes répondent toujours : « Très bien, très bien ! » tandis que d'autres répondront : « Pas trop mal. » C'est leur disposition générale, leur climat mental – pas trop mal (climat humide), très bien (climat ensoleillé).

Et puis il y a le temps mental. On peut être de nature généralement ensoleillée mais, suite à une tempête émotionnelle, ne plus trop l'être – c'est un orage qui passe. Nous pouvons être de tempérament très équilibré mais lorsqu'une crise survient dans notre vie, accompagnée de toutes sortes d'événements, des réactions tout à fait atypiques peuvent se manifester. Une personne qui est normalement calme peut devenir très agitée quand on la pousse à bout. Cependant, si nous avons développé cet exercice d'attention aux états mentaux, nous pourrions revenir en mode d'observation plutôt que nous laisser entraîner dans un mode réactif qui, non seulement renforce l'état mental agité, mais entraîne également l'apparition d'autres états mentaux négatifs – c'est un cercle vicieux.

L'ATTENTION AUX DHAMMA

Le quatrième thème du développement de l'attention est appelé « l'attention aux *dhamma*. » Le mot *dhamma* a de nombreuses significations différentes selon le contexte dans lequel il est utilisé. Ici, il s'agit de « phénomènes » ou de catégories. Cette partie se subdivise en cinq thèmes : les obstacles, les agrégats, les six sens et objets des sens, les sept facteurs d'éveil et les quatre nobles vérités.

Il y a une progression dans cet enseignement qui exige un degré de conscience de plus en plus fin. Si nous observons toute la gamme des états d'esprit possibles, nous voyons

émerger certains schémas. Par exemple, nous observons quelles circonstances tirent l'esprit vers le bas, le distraient ou l'obscurcissent. Ces circonstances sont regroupées dans une catégorie appelée les cinq obstacles¹¹. Nous commençons aussi à voir que les sept facteurs d'éveil sont également dans l'esprit. Il est bon de le savoir : les sept facteurs d'éveil sont déjà dans notre esprit ! Tout ce que nous avons à faire, c'est les observer et en être conscients – en être conscients dans leur contexte. On peut être conscient de certaines qualités, la tranquillité par exemple. Il nous arrive d'être parfaitement paisibles mais l'apprécions-nous vraiment dans son contexte en tant que facteur d'éveil ? Lorsque le calme s'installe, avons-nous tendance à penser que nous devrions faire quelque chose ? « Pourquoi rester tranquille alors que j'ai toute cette pile de livres à lire ? » Il y a toujours quelque chose à faire plutôt que d'être simplement tranquille. Mais quand nous réalisons que la tranquillité est l'un des facteurs de l'éveil, nous pouvons commencer à l'apprécier dans son juste contexte. La tranquillité qui penche vers la paresse est peut-être une perte de temps, mais la tranquillité en tant que facteur positif qui calme l'activité mentale et corporelle devient un facteur important pour s'éveiller.

C'est une question d'observation et d'identification de ces facteurs lorsqu'ils apparaissent. Si nous pouvons observer attentivement tous les états d'esprit qui surviennent, c'est un peu comme regarder un berger regrouper ses moutons : les obstacles là-bas, les facteurs d'éveil ici. Nous commençons à savoir ce qu'il faut surveiller.

Si nous ne sommes pas conscients des obstacles en tant qu'obstacles, si nous ne voyons pas comment ils nous entravent, nous risquons, en fait, de les cultiver. Peut-être cultivons-nous la paresse en prétendant qu'il s'agit de tranquillité ; peut-être restons-nous assis à ronfler en pensant être calmes quand il s'agit en réalité de somnolence. La paresse-torpeur est un obstacle, pas un facteur d'éveil !

Cela dit, le calme chez l'un sera de la paresse chez un autre – c'est très individuel. Sous le chaud climat thaïlandais, il est très courant de se retrouver à somnoler, victime de l'obstacle appelé « léthargie et somnolence ». Même lorsque le maître enseigne, certains moines sont apathiques. On pourrait penser que dormir quand on est censé écouter l'enseignement est un manque de respect mais un maître a dit : « Leurs oreilles sont ouvertes, ce n'est pas grave, ils entendent quand même. » Peut-être ne sont-ils pas dans un réel état de sommeil, juste dans un état très calme de réceptivité. Leurs oreilles sont ouvertes, ils entendent l'enseignement et celui-ci est peut-être allé très profond, alors que s'ils étaient restés assis bien droit, ils auraient pu être victimes de résistances ou de préjugés qui auraient bloqué ce qu'ils écoutaient, de sorte qu'ils n'auraient pas été aussi ouverts à l'enseignement. Nous ne pouvons pas juger du degré de présence des autres selon leur expression physique.

L'attention aux *dhamma* propose également de développer la conscience de l'activité des six sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, ainsi que l'esprit en tant qu'organe sensoriel. C'est à travers les sens que nous recueillons tous les éléments qui forment notre monde ; ensuite nous les interprétons, les jugeons et y réagissons. Il s'agit là d'un domaine d'investigation très riche et d'une profonde source de sagesse.

Nous pouvons encore considérer notre expérience du point de vue des cinq agrégats – ces aspects fondamentaux du corps et du mental qui constituent ce que nous appelons « moi » –, c'est-à-dire l'aspect physique, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle. Voir clairement ces parties constitutives de notre être et comment elles apparaissent et disparaissent, peut donner un aperçu très profond de l'absence de « moi » ou impersonnalité.

¹¹ Les cinq obstacles sont étudiés plus en détail dans le chapitre sur la concentration.

Le dernier *dhamma* proposé à la contemplation est l'enseignement sur les « quatre nobles vérités », cet enseignement spécifique au bouddhisme sur la souffrance, sa cause, sa cessation et l'octuple sentier qui mène à la cessation de la souffrance. L'approfondissement de ces notions permet d'atteindre une compréhension globale de toute l'étendue et de toute la profondeur de l'enseignement du Bouddha.

La façon de pratiquer chacun de ces exercices est expliquée plus en détail dans le *satipatthana sutta* et englobe quatre principes généraux. Le premier consiste à contempler ces objets d'attention d'abord intérieurement (en soi) puis extérieurement (chez une autre personne) et enfin à la fois intérieurement et extérieurement. Cela permet un élargissement de la conscience pour inclure leur nature plus générale et pas seulement des détails particuliers. Le deuxième principe consiste à observer, dans chaque exercice, la nature de l'apparition, la nature de la disparition, et la nature de l'apparition-disparition. Chacun est ainsi encouragé à contempler activement la caractéristique universelle de l'impermanence, l'une des vérités ultimes de la vision pénétrante. Ensuite, il est recommandé d'établir la pleine conscience uniquement dans le but de développer la connaissance et une attention soutenue. Enfin, le pratiquant est invité à « demeurer indépendant » et à « ne s'attacher à rien dans ce monde ». Ces deux expressions sont souvent utilisées pour désigner un état de réalisation spirituelle avancé et la pratique du développement de l'attention est spécifiquement prescrite dans ce but.

CONCLUSION

Bien connaître ces quatre fondements de l'attention requiert une étude assez approfondie. C'est ce que nous offre l'enseignement du Bouddha – c'est un peu comme avoir une recette. On peut se contenter d'aller à la cuisine, mélanger quelques ingrédients et espérer que le résultat sera bon, ou bien ouvrir un livre de recettes, trouver ce que l'on cherche et le mettre en œuvre. On ne pourra peut-être pas toujours suivre la recette, mais au moins on saura comment elle devrait être. C'est tout l'avantage d'avoir les enseignements du Bouddha ; il nous donne la recette de l'éveil : le développement de l'attention. Une fois que nous la connaissons, nous pouvons l'appliquer de notre mieux. Si nous ne savons pas qu'existent tous ces thèmes de développement de l'attention, nous allons peut-être essayer de développer une certaine conscience du corps pendant des années mais cela ne nous mènera nulle part. Et puis nous commencerons à travailler avec les tonalités de ressenti et en retirer de réels bienfaits. Certains ont une capacité particulière à travailler avec les tonalités de ressenti. D'autres, plus enclins à l'analyse, auront besoin de travailler avec certains des *dhamma*, alors que s'ils observent leurs états d'esprit, ils ne verront qu'une fenêtre vide. Par contre si, après avoir été guidés dans une certaine direction, ils sont capables de contempler la paresse et la torpeur, parmi les cinq entraves, ils arriveront à une expérience directe de leur esprit en reconnaissant ces entraves. D'autres encore seront davantage inspirés en ayant connaissance des facteurs d'éveil.

Ainsi, en disposant d'une vaste connaissance des instructions du Bouddha, nous avons de nombreuses ouvertures, de nombreuses façons de pénétrer cet enseignement, de découvrir ce qui nous convient, d'y trouver une certaine accessibilité. Par contre, si nous écoutons simplement quelques fragments d'enseignements ici et là, nous risquons de croire que tout se résume à cela.

En sachant quels sont les différents aspects des enseignements du Bouddha, nous voyons également la diversité des pratiques qui permettent de développer l'attention. Au tout

début du *satipatthana sutta*, le Bouddha dit qu'il s'agit de « la voie directe¹² » vers la réalisation de l'éveil. Les Écritures proposent de nombreuses pratiques qui mènent à l'éveil mais l'attention est la clé. La pratique de l'attention regroupe tous les facteurs suivants : le corps, les ressentis, les états d'esprit ; toutes ces catégories : les cinq obstacles, les cinq agrégats, les six sens et leurs objets, les sept facteurs d'éveil, les quatre nobles vérités. C'est la voie première, la voie principale vers la réalisation de l'éveil.

La pratique de l'attention est donc un condensé très complet de nombreux aspects des enseignements du Bouddha. Je crois que c'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que c'était la voie directe vers la réalisation de l'éveil. L'attention est un fondement majeur des enseignements. Si nous pouvons en reconnaître toute l'ampleur – ne serait-ce qu'intellectuellement – et la mettre en pratique, nous pourrions également en ressentir la profondeur. Voir la réelle nature de ce corps et de cet esprit peut vraiment nous permettre d'avoir une expérience directe de la réalité telle qu'elle est, au sens ultime de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité. Nous commençons par une forme d'attention « ordinaire » mais, une fois développée, celle-ci devient « pleine conscience », ce que j'interprète comme une « plénitude de l'esprit »¹³. Lorsque nous sommes attentifs au corps, nous commençons par un sentiment de « je » qui porte « mon » attention sur « mon » corps – c'est le premier niveau. Le niveau suivant est : « Je suis attentif au corps. » Ce n'est plus tant le mien, c'est juste « un » corps en tant qu'ensemble de conditions physiques. Puis vient : « Je suis simplement attentif » ; et enfin, il ne reste qu'une présence attentive sans aucune « personne » qui en serait consciente. Tant qu'il reste un sentiment de « je » suis attentif, ce n'est pas une pleine attention, il y a encore un peu de « moi ». Mais une fois que l'attention est développée au sens le plus large, il y a une véritable plénitude de l'esprit. L'esprit est pleinement attentif, sans avoir besoin d'un « moi » pour en être conscient, pour être présent. Et cette plénitude de l'esprit peut s'infiltrer à travers l'ignorance de l'individualité et révéler la vérité de l'impersonnalité. C'est le développement ultime de l'attention, de la pleine conscience, la pure conscience.

Le développement de l'attention est donc une pratique qui devient sagesse. Nous avons la sagesse de connaître la réelle nature des choses, de savoir qu'elles sont impermanentes, insatisfaisantes et impersonnelles. Nous l'avons vu directement. Nous n'avons pas besoin de le lire dans un livre. Nous l'avons vu par nous-mêmes.

Ce n'est que le premier des sept facteurs d'éveil, mais nous sommes déjà en bonne voie.

12 C'est ainsi que le traduisent Bhikkhu Bodhi et Bhikkhu Analayo, les deux meilleurs traducteurs contemporains du pali vers l'anglais.

13 Traduction littérale du mot anglais *mindfulness* : *mind* (l'esprit) et *fullness* (plénitude).

2. L'INVESTIGATION DES *DHAMMA*

UNE MÉDITATION

Prenez une position assise qui soit confortable en maintenant le dos bien droit. Commencez par porter votre attention sur le corps tel qu'il est là, assis, en pénétrant dans les ressentis, en prenant conscience des sensations corporelles. Y a-t-il une sensation particulièrement forte ? Si c'est le cas, posez votre attention dessus un instant. Cette sensation est-elle familière ou nouvelle ? Tandis que vous l'observez, avez-vous le sentiment qu'elle est plutôt stable ou simplement passagère ? Avez-vous une idée de ce qui a pu la faire apparaître ou de ce qui pourrait la faire passer ?

Laissez à présent l'attention se poser sur la sensation de la respiration telle qu'elle est, à son rythme naturel. Ce ressenti vous est-il familier ou est-ce quelque chose de nouveau ? Êtes-vous directement conscient de la sensation de la respiration ou s'agit-il plutôt d'un concept ? Cette sensation est-elle assez stable ou remarquez-vous qu'elle change ?

Maintenant posez votre attention sur la tonalité générale des ressentis en cet instant. Est-elle agréable, désagréable ou neutre ? Vient-elle du corps ou de l'esprit ? S'agit-il d'une tonalité de ressenti qui vous est familière ou de quelque chose de nouveau ? Ce ressenti vous paraît-il être assez constant ou remarquez-vous des changements ?

Portez maintenant l'attention sur votre état d'esprit. Quel état d'esprit prédomine maintenant ? Cet état d'esprit vous est-il familier ou est-ce quelque chose de nouveau ? Pouvez-vous sentir sa stabilité, sa constance ou, au contraire, sa fragilité ? Êtes-vous capable de voir quand et comment cet état d'esprit apparaît ou quand et comment il disparaît ?

* * *

Ce chapitre s'intitule « L'investigation des *dhamma* ». Le mot *dhamma* a plusieurs significations selon le contexte dans lequel il est utilisé. Il peut se référer au Dhamma en tant qu'enseignement du Bouddha, ou simplement signifier des « choses » ou des « phénomènes ». Souvent, ces deux acceptions s'appliquent simultanément, dans le sens où l'on observe certains phénomènes à la lueur des enseignements du Bouddha. Dans le contexte particulier des facteurs d'éveil où le thème de l'investigation est présenté après celui de l'attention, le mot *dhamma* se réfère plutôt à une observation des phénomènes révélés par le développement de l'attention. Nous sommes à présent plus conscients de certains aspects du corps, des ressentis et des états d'esprit, mais certains de ces phénomènes peuvent nécessiter ou du moins être enrichis par une investigation, une observation ou un examen plus approfondi. Sachant que tous les phénomènes apparaissent suite à certaines causes, il se peut que les choses dont nous avons conscience ne soient que les effets d'une cause encore peu claire, et qu'elles ne pourront être définitivement résolues que si nous découvrons leur cause profonde fondamentale.

Il y a plusieurs étapes dans le développement de la conscience. Celle-ci est généralement très subjective. Par exemple, je n'aime pas observer mes pensées quand elles sont stupides, je préfère voir les pensées intelligentes. Mais, de temps en temps, une pensée

stupide arrive et aussitôt mon esprit réagit : « Oh! Ne regarde pas celle-ci ! » Donc ce que je regarde, ce sur quoi je pose mon attention, risque d'être très subjectif. Par contre, lorsque l'attention se renforce, nous prenons conscience de beaucoup plus d'aspects de notre expérience ; plus l'attention se développe, moins la tendance subjective se manifeste. Ainsi, nous commençons à voir « des pensées » et non plus simplement « les pensées que j'aime ». Et lorsque nous observons ces pensées, nous voyons émerger certains schémas récurrents.

OBSERVATION

L'investigation des phénomènes implique d'être suffisamment attentif pour pouvoir observer sans juger. Dans cette observation il ne s'agit pas d'analyser ni de penser à quoi que ce soit mais plutôt de porter un regard clair et silencieux sur la condition *réelle* du corps et de l'esprit. Parfois, le simple fait de voir clairement certaines habitudes physiques ou mentales peut permettre de les résoudre. D'autres fois, elles persistent ; elles vont continuer à se présenter encore et encore, et une simple observation des phénomènes ne suffira pas. Dans ce cas, ce que nous voyons n'est que la pointe de l'iceberg d'un processus causal beaucoup plus profond. Notre attention a seulement permis de voir une partie de ce processus, de sorte que l'investigation va nécessiter une certaine capacité à sonder les choses. C'est comme faire *pénétrer* l'attention dans une zone particulière de notre vécu pour l'investiguer de manière plus approfondie. Et si c'est le résultat du développement de l'attention, alors il s'agira d'examiner des choses qui sont très pertinentes pour nous et qui se produisent dans l'instant.

Prenons un exemple, comme la sensation d'avoir les épaules qui se voûtent quand on est assis en méditation. Peut-être se redresse-t-on lorsqu'on le remarque pour la première fois, mais il est possible que la posture se relâche de nouveau un peu plus tard. J'ai une règle de base personnelle : si quelque chose se reproduit plus de trois fois, c'est qu'il faut lui prêter une attention particulière. Il y a différentes étapes au cours desquelles nous pouvons accorder cette attention. La première consiste simplement à rester attentif à ce phénomène pendant un moment au lieu de vite retourner à la respiration. Il se peut que cela suffise à résoudre le problème. Peut-être le corps réclamait-il juste un peu d'attention ! Mais si la chose se reproduit, il est probable qu'elle nécessite une attention particulière, une observation plus poussée : que se passe-t-il réellement ? Que se passe-t-il à un niveau existentiel plus profond ? Parfois, nous croyons connaître cette sensation, nous lui avons donné un nom, nous l'avons étiquetée – « épaules voûtées », par exemple – mais l'étiquette n'est qu'un terme pratique ou fonctionnel. Il se peut qu'en réalité, il s'agisse davantage d'épaules « abattues » mais ce terme ne nous plaît guère car il impliquerait que nous nous sentons abattus par la vie, ce qui n'est pas acceptable !

Il est donc bon d'avoir une attitude humble et ouverte quand on se lance dans ce type d'investigation. On peut se poser la question : « De quoi s'agit-il réellement ? Mes épaules sont-elles vraiment voûtées ou est-ce mon cou qui s'enfonce ? Ou peut-être que mon cou penche vers l'avant ? » Nous pouvons approfondir cette observation en étant attentif à la tension dans le cou ou en essayant de voir si la sensation est liée à un autre endroit du corps, comme le bas du dos, par exemple. Nous pouvons également étendre notre observation au domaine de la tonalité des ressentis. Quelle est cette tonalité ? Peut-être que l'aspect physique crée un ressenti désagréable (à moins que vous n'aimiez particulièrement les épaules voûtées), mais d'un point de vue mental ou émotionnel, c'est peut être agréable. Ensuite, nous cherchons pourquoi. Peut-être cette posture vous donne-t-elle un sentiment de sécurité émotionnelle, le sentiment d'être en sécurité ou protégé. Mais il est bon de ne pas trop spéculer, simplement remettre les choses en question sans jugement. C'est l'attention qui va répondre aux questionnements.

Nous pourrions aussi observer cela du point de vue de l'état d'esprit. Peut-être remarquerez-vous que vous vous sentez intérieurement « voûté », que votre esprit n'est pas très spacieux et que le corps ne fait que le refléter. Dans ce cas ce que vous allez étudier, c'est un état mental lié à une manifestation physique.

Nous pouvons aussi partir sur la base des trois caractéristiques : l'avidité, l'aversion et l'ignorance. Cette sensation est peut-être due à l'avidité. C'est peut-être un mouvement vers l'extérieur qui a été inhibé, comme une tape sur la main – « pas touche ! » Ou peut-être est-elle liée à l'aversion, comme le fait de repousser quelque chose avec le sentiment d'être « au pied du mur ». Ou peut-être est-elle associée à l'ignorance, au « je ne sais pas » – c'est l'un de mes schémas familiers ! Ou ce pourrait être de la résignation : « Je ne sais vraiment pas et, au fond, cela m'est égal. »

À un autre niveau, on peut encore se demander, avec un esprit ouvert et curieux, quelle peut bien être la racine ou l'origine du phénomène. Pour reprendre l'exemple des épaules, à quel moment se sont-elles voûtées : au début de l'assise, au milieu, à la fin ? Si la réponse est « à tous les stades », c'est que le phénomène est persistant. Est-il présent dès le matin au réveil ? Le soir au moment du coucher ? Ou peut-être seulement dans certaines circonstances, comme en route pour le travail ou au moment de parler au patron. Ou peut-être qu'il se fait plus net au moment de retrouver la famille le soir. Et quand s'arrête-t-il ? Finit-il par s'évaporer ou disparaître ? Peut-être que ces épaules ne se détendent que lorsque vous lâchez vraiment les tensions intérieures ou que vous respirez dedans.

SE DÉSENGAGER

Un autre aspect de l'investigation des *dhamma* consiste à se désengager d'une relation subjective directe avec les phénomènes. Habituellement, notre relation aux phénomènes part d'une perspective sujet-objet, ce qui nous enferme dans nos habitudes, nos interprétations et nos présomptions subjectives. Notre approche est toujours limitée et égocentrée, ce qui perpétue notre façon habituelle de percevoir les choses. Pour contempler les phénomènes de manière plus claire, plus ouverte et plus honnête, nous devons être capables de dépasser ce cadre de référence familier. Voilà pourquoi il est bon d'avoir une attitude de désengagement face aux phénomènes, même si nous devons bien sûr faire attention à ne pas nous en dissocier ou nous en déconnecter ; il s'agit simplement de sortir de la relation sujet-objet habituelle. Il y a différentes façons d'y parvenir : avoir une attitude de curiosité (« Qu'est-ce qui se passe ? ») ou de désintérêt (« C'est juste une pensée »), relativiser (« Tout finit par passer ») ou se désidentifier (« C'est seulement une activité mentale »).

Une attitude de curiosité ou un sentiment d'étonnement permet de sortir de la conceptualisation et d'entrer davantage dans un mode d'investigation – « Hé, c'est intéressant ! » – et nous pouvons recouper cela en prenant conscience des sensations, des tonalités de ressenti et des états d'esprit. Quant au désintérêt, ce n'est pas un rejet ou un refus, mais plutôt une façon de dire que la chose n'est pas vraiment importante – elle est là mais, pour l'instant, elle n'a pas d'importance ; s'il s'agit de quelque chose de vraiment important, elle se représentera sous une forme ou une autre. Relativiser est une attitude qui peut être utile lorsque une chose a tendance à dominer ou à obséder l'esprit ; pendant un certain temps, nous pouvons fixer notre attention sur autre chose puis y revenir, si possible avec une perspective différente ou un esprit plus vaste. La désidentification consiste à prendre assez de recul pour établir une relation moins personnelle avec le phénomène qui se présente ; par exemple, au lieu de nous concentrer sur une pensée particulière, nous observerons les pensées en général, plutôt que de ne voir que « ma pensée », nous observons le train des pensées.

Il me vient à l'esprit un exemple très concret qui remonte à une période où je pratiquais la méditation en Thaïlande. Pendant la méditation, j'étais dérangé par l'apparition de toutes sortes de visages. Ils n'étaient généralement pas effrayants, mais ils me gênaient et me distraient. Je ne savais pas trop ce que cela voulait dire ni ce qui en était la cause, et j'ai fini par m'en inquiéter un peu. Un enseignant que je connaissais, réputé pour sa profonde concentration et ses pouvoirs psychiques, m'a dit que j'absorbais l'état d'esprit des soldats qui avaient été tués à proximité lors d'une bataille de la Seconde Guerre mondiale. C'était sinistre ! Mais, au fond de moi, je sentais que cette explication n'était pas juste, en partie parce que je ne pensais pas que ma méditation était tellement avancée, mais aussi parce que les visages étaient parfois des femmes, des enfants ou des personnes âgées, et pas seulement des jeunes hommes. Plus tard, j'ai eu la chance de pouvoir interroger Ajahn Chah à ce sujet. Il a appelé cela des « phénomènes mentaux » et a dit : « Observe-les simplement et ne te laisse pas fasciner. Prends-en simplement conscience et puis reviens à la respiration. » Il nous arrive d'être attirés par ces choses parce qu'elles sont nouvelles et intéressantes. Ajahn Chah a ajouté que je pourrais me passionner pour ces phénomènes en croyant avoir des pouvoirs psychiques comme la précognition, comme voir le visage de quelqu'un qui allait m'offrir de la nourriture le lendemain, ou bien je pourrais penser que j'étais hanté par des fantômes, alors qu'en réalité il ne s'agissait que de phénomènes mentaux.

Toutes sortes de choses comme celle-ci peuvent se produire en méditation mais si vous pouvez juste en être conscient avec plus d'objectivité, sans vous impliquer personnellement, elles finiront par disparaître. Elles sont comme des tours que nous joue l'esprit pour nous inciter à y croire – « *mon* histoire et les visages que *je* vois ». Mais ce ne sont que des phénomènes mentaux, des images qui apparaissent puis disparaissent, des pensées qui vont et viennent. Si vous pouvez adopter ce regard plus objectif sur les phénomènes qui se présentent au lieu de vous y identifier, vous verrez qu'ils finissent par disparaître. C'est ce qui m'est arrivé : les visages ont disparu. Mieux encore, comme j'étais plus objectif face à ce phénomène, j'ai pu voir quelle en avait été la cause. J'ai réalisé qu'à un certain moment de mon enfance, peut-être même bébé couché dans un berceau, mon esprit a commencé à prendre la photo des visages des gens qui s'approchaient de moi : « Ce visage, c'est papa ; celui-là, c'est maman ; je ne sais pas à qui est ce visage, etc. » C'est devenu une habitude et j'ai continué comme cela à prendre des photos de visages tout le temps, clic, clic, clic. J'ai beaucoup voyagé pendant deux ans et pris de nombreuses photos mentales de visages de gens, de toutes sortes d'étrangers. Cela m'a permis d'être assez physionomiste, même si j'ai toujours eu du mal à me souvenir des noms. J'ai donc pu voir comment cette habitude avait créé un effet de « rediffusion de photos » quand mon esprit se posait en méditation. Grâce à cette prise de conscience, j'ai ensuite « éteint l'appareil photo » et l'apparition de visages s'est estompée. Malheureusement, maintenant, j'ai non seulement du mal à me souvenir du nom des gens mais aussi de leur visage !

Une chose importante qu'il faut bien comprendre, c'est que le « désengagement » n'est pas une dissociation ou une échappatoire. Il ne s'agit pas non plus de dépersonnalisation au sens schizoïde où vous diriez : « Ce n'est pas moi ». Tous ces phénomènes sont des aspects de vous, mais ils ne vous appartiennent pas. Ce ne sont que des phénomènes qui s'expriment à travers vous. Lorsque nous voyons vraiment cela, ces phénomènes sont considérés comme personnels, dans un sens, mais nous ne nous y identifions pas comme étant « moi » dans l'absolu.

Une autre chose à considérer est que bon nombre de ces phénomènes ne sont que le fruit du continuum cause-effet. Une partie de ce continuum s'éveille en nous, nous pensons que tout est là, nous nous y impliquons et essayons de tout résoudre, alors qu'en fait, il ne s'agit que d'un aspect du continuum. Si nous pouvons prendre un peu de recul, c'est-à-dire nous

désengager du « phénomène » qui se produit, nous aurons une perspective plus vaste et plus complète, qui révélera peut-être la cause sous-jacente de ce phénomène afin qu'une véritable résolution puisse se produire.

S'ENGAGER

Nous pouvons également pratiquer l'investigation des *dhamma* en nous « engageant », c'est-à-dire en pénétrant dans les phénomènes qui se présentent. Mais il faudra être prudent car, quand on s'engage dans quelque chose, on risque de le renforcer ou le consolider. Après tout, le Bouddha a démontré que la saisie était l'une des causes fondamentales de la souffrance. Cependant, pour mener à fond une investigation, nous devons la prendre à pleines mains d'une manière ou d'une autre – il s'agira donc de le faire de manière juste. Nous pouvons peut-être comparer cela à la façon dont on manipule un œuf. Si on le tient trop serré, on l'écrase, si on ne le tient pas assez fermement, il tombe par terre. Il s'agit donc de nous « engager » dans les phénomènes qui se présentent à nous de manière appropriée, afin de permettre une investigation plus approfondie.

Par exemple, si vos épaules sont voûtées, vous pouvez essayer d'accentuer le phénomène. Penchez-les encore plus et voyez ce qui se passe dans votre esprit et dans votre corps. Vous pouvez aussi essayer d'aller dans l'autre sens, de diminuer la courbure et de voir ce qui se passe. Vous pourriez même faire quelques mouvements en pleine conscience ou des exercices de méditation en action. Peut-être s'agit-il simplement de muscles bloqués ou de tensions. Parfois, lorsque les choses persistent au niveau physique, il faut les prendre un peu plus au sérieux et les prendre vraiment en main.

Sur le plan émotionnel, nous pouvons nous demander : si ce phénomène avait une voix, que dirait-il (à part « Aïe ! ») ? Dirait-il « Détends-toi » ou « Sois gentil avec moi » ou « Ne force pas autant » ? Nous pouvons être encore plus créatifs et lui demander de quelle couleur il pourrait être, quelle chanson il chanterait, quelle danse il danserait, quel mouvement il ferait.

Et puis nous pouvons nous engager dans la tonalité de ressenti. Si le ressenti est très désagréable, nous pouvons l'accentuer, le rendre plus dramatique. Par exemple, nous savons tous que la colère n'est pas très agréable et pourtant elle continue à surgir parfois. Alors, si vous vous trouvez un jour devant un miroir, prenez un visage furieux, accentuez-le vraiment. On se découvre alors tellement laid et ridicule que c'en est absurde et que cela finit par nous faire rire ! C'est ainsi que pousser les phénomènes à leur extrême peut réussir à retourner la situation. Se promener toute la journée avec les épaules voûtées est absurde. Si vous ne vous en rendez pas compte, les gens ne diront rien, mais si vous le faites intentionnellement, ils commenceront à vous demander : « Que se passe-t-il ? Tu as un problème ? Quelque chose qui te tracasse ? »

Voilà comment nous pouvons être créatifs et nous engager un peu plus avec circonspection dans les phénomènes qui se présentent afin de travailler réellement avec eux, de jouer avec eux, plutôt que de les renforcer. Nous travaillons avec eux en douceur et non contre eux, et tout cela sur la base de l'attention, d'une présence consciente.

ENSEMENCER L'ESPRIT

Une étape plus avancée consistera à simplement « ensemer l'esprit ». Il s'agit d'un processus visant à maintenir une certaine connexion avec ces phénomènes mais pour ensuite revenir au calme avec une focalisation de l'attention. Le but est de créer plus d'objectivité or,

plus l'esprit est profondément calme, plus nous pouvons voir clair en lui. Comme Ajahn Chah l'a dit un jour : « Plus le calme est profond, plus l'intuition est profonde. »

La raison pour laquelle il nous est souvent difficile de voir la véritable nature des choses est que nous sommes impliqués de manière trop subjective et nous avons peur de ce que cela pourrait révéler de notre ego. Mais si nous prenons du recul par rapport à ces phénomènes, ils deviennent moins « mon histoire » pour être simplement « une histoire ».

C'est un peu comme regarder un film extrêmement agréable – à la fin, on peut dire : « Ce n'est pas mon histoire. Ce n'est pas moi. » Vous avez peut-être traversé toutes sortes d'émotions humaines passionnées (si le film est vraiment bon), mais vous pouvez alors retourner paisiblement à votre propre vie ordinaire.

Ainsi donc, nous « ensemençons » l'esprit avec le phénomène en question – par exemple, les épaules voûtées ; nous pénétrons dans ce ressenti de façon claire et précise, puis nous revenons au calme de l'esprit avec une respiration paisible. Parfois, lorsque le niveau de calme est juste, certaines choses sont révélées. Cela permet à quelque chose de surgir d'un niveau plus profond de notre conscience, un niveau plus profond de notre psyché, peut-être le niveau intuitif. Un niveau plus subtil de connaissance de soi est révélé. Et quand les choses sont pleinement conscientes, on peut enfin les lâcher.

Il faut une certaine confiance pour que ce processus fonctionne, mais si c'est le bon moment, les choses peuvent vraiment changer. Il arrive, cependant, que nous n'ayons pas de réponse instantanée – elle ne nous sera pas révélée pour le moment. Cela peut signifier que nous devons développer davantage les autres facteurs d'éveil, le calme méditatif ou l'énergie, par exemple.

« Investiguer », c'est donc pouvoir sortir de nos zones de confort, de notre territoire familier. Nous voyons généralement les choses d'une manière qui nous est familière, confortable pour l'ego or il est très probable que la source de certains de ces phénomènes soit assez désagréable pour l'ego. L'investigation risque de révéler notre négativité ou notre méfiance ou tout autre chose que l'ego n'est pas prêt à accepter, à reconnaître, à accueillir.

Tel est l'aboutissement de notre pratique de l'attention. La plupart des gens associent l'investigation à la réflexion, à la pensée – « Est-ce ceci, est-ce cela ? » – mais ce dont il est question ici, c'est une investigation fondée sur l'expérience directe et pas seulement de l'intellectualisation. Il est vrai qu'engager le cerveau dans cette pratique fait que le mental s'en mêle parfois mais cela nous permet simplement d'avoir conscience de ce qui se cache derrière le phénomène.

Nous pouvons appliquer cette investigation à tout : aux habitudes émotionnelles, aux schémas de pensée, etc. et leur apporter ainsi un éclairage conscient aux niveaux les plus profonds. Nous aurons peut-être alors cette révélation « bouddhiste » selon laquelle toute chose vient d'une cause ; et quand nous pouvons remonter à la cause racine, les choses sont définitivement résolues. Les enseignements du Bouddha nous donnent un aperçu ou un modèle que nous pouvons ensuite appliquer à notre propre vécu. Nous voyons comment appliquer ce modèle et nous trouvons les moyens de travailler dessus.

Je remarque chez moi une tendance à vouloir changer les choses : quand mon ressenti émotionnel ou physique est désagréable, je veux le rendre « bon ». Je veux être le « bon gars ». Mais c'est en désaccord avec ce que la réalité me présente. Il ne s'agit pas non plus de se relier au phénomène tel qu'il est. Il s'agit de l'interprétation qu'en fait mon ego et de son interférence, de sorte que je me retrouve à nourrir l'ego. Avec cette façon de procéder, nous allons peut-être « résoudre » les épaules voûtées mais nous aurons ensuite un mal de ventre ! Nous n'avons pas vraiment résolu le problème, nous avons simplement changé les symptômes

en quelque chose d'un peu plus tolérable ; nos stratégies d'adaptation sont plus efficaces mais nous en sommes encore à essayer de nous adapter à ce qui se présente. Tant que nous ne verrons pas l'ensemble du processus d'adaptation, nous ne pourrons pas vraiment sortir de ce moule.

Si vous observez pendant un certain temps, avec une attention soutenue, les sensations qui se présentent, vous remarquerez qu'elles changent constamment – heureusement, sinon ma jambe finirait par tomber ! Si je bouge la jambe, les sensations changent ; il n'y a là rien de permanent ou de définitif. Donc, si nous parvenons à voir que les choses changent tout le temps, qu'elles apparaissent puis disparaissent, que certains événements déclenchent certains phénomènes et modifient les situations, nous saurons tout sur les relations de cause à effet. Et à qui appartient tout cela ? À personne. Il y a simplement des phénomènes qui apparaissent et disparaissent.

Nous observons donc constamment ces phénomènes, non pas pour leur conférer une réalité absolue mais pour les interroger, les investiguer, pour rechercher, pour découvrir, pour voir à quoi ils ressemblent vraiment, quelle est leur véritable essence. Ce type de compréhension se fait donc à un niveau plus profond. C'est la sagesse : avoir une vision plus vaste, plus intégrée, avoir une compréhension plus complète. Ainsi, dans sa forme la plus développée, l'investigation des *dhamma* aboutit à la sagesse.

3. L'ÉNERGIE

UNE MÉDITATION

Prenez une position assise qui soit confortable en maintenant le dos bien droit. Nous commençons par poser l'attention sur le corps assis en étant bien à l'écoute de l'état de ce corps tel qu'il est actuellement. Y a-t-il quelque part une sensation forte qui s'impose ? Si tel est le cas, essayez de détendre ou de soulager cette sensation autant que possible.

Ensuite, nous portons notre attention sur la sensation de la respiration telle qu'elle est en ce moment, à son rythme naturel. Comment ce processus respiratoire est-il ressenti ? S'écoule-t-il librement et ouvertement ou y a-t-il une certaine contraction ? Posez l'attention sur ce processus de la respiration.

Maintenant, pendant un instant, revenez au ressenti du corps. Remarquez-vous, de manière évidente, la présence ou l'absence d'énergie dans le corps ? L'énergie que vous ressentez est-elle créée par vous, forcée, ou bien est-elle naturellement présente ?... Ramenez de nouveau l'attention à la respiration.

À présent, reportez l'attention sur la tonalité de ressenti. La tonalité principale est-elle agréable, désagréable ou neutre ? Remarquez-vous une réaction énergétique particulière liée à ce ressenti ?... Concentrez de nouveau votre attention sur la respiration.

Portez un instant l'attention sur votre état d'esprit. Quel degré d'énergie ressentez-vous là ? Diriez-vous que votre état d'esprit est plein d'énergie, qu'il manque d'énergie, ou autre chose ? Cette énergie est-elle créée par vous, causée par vous, ou bien est-elle due à autre chose ?

* * *

Le thème de ce chapitre est l'énergie ; c'est un thème très important dans les enseignements du Bouddha. L'énergie est le troisième des sept facteurs d'éveil. C'est aussi l'une des cinq facultés et pouvoirs spirituels et l'un des facteurs de l'octuple sentier. Le Bouddha a donc beaucoup insisté sur l'importance de l'énergie. Cela remonte essentiellement au principe de ce que l'on appelle *kamma* dans ses enseignements. *Kamma* signifie littéralement « action » et le Bouddha l'a défini comme une action *intentionnelle* susceptible d'engendrer des conséquences. Son enseignement est basé sur le principe que toute personne est en mesure de déployer de l'énergie pour générer des résultats positifs – comme réaliser l'éveil en développant les sept facteurs d'éveil. À l'époque du Bouddha, comme aujourd'hui, toutes sortes de philosophies existaient, dont certaines très déterministes, voire fatalistes. On croyait par exemple que, si on naissait dans une certaine classe sociale, on ne pouvait rien faire pour en échapper, simplement patienter jusqu'à ce que, peut-être, si on s'était bien comporté pendant d'innombrables vies, on soit finalement accueilli auprès de Dieu. D'autres pensaient que tout ce qui nous arrive n'est qu'un accident, un simple fruit du hasard.

Au contraire, l'enseignement du Bouddha est fondé sur une action causale qui développe des qualités spirituelles afin de créer les conditions permettant la réalisation de l'éveil. Bien sûr, sur le plan pratique, certains ont plus de difficultés que d'autres à y parvenir. Il y a des

personnes qui semblent être nées « saintes », tandis que d'autres doivent travailler très dur à la pratique spirituelle. Mais il est possible de développer des qualités spirituelles et l'énergie est essentielle pour cela. Ce n'est pas la seule condition requise, bien sûr. L'énergie se développe dans le contexte de tous les autres facteurs : les sept facteurs d'éveil, les cinq facultés et pouvoirs spirituels et l'octuple sentier. Cette qualité d'énergie, cet effort, ce travail délibéré, a deux aspects : le développement de l'énergie elle-même et le développement de l'effort juste. L'énergie est parfois simplement neutre mais le plus important est la façon dont nous canalisons cette énergie, comment nous l'utilisons.

L'ÉNERGIE - PHYSIQUE ET MENTALE

L'énergie est à la fois physique et mentale. De nos jours, dans notre société, nous en savons plus sur l'énergie physique, en raison d'une conscience accrue des problèmes de santé, du maintien de la forme physique et de la bonne santé grâce à des exercices et à une nourriture appropriée, par exemple. Dans quelle mesure est-on conscient des fluctuations dans l'énergie physique ? Quand j'ai pratiqué pour la première fois en Thaïlande, ma compréhension de la méditation était simplement « assise, assise, assise », jusqu'à ce que mes jambes en tombent presque. Puis je me suis demandé pourquoi j'avais un problème de somnolence et pourquoi ma tête ne cessait de dodeliner. Quand je suis allé au monastère d'Ajahn Chah, il n'y avait pas beaucoup de méditation formelle au programme quotidien. Par contre, il y avait beaucoup plus d'activité : la méditation en marchant, de longues marches le matin pour aller quêter la nourriture, des temps de balayage des feuilles l'après-midi et d'autres activités encore, assez physiques. Ensuite, quand j'ai eu l'occasion de méditer seul dans un ermitage de montagne, je me suis surpris à faire plus de marche méditative que d'assise et, après avoir développé la force physique nécessaire, j'ai pu constater que c'était très revigorant et, de ce fait, les assises sont devenues meilleures et plus claires. Je n'étais plus simplement assis avec l'esprit de plus en plus flou, à moitié endormi, à me dire : « Cool, cette méditation ! », à flotter dans un état à demi léthargique, dans une espèce de pays imaginaire. Lorsque j'ai investi plus d'énergie dans la méditation en marchant, la qualité des assises a été beaucoup plus claire et vivifiante.

Le corps et l'esprit sont interdépendants. Trop souvent, la méditation est interprétée ou présentée comme un simple état d'esprit : asseyez-vous là, observez votre respiration et oubliez votre corps. Mais on s'assoit aussi avec le corps ! Et s'il n'est pas en bonne condition physique, il est très difficile d'observer la respiration ; si l'esprit n'est pas clair, il manque d'énergie. Ainsi, certains états de torpeur mentale sont parfois simplement dus à une mauvaise santé physique, ils ont une origine physiologique.

Ensuite, il y a l'énergie mentale, dont il existe de nombreuses formes. Souvent, il s'agit de la force de la volonté ou d'une énergie ciblée. Nous venons d'une société très axée sur les objectifs, où les attitudes sont orientées vers des résultats, et nous arrivons généralement à la pratique de la méditation avec ces attitudes. À quel point notre aspiration à la pratique spirituelle est-elle motivée par le désir d'atteindre un résultat particulier ? Nous voulons ce fameux éveil ! Nous suspendons cette carotte, l'éveil, et nous la faisons avancer toujours plus loin devant nous. En fait, c'est un mythe – aïe, voilà que j'ai vendu la mèche ! Ce que je veux dire, c'est que l'éveil n'est pas un objet, ce n'est pas quelque chose que l'on peut « obtenir » comme une carotte. Il doit être pleinement réalisé. Cela risque de couper court à la motivation de certains – s'il n'y a pas de carotte en pâte d'amande à la fin de la méditation, pourquoi pratiquer ? ! Par contre, la méditation permet de faire l'expérience de la paix de l'esprit ou de la sagesse, même si ce n'est pas quelque chose qui « s'obtient ».

Quand je suis allé en Thaïlande pour méditer, ma motivation n'était pas l'illumination. Cela, je l'avais abandonné, c'était trop pour moi. J'avais limité mon objectif à quelque chose

de plus concret : simplement obtenir le calme de l'esprit, la tranquillité d'esprit, être capable de m'asseoir avec un esprit vide et demeurer comme un « bienheureux » le reste de ma vie, si possible. Et je me suis donné un mois entier pour y parvenir ! Mais après avoir commencé à pratiquer, j'ai compris deux choses : d'une part, que ce n'était pas aussi facile que je l'avais imaginé et, d'autre part, que la tranquillité d'esprit que j'espérais n'était qu'un concept. Je ne m'ouvrais pas à une expérience possible, je poursuivais un concept. Nos objectifs ne sont généralement rien de plus que des concepts ou des idées que nous avons. Nous avons en tête une image de ce à quoi ils pourraient ressembler, et c'est cette image que nous poursuivons. Mais il n'y a pas de mal à cela. Je pense qu'à un certain niveau de pratique, les gens ont probablement besoin de ce type de motivation. Pourquoi pratiquent-ils ? Pour l'éveil, pour trouver la paix de l'esprit, pour mettre fin à leur souffrance... Cependant, si nous voulons vraiment poursuivre la pratique, nous devons nous libérer de cette attitude dominée par les concepts et axée sur des objectifs. L'attitude juste consiste à vraiment abandonner tous les piliers sur lesquels repose le « moi », y compris l'objectif d'éveil. En abandonnant, en déposant, en lâchant tout ce qui soutient le « moi », nous pouvons nous brancher sur une autre sorte d'énergie, l'énergie de la détente et du lâcher-prise, une énergie exaltante. Mais, pour cela, il faut considérer les choses sur le long terme. Au lieu de nous précipiter frénétiquement vers un objectif idéal, nous devons reporter notre énergie sur la pratique de l'ici et maintenant, sans limite de temps. Il est très difficile de se détendre quand on est enfermé dans un objectif précis ou un temps défini ; mieux vaut simplement commencer où nous en sommes et voir jusqu'où nous allons.

Un des aspects du processus de la méditation consiste donc à se libérer d'une approche conceptuelle de la vie pour s'ouvrir à l'expérience de la réalité. Nous devenons plus conscients de ce qui est, plutôt que de ce qui devrait être, ou de ce que nous aimerions que les choses soient ou pensons qu'elles devraient être. En reconnaissant au moins cet aspect de la réalité comme une possibilité, nous pouvons nous y éveiller peu à peu. Si nous sommes toujours axés sur les concepts, il est très difficile de méditer parce que la respiration n'est pas un concept, être conscient de ses pensées n'est pas un concept. Peut-être que le concept nous donne une direction à suivre, mais pour être conscient de la respiration, il faut abandonner le concept et passer à l'expérience directe. Vraiment connaître son esprit signifie être avec cet esprit tel qu'il est, pas seulement avec des idées comme : « Oh, peut-être que je pense, peut-être que j'imagine, peut-être que je fais ceci, peut-être que je fais cela. » Il s'agit d'atteindre l'expérience directe de ce qui se passe réellement dans l'esprit.

RÉVEILLER L'ÉNERGIE

Le facteur de motivation le plus puissant pour la pratique spirituelle est le sentiment d'urgence spirituelle (*samvega*). Traverser une période critique ou rencontrer des personnes qui ont vécu de graves épreuves peut nous inciter à chercher des réponses dans la spiritualité. Même si nous ne sommes pas submergés par la souffrance, une certaine capacité de réflexion nous fera reconsidérer le véritable but de la vie. Malheureusement, il faut souvent un sérieux bouleversement émotionnel pour nous faire sortir de notre complaisance.

L'un des thèmes de méditation suggérés pour réveiller l'énergie consiste à contempler notre propre mort imminente. Réfléchir sur le fait que toutes les choses conditionnées sont insatisfaisantes peut également inspirer plus de diligence dans la pratique. La vie du Bouddha en est un exemple. Il essayait de découvrir pourquoi la souffrance existe dans le monde, pourquoi les gens tombent malades, vieillissent et meurent. Il avait mené une vie très protégée jouissant de tous les luxes possibles avant d'être exposé aux réalités de la vie. Personnellement, je vois cela comme une description allégorique de la vie de la plupart des gens. Quand nous sommes jeunes, nous sommes souvent inconscients de ce qu'implique la

réalité de la mort, de la vieillesse et de la maladie. Il nous arrive de tomber malades, mais nous sommes alors tellement dépassés par la situation que nous ne pouvons pas y réfléchir. Nous voyons bien des personnes âgées, nous entendons dire que certaines personnes meurent, mais il est difficile de comprendre pleinement ce qui se passe. Cependant, à mesure que nous vieillissons, nous faisons plus souvent l'expérience de ces processus naturels, dans des contextes différents et à partir d'une conscience réflexive plus développée. Nous tombons malades et avons suffisamment de capacités de réflexion pour réaliser qu'il n'est guère agréable d'être malade. Et nous voyons que des gens proches de nous meurent. Que se passe-t-il ? « Oh, ils sont partis pour de longues vacances quelque part. Ils sont allés au paradis. » En fait, ils sont simplement morts. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Pour la plupart d'entre nous, la mort des personnes n'est pas très agréable. En nous éveillant à ces réalités, nous nous demandons : « Pourquoi ? Pourquoi les gens meurent-ils ? Pourquoi vieillissent-ils ? Pourquoi souffrent-ils ? » Lorsque le Bouddha a été confronté à ces questions, il est parti chercher des réponses dans la pratique spirituelle.

L'aspect positif est que ces situations engendrent l'inspiration ou la foi. Qu'est-ce qui nous amène à la pratique ? Est-ce une certaine aspiration à la réalisation de la vérité ? Ou est-ce pour imiter le Bouddha ou pour obtenir quelque chose – comme l'éveil ? Qu'est-ce qui nous motive et nous inspire suffisamment pour continuer à avancer sur la voie ? Si nos motivations et notre inspiration sont trop axées sur un objectif, elles sont un peu simplistes et risquent de ne pas durer très longtemps. Mais peut-être qu'en cours de route nous verrons autre chose. L'inspiration peut nous motiver, mais à moins qu'elle ne devienne une base de compréhension ou de sagesse, c'est comme si nous poursuivions un nuage.

Il y a aussi une approche liée à la curiosité. C'est peut-être un peu moins spirituel : il s'agit simplement d'avoir de l'intérêt pour quelque chose. Par exemple, au lieu d'être inspirés par l'éveil, on peut juste en être curieux : « Mais qu'est-ce donc que cette chose qu'ils appellent l'éveil ? » Cette approche peut évoluer ensuite en quelque chose qui se rapproche de l'investigation des *dhamma*, un questionnement sur la vérité, sur les phénomènes physiques et mentaux. Ensuite, cet intérêt peut mettre en évidence d'autres niveaux, plus profonds, de ce qui nous motive. Il en va de même avec le thème de l'énergie : nous prenons l'énergie comme sujet d'intérêt et d'investigation – d'où vient l'énergie ? – et nous trouverons peut-être ainsi une source plus profonde de l'énergie qui nous fait avancer. Nous pouvons aussi être inspirés, au début, par l'exemple du Bouddha, mais plus en profondeur, nous contemplons la notion d'éveil : « Qu'est-ce donc que cet éveil ? » Par exemple, je me demande souvent ce qui pousse les gens à poursuivre la pratique. Pourquoi persévèrent-ils, quelle est leur motivation ? Il me semble qu'il s'agit de quelque chose d'universel, comme la vérité. Ils ne sont pas simplement inspirés par une personne ou par une certaine philosophie. Il y a une aspiration à réaliser la vérité ou à comprendre la réalité de ce qui est.

Il nous arrive d'être particulièrement inspirés par un enseignant. Je dois admettre que j'ai trouvé une espèce de second souffle dans ma pratique spirituelle quand j'ai rencontré Ajahn Chah. Il était inspirant parce que c'était un être humain authentique et parfaitement ancré dans le présent. Ses paroles n'étaient pas toujours extraordinaires et il n'était pas toujours tellement exceptionnel ; comme nous tous, il transpirait et un jour, il est tombé malade et il est mort. Par contre, il symbolisait le fait qu'il est possible de pratiquer les enseignements du Bouddha et d'atteindre un certain degré de réalisation. Le connaître a donc été une forme d'inspiration. Pendant la retraite des pluies¹⁴ que j'ai passée dans son monastère,

14 Retraite des pluies : pendant les trois mois de la saison des pluies, entre la pleine lune de juillet et celle d'octobre, les moines et les nonnes doivent rester dans un monastère. C'est l'occasion pour eux de faire un effort particulier dans leur pratique. Les monastiques comptent leur ancienneté dans le Sangha selon le nombre de retraites des pluies passées depuis leur ordination.

j'allais souvent m'asseoir près de lui le soir, juste pour écouter les entretiens qu'il avait avec les visiteurs et les moines résidents. J'ai découvert que je pouvais rester assis là pendant des heures, parfaitement éveillé, à écouter attentivement. Un soir, cependant, il nous a renvoyés de bonne heure ; alors je suis retourné dans mon kouti à l'autre bout du monastère et j'ai remarqué que, plus je m'éloignais de lui, plus je me sentais fatigué ; à peine arrivé à mon kouti, je me suis endormi instantanément. C'est à ce moment-là que j'ai réalisé à quel point je m'étais nourri de son charisme ; j'avais été vitalisé par son énergie, pas par la mienne. J'ai donc décidé que je devais m'éloigner de sa présence et apprendre à développer ma propre énergie pour pratiquer.

Parfois, notre niveau d'énergie est élevé par l'inspiration pendant un certain temps mais elle finit par s'estomper. Que reste-t-il alors ? Qu'est-ce qui nous soutient, qu'est-ce qui nous fait avancer ? Nous verrons peut-être qu'en surface nous sommes maintenus par une sorte d'énergie telle que la volonté. Je suggère souvent aux méditants, quand ils sont conscients de leur niveau d'énergie dans le corps et l'esprit, de prendre également conscience de leur degré de volonté, par exemple en prêtant attention au corps assis bien droit. Parfois, au début, ils sont aussi raides qu'une statue de Bouddha en bronze, mais cette posture ne peut pas être maintenue longtemps ; seule la force de la volonté les soutient. Par contre, s'ils se détendent un peu, ils découvriront peut-être leur niveau d'énergie naturel et pourront maintenir la pratique. Je dois admettre que la volonté fonctionne. Certaines personnes ont une très forte volonté, de sorte qu'elles peuvent se forcer à rester assises pendant des heures malgré la douleur. Mais, en fin de compte, elles sont obligées de lâcher et tout cela ne fait que renforcer la rigidité du corps et de l'esprit.

Donc, si nous ne fonctionnons que par la volonté, seule une petite partie de notre psyché est en action. Le côté négatif de la volonté, c'est la volonté du « moi », la volonté de maintenir le « moi » – le premier support de l'ego. Cela s'exprime généralement par le désir ou l'aversion. Certaines personnes génèrent beaucoup d'énergie à partir de la colère et de l'aversion. À partir de là, si elles veulent quelque chose, elles vont faire un effort de volonté pour l'obtenir. C'est ainsi que nous voulons l'éveil à toutes forces – « C'est pour ce soir, j'en suis certain ! » Ou peut-être attendrons-nous la prochaine pleine lune pour puiser un peu d'énergie supplémentaire dans les forces extérieures ; nous nous assiérons en méditation toute la nuit et nous nous réveillerons aux côtés du Bouddha ! Mais il est plus probable que nous aurons simplement mal aux genoux et que nous serons déçus. Le côté positif, malgré tout, c'est qu'il y a le désir ou la volonté de réaliser le Dhamma (*dhamma-chanda*), ainsi qu'une forme d'aversion spirituelle appelée désenchantement (*nibbidā*). Tous deux servent à diminuer l'attachement au « moi ».

La volonté peut nous servir de moteur pendant un certain temps mais nous risquons d'aller ensuite à l'extrême opposé, la frustration et le ressentiment, parce que les choses ne fonctionnent pas comme escompté, parce que nous n'avons pas obtenu ce que nous voulions. Lorsque nous en arrivons là, nous sommes contraints de renoncer à la force de notre volonté. Par contre, nous découvrirons peut-être qu'en-dessous se trouve quelque chose d'un peu moins évident ou exceptionnel mais de beaucoup plus important : nous pouvons nous ouvrir à la force vitale d'être simplement présents à tout ce qui est. Cette énergie a une qualité spéciale qui ressemble à une vitalité paisible ; c'est la force de la présence à laquelle nous pouvons nous harmoniser.

Découvrir et explorer un *manque* d'énergie fait également partie de l'investigation de l'énergie. Il est assez fréquent que les personnes en retraite de méditation traversent des périodes de somnolence et de torpeur. Peut-être que cela les frustre, voire les embarrasse – tout le monde est assis là, comme des bouddhas tandis qu'eux balayaient le sol avec leurs cheveux ! Mais plutôt que de simplement recourir à la volonté et de se forcer à rester là pour

faire comme les autres, on peut commencer à investiguer le problème et peut-être trouver ce qui entrave ou bloque la libre circulation de l'énergie à l'intérieur. Normalement, l'apathie et la torpeur sont considérés comme l'un des « cinq obstacles »¹⁵, mais pour travailler sur les *dhamma*, c'est un facteur très intéressant qui, bien étudié, peut se transformer en une grande source de sagesse.

Nous ressentons apathie ou torpeur parce que nous nous accrochons à un aspect de notre « moi ». Par exemple, si nous nous saisissons d'une idée figée de ce que devrait être la pratique et que notre pratique n'est pas à la hauteur de cette idée, il y a un conflit et notre énergie s'échappe. Nous voulons observer la respiration – « C'est ce qu'il faut faire, c'est la bonne chose à faire » – et voilà que l'esprit s'égare – « Hé, attends un peu ! Je dois le retenir ! » Et vous reprenez à zéro mais l'esprit se met à faire autre chose. Si vous résistez vraiment à ces fluctuations et que vous luttez contre elles, vous allez gaspiller votre énergie et vous retrouver apathique et à moitié endormi. Par contre, si vous pouvez observer que l'esprit vagabonde et avoir une attitude ouverte et consciente, vous ne créez ni friction ni lutte. L'esprit n'est peut-être pas toujours en train d'observer la respiration mais vous savez qu'il vagabonde. C'est aussi une prise de conscience ; c'est la conscience de ce qui se passe réellement. Grâce à cette approche, vous constatez que l'énergie qui auparavant était gaspillée dans une lutte contre vous-même devient disponible. Lorsque vous libérez cette énergie pour la mettre à votre disposition, vous constatez que vous êtes plus éveillé. Il ne s'agit pas simplement de lutter contre le problème par la volonté, mais d'avoir une pleine conscience de ce qui se passe. Ensuite, vous pouvez être conscient de l'esprit vagabond comme de la respiration car cette énergie a été libérée.

C'est ainsi que nous pouvons travailler avec tous ces prétendus « obstacles ». Lorsque nous pouvons y accéder et y être plus réceptifs, l'énergie qui, auparavant, était utilisée pour les refouler ou les nier, se retrouve libérée. Nous avons là une source d'énergie à notre disposition. Cela peut paraître étrange car normalement nous pensons que nous devrions nous débarrasser des obstacles, nous en libérer. Mais, encore une fois, cela signifierait utiliser une partie de notre énergie pour lutter contre ce qui se passe réellement dans notre esprit. Or cette lutte ne résout pas vraiment le problème ; il est toujours là et nous ne faisons que dissiper notre énergie en essayant de le supprimer. Mieux vaut devenir plus conscients de ces états mentaux et apprendre à investiguer ces aspects de notre être au lieu d'essayer de les nier. Ensuite, nous pouvons puiser dans cette énergie et transformer les obstacles en une source de sagesse.

La sagesse spirituelle est une source d'énergie. Ce n'est pas une énergie compulsive, force motrice de la volonté, mais une vitalité vibrante. C'est ce que j'ai trouvé chez Ajahn Chah, une vitalité paisible. Il n'avait pas besoin de courir à droite et à gauche pour agir, pour accomplir des choses et éveiller les gens. En fait, il n'avait rien à faire ; il était juste lui-même, juste un corps et un esprit pleins de conscience et de sagesse. Il avait de la vitalité mais pas de compulsion, il n'était pas mu par la volonté du « moi ».

Bien sûr, il y a aussi un aspect dangereux dans l'énergie : lorsqu'elle est mise au service du « moi » pour faire enfler l'ego. C'est ainsi que certaines personnes extrêmement énergiques peuvent être poussées par des forces d'auto-grandissement. Ce type d'énergie peut être impressionnant mais sous la surface se cachent généralement une étroitesse d'esprit et un enthousiasme de type « bille en tête ». Lorsque l'énergie n'est pas bien équilibrée par les autres facteurs d'éveil, en particulier les plus apaisants tels que le calme, la concentration et l'équanimité, elle peut facilement être prise pour une fin en soi.

15 Selon le Bouddha, les cinq obstacles sur la voie de l'éveil, sont le désir, l'aversion, l'agitation-inquiétude, l'apathie-torpeur et le doute.

L'EFFORT JUSTE

L'explication la plus claire de ce qu'est une énergie « juste » se trouve probablement dans l'octuple sentier où cette qualité d'énergie est développée selon « les quatre efforts justes ». Il s'agit de faire des efforts, mais de manière juste. Nous pouvons générer de l'énergie sous toutes sortes de formes, mais à quoi la destinons-nous ? Elle pourrait aller jusqu'à constituer un obstacle en nous rendant plus agités. Nous pourrions aussi investir de l'énergie au mauvais endroit, la concentrer ou la canaliser dans la mauvaise direction. Je suis sûr que les gens qui veulent gagner un million de dollars sont plein d'énergie, eux aussi ! Alors, qu'est-ce que l'effort juste ? Ses quatre aspects différents consistent à : 1) s'abstenir de faire ce qui est malsain, 2) se libérer de ce qui est malsain et qui est déjà apparu, 3) développer ce qui est sain et 4) maintenir ce qui est sain et qui est déjà apparu.

Le premier aspect consiste donc à éviter les actions malsaines. Bien sûr, nous devons commencer par savoir reconnaître ce qui est malsain. Nous pouvons, en partie, être guidés par les enseignements du Bouddha. Les écritures bouddhistes expliquent que les dix modes d'action juste consistent en s'abstenir de tuer, de voler, d'inconduite sexuelle, de mentir, de prononcer des paroles malveillantes, de paroles dures, de ragots, de faire preuve de convoitise, de sentiments négatifs et d'opinions erronées. C'est un très bon début. Cependant, nous devons être capables d'appliquer cet enseignement à notre propre vie et à notre situation culturelle particulière. Les Écritures suggèrent que la meilleure façon de s'abstenir de ce qui est malsain est de veiller sur nos sens afin que la convoitise, le découragement et les pensées mauvaises et malsaines ne pénètrent pas en nous. Nous pourrions ainsi découvrir que ce ne sont que des impressions sensorielles qui peuvent parfois déclencher des perceptions et des pensées. Si l'attention et l'investigation des *dhamma* sont suffisamment bien établies, nous ne serons pas poussés à mal agir en nous basant sur ces impressions, de sorte que nous ne créerons pas non plus de conséquences malsaines.

En voici un exemple qui sera peut-être un peu controversé puisqu'il concerne les substances intoxicantes. Dans notre société occidentale, l'alcool est considéré comme acceptable. Il n'y a rien de mal à prendre un petit verre – ou même plusieurs. L'alcool n'est pas nécessairement considéré comme quelque chose de malsain, sauf lorsqu'il est consommé à outrance. Cependant, lorsque nous souhaitons sérieusement éviter toute action erronée, nous devons admettre qu'aucune forme d'intoxication ou de modification artificielle de l'état d'esprit ne peut être très saine. Nous devons savoir ce qu'implique le principe de cause à effet, d'action et de résultat. Le Bouddha souligne que le *kamma* est en fait une action *intentionnelle*. Nous devons donc examiner nos intentions, ce qui nécessite une observation attentive. Sommes-nous conscients de nos intentions quand nous buvons de l'alcool ? Prenons-nous des substances intoxicantes pour oublier nos soucis ? Est-ce que cela fonctionne vraiment ou pourrait-il y avoir une meilleure alternative ?

Le deuxième des quatre efforts justes consiste à pouvoir abandonner, dépasser, lâcher les actions malsaines. Plus précisément, il s'agit d'écarter systématiquement les pensées liées à la recherche de plaisirs sensoriels, à l'aversion et à la cruauté. Comme vous le savez peut-être, penser d'une certaine façon peut devenir habituel et se transformer en une tendance comportementale dont il devient difficile de se défaire. Si nous parvenons à examiner attentivement ce qui motive notre comportement, nous verrons peut-être les pensées ou les attitudes qui le sous-tendent et nous pourrions ainsi travailler à les transformer.

Concrètement parlant, bien sûr, beaucoup d'entre nous ont une gamme de comportements que nous pourrions considérer comme malsains. Parfois, nous pouvons utiliser des moyens très créatifs pour les gérer. Un moine que j'ai connu en Thaïlande était un enseignant exemplaire pour les personnes en difficulté. Un jour, un homme dépendant à

l'alcool est venu lui demander conseil. Le moine lui a suggéré d'arrêter de boire au moins un jour par semaine –le jour de la semaine correspondant au jour de sa naissance. En Thaïlande, le prénom des personnes est déterminé par le jour de la semaine où elles sont nées, de sorte que ce jour est spécial. L'homme a donc fait un effort particulier pour s'abstenir de boire ce jour-là. Au bout de quelques semaines, il a pu y arriver assez facilement et il est retourné voir le moine pour le lui dire. Le moine l'a félicité et lui a suggéré ensuite de s'abstenir également de boire le jour suivant son jour de naissance. L'homme a réussi à le faire. Puis, à mesure que sa confiance augmentait, et avec les encouragements constants de son maître, il a fini par s'abstenir de boire tous les jours de la semaine.

Le troisième effort juste consiste à cultiver les actions saines. Le mot pāli pour « cultiver » est également utilisé pour traduire « méditation » ; ainsi, la véritable « cultivation » des actions saines passe par la méditation. Plus précisément, on est censé développer les sept facteurs d'éveil. Non seulement ces facteurs sont sains en eux-mêmes mais leur développement peut atténuer les effets de certaines des habitudes et tendances malsaines que nous avons pu accumuler.

Le quatrième effort juste consiste à avoir et à garder un objet de méditation approprié. Étant donné qu'à l'origine de bon nombre de nos attitudes malsaines il y a des états d'esprit négatifs, la façon d'éradiquer ces attitudes passe par la pratique de la méditation. Je crois que la partie la plus importante de la méditation est la continuité. Si nous ne pratiquons que lorsque nous sommes inspirés ou lorsque nous avons besoin de réconfort, notre pratique est trop limitée. Ce qui compte vraiment, c'est sa continuité.

Pour pouvoir continuer à développer et à maintenir des actions saines, nous devons investiguer et étudier attentivement ce qui est sain et ce qui est malsain. Certaines personnes peuvent trouver beaucoup plus facile de penser en termes de bien et de mal. Pour moi, cette vision est un peu trop noire et blanche, et elle est souvent imprégnée de valeurs culturelles. Considérer ce qui est sain et malsain est plus subjectif car cela signifie que vous devez décider en quoi vos actions reflètent votre évolution dans la pratique spirituelle. Et votre perception du sain et du malsain peut changer. Le simple fait de s'abstenir d'intoxicants sera peut-être une action salutaire au début mais, plus tard, cela se révélera peut-être insuffisant. Développer la méditation peut alors devenir l'action salutaire et maintenir la pratique de la méditation sera encore mieux, encore plus juste. Ainsi, notre notion de ce qui est sain ou malsain change à mesure que nous atteignons différents niveaux d'expérience, à mesure que nous gagnons en compréhension et en sagesse. Être capable de comprendre ce qui est sain et ce qui est malsain nous ouvre la bonne voie pour cette qualité d'énergie dans la pratique spirituelle, une énergie basée sur la sagesse.

CONCLUSION

Ce thème de l'énergie est fondamental dans les enseignements du Bouddha. Il nous rapproche aussi beaucoup de la compréhension de la nature du « moi » lorsque nous observons la part de ce moi dans la volonté. Mais si nous commençons à comprendre la nature de cette énergie, la force du moi, nous commençons également à voir ce qui alimente la saisie du moi. C'est seulement lorsque ce carburant sera éliminé que la saisie du moi perdra son pouvoir sur nous. Si nous sommes toujours animés par la volonté, même s'il nous arrive d'avoir des moments de clarté et de concentration, nous n'aurons pas encore compris ce qui soutient le moi.

Nous étudions donc la nature de l'énergie dans le corps et dans l'esprit, ce qui la stimule, ce qui l'affaiblit, son fondement. Est-elle orientée vers un objectif, soutenue par l'ego, ou bien est-elle naturelle, ouverte et fluide? Est-elle ouverte à tous les aspects de notre expérience, ou

sommes-nous pleins d'énergie uniquement lorsque nous sommes stimulés par l'objet sur lequel le « moi » choisit de se concentrer ?

À quel point sommes-nous stimulés par nos croyances ? Certaines personnes ont des idées toutes faites sur ce qu'est l'éveil ou en quoi consiste la pratique spirituelle. Souvent, leurs idées fixes sont soutenues par leur individualisme : garder le « moi » mais avoir aussi l'éveil. Peut-être avons-nous besoin de ces idées au début pour nous motiver – une petite carotte pour nous faire avancer. Mais nous devons finir par voir que cette carotte n'est qu'une technique, un moyen d'approfondir la pratique. Si nous voyons ce qui nous motive, nous pouvons ensuite essayer de découvrir ce qui se cache derrière. Avons-nous vraiment besoin de stimulation tout le temps ? Si c'est le cas, notre pratique est assez limitée car la stimulation sera parfois absente. Nous avons toutefois la possibilité d'investiguer la nature de l'énergie pour finalement revenir à ce qui nous anime ou nous motive – et à ce qui est derrière, à l'extérieur et au-delà du moi.

Cette qualité d'énergie est la base du principe de *kamma*, ou principe éthique de cause à effet, parce que nous agissons tout le temps, nous investissons notre énergie partout, de différentes manières. Tant que nous ne saurons pas vers quoi nous dirigeons notre énergie, nous ne pourrons pas identifier ses effets. Est-elle vraiment saine ? Est-elle vraiment bénéfique pour nous et pour les autres ? Est-elle en harmonie avec la réalité de ce qui est ? Mène-t-elle à la libération ?

4. LA JOIE

UNE MÉDITATION

Prenez une position assise qui soit confortable en maintenant le dos bien droit. Commencez par porter votre attention sur le corps assis, en prenant conscience des sensations qui correspondent au ressenti général du corps.

À présent, amenez l'attention vers la sensation de la respiration à son rythme naturel. Est-elle libre, fluide et légère ? Si ce n'est pas le cas, il sera bon de prendre quelques profondes inspirations et expirations pour ouvrir les poumons puis laisser la respiration revenir à son rythme naturel.

Maintenant, reportez votre attention sur les ressentis corporels. Remarquez-vous une sensation à la tonalité agréable ? Si c'est le cas, notez-vous une réaction dans le corps ? Le corps réagit-il en se tendant ou en se détendant ?

Ramenez l'attention à la respiration puis reportez-la sur la sensation corporelle agréable. Notez-vous une réaction au niveau mental, cette fois, en lien avec cette tonalité agréable de ressenti ? Observez si l'esprit est attiré par elle ou s'il s'en détourne. Ce ressenti éveille-t-il certaines pensées ou certains souvenirs particuliers ? À présent, ramenez l'attention à la respiration.

Cette fois encore, reportez votre attention sur le ressenti agréable. Voyez si vous pouvez poser votre attention dessus pour en faire un objet de méditation. Voyez à quel point vous pouvez vous y ouvrir, rester avec, vous poser dans cette sensation. Quel effet cela a-t-il en termes de calme de l'esprit ou de concentration de l'attention ?

* * *

Le thème de ce chapitre est la joie. Le mot « joie » est ma traduction du mot pāli *pīti*. Normalement, on le traduit par « ravissement » mais ce mot me paraît légèrement exotique ou exalté, un peu comme « extase », de sorte qu'il pourrait attirer un tout autre type de lecteurs ! Je pense qu'utiliser le mot « joie » rend ce facteur d'éveil plus accessible. Mais bien sûr, *pīti* ne se limite pas à l'expérience ordinaire de la joie que nous pouvons connaître dans la vie de tous les jours, comme quand on reçoit sa paye à la fin du mois. Il s'agit plutôt d'une joie spirituelle, une joie résultant d'une expérience spirituelle ou religieuse. Elle donne le sentiment de vivre quelque chose de « sur-naturel ». Bien qu'elle soit déclenchée par un contact sensoriel, elle ne dépend pas des sens comme c'est le cas des expériences ordinaires de joie ou de bonheur.

Bien que, dans les Écritures, le mot *pīti* apparaisse le plus souvent dans le contexte des absorptions méditatives (*jhāna*)¹⁶, il est également mentionné dans d'autres circonstances. Par exemple, dans un certain *sutta*, il est en relation causale avec la foi¹⁷ ; dans un autre discours, avec la morale¹⁸ ; dans un troisième, il découle d'une profonde expérience de l'enseignement

16 Plus d'informations concernant les *jhāna* sont données dans le chapitre sur la concentration.

17 SN II, 30.

18 Aṅguttara Nikayā (AN) V, 1.

du Bouddha¹⁹. Ces exposés suivent une formule causale que l'on retrouve fréquemment : la vertu entraîne l'absence de remords, celle-ci favorise le calme de l'esprit, puis la joie, le contentement, le bonheur et enfin la concentration. Les Écritures disent que ces qualités sont toutes liées entre elles de façon causale. De même, dans les sept facteurs d'éveil, la joie découle de l'énergie. Lorsque l'énergie apparaît et coule tout à fait librement et spontanément, elle peut engendrer la joie, le ravissement ou la félicité. Quand on voit cela, quand on ressent cette joie profonde, on est d'autant plus confiant dans les vertus des autres facteurs comme l'énergie ou l'attention. Nous développons l'attention, l'investigation des *dhamma* et l'énergie et voilà qu'une joie merveilleuse apparaît ! Nous avons obtenu des résultats. Nous sommes récompensés pour notre travail. C'est ainsi que l'on commence à voir les résultats de la pratique.

Il y a bien sûr différents degrés²⁰ dans le ressenti de joie. Le premier degré ressemble à une sensation agréable et forte. Si vous avez suivi les instructions de méditation données au début de ce chapitre, vous avez peut-être remarqué qu'une sorte de rétroaction se produit : une sensation agréable apparaît, on se sent bien dans ce ressenti, et ainsi le ressenti s'intensifie peu à peu. Cela donne une idée de ce à quoi peuvent ressembler la félicité ou la joie. Cependant, *pīti*, tel que défini dans les Écritures, n'est pas un « ressenti » au sens bouddhiste du terme mais plutôt une « condition de l'esprit », un état d'esprit spécifique, quelque chose de sublime. Il est lié aux trois tonalités fondamentales de ressenti : agréable, désagréable et neutre mais ensuite diverses conditions de l'esprit s'y ajoutent. Par exemple, lorsqu'on n'a pas eu de sensation agréable pendant un certain temps et qu'une expérience agréable se présente, cela peut être surprenant – « Formidable ! Le bonheur existe encore ! » Cette sensation agréable se singularise du fait des ressentis neutres ou désagréables qui l'ont précédée ; elle peut donc être très exaltante et vous rendre exubérant. Vous pouvez ressentir une véritable euphorie... jusqu'à ce que vous réalisiez que votre vieux « moi » est toujours là. Il n'empêche que, pendant un moment, vous avez ressenti une sensation agréable d'une manière différente.

Je crois que nous avons tous connu la joie à un certain moment de notre vie. Beaucoup de Thaïlandais, par exemple, disent qu'ils éprouvent de la joie lorsqu'ils font des offrandes au monastère. Au début, cela peut être juste une petite joie, comme une sensation de picotement à l'arrière du cou. Plus tard, cela peut être une poussée d'énergie exaltante, un sentiment de félicité qui pulse à toute vitesse à travers le corps. À un stade très avancé, on peut demeurer dans cet état et laisser baigner tout le corps dans la félicité et le ravissement. On maintient un certain contrôle et toutes les cellules sont rechargées et revigorées par ces ressentis. Bien entendu, il s'agit là d'une expérience très puissante qui risque même d'être préjudiciable à certaines personnes. En effet, on peut commencer à croire que c'est là tout l'intérêt de la méditation et s'attacher à la béatitude. (Je suppose que c'est un peu mieux que d'être simplement attaché à des genoux endoloris, bien qu'il soit plus difficile de lâcher ce type de bonheur que de lâcher des genoux endoloris !)

Le rôle de la joie dans la méditation est le fruit de l'expérience personnelle du Bouddha. Il était issu d'une tradition religieuse indienne dans laquelle l'une des principales pratiques était la mortification. Les yogis essayaient toutes sortes de pratiques ascétiques, croyant que,

19 AN III, 21.

20 Dans le *Visuddhimagga*, *Vism.134* mentionne cinq degrés de joie : depuis « léger » (qui « ne soulève que les poils du cou ») jusqu'à « extatique ». *Vism.143* décrit également onze causes du développement de la joie : l'une des sept évocations suivantes : 1) le Bouddha, 2) le Dhamma, 3) le Sangha, 4) la vertu, 5) la générosité, 6) les dévas, 7) la paix ; ensuite viennent 8) éviter les personnes vulgaires, 9) rechercher la compagnie de personnes vertueuses, 10) se remémorer les enseignements qui stimulent la pratique, 11) être déterminé à vivre dans la joie.

de cette façon, ils briseraient leur attachement au monde et libéreraient leur esprit. Le Bouddha a lui-même pratiqué l'ascétisme pendant près de six ans mais cela l'a tellement épuisé qu'un jour il s'est effondré. Il y a une sculpture très impressionnante d'un « Bouddha jeûnant » au musée de Lahore au Pakistan (bien qu'il ne soit pas tout à fait exact de dire qu'il était bouddha à ce moment-là puisque c'était avant son éveil). Cette sculpture montre de manière éloquente à quel point il était décharné. Ayant été au bout de l'ascétisme, il a estimé que ce n'était pas la bonne voie, pas la bonne direction. Il a donc accepté de manger un peu et s'est assis sous l'arbre Bodhi, où il a commencé à réfléchir à l'orientation que devait prendre sa pratique. Il s'est souvenu, à ce moment-là, d'une expérience qu'il avait eue à l'époque où il était enfant. Son père, en tant que chef de tribu, assistait à une cérémonie et l'avait laissé assis sous un arbre. N'ayant personne pour l'amuser ou le distraire, il tomba dans un état de profonde concentration tout à fait merveilleuse. Cela vous est peut-être déjà arrivé. Peut-être qu'à un moment de votre enfance, un jour où vous étiez parfaitement bien, sans aucun souci, vous vous êtes assis et vous êtes entré dans un merveilleux état de félicité. Il est possible de faire l'expérience de ces états de félicité d'où le « moi » est complètement absent ; ils sont intrinsèquement là, en nous, mais nous les gâchons en nous en saisissant comme s'il faisaient partie du « moi » ou de l'ego.

Lorsque le Bouddha s'est souvenu de cette expérience d'enfance, une pensée a surgi : « Et si c'était cela le chemin, plutôt que l'ascétisme ? Je vais essayer de suivre cette voie de concentration bienheureuse. » Il a aussi compris que ce plaisir n'était pas un plaisir ordinaire comme on en trouve dans le monde. Cette joie n'était pas liée aux sens, comme lorsqu'on mange quelque chose de bon ou ce genre de chose. Il a pris conscience que cet état inné de concentration bienheureuse n'était en aucune façon dangereux ; ce n'était pas un obstacle comme peuvent l'être les plaisirs des sens. Cette expérience a plus tard été formulée sous le nom de *jhāna* ou absorption méditative, lorsque l'attention est totalement absorbée dans un objet de méditation au point que cela engendre félicité et énergie. Ainsi, avec un corps et un esprit tranquilles, calmes et sereins, le Bouddha a contemplé la nature de la souffrance, de l'impermanence et de la conditionnalité. C'est suite à cette contemplation qu'il a atteint l'éveil. Il a ressenti un calme pénétrant, une félicité profonde et une tranquillité d'esprit, il a contemplé le Dhamma, et tout cela s'est combiné pour faire apparaître la conscience de la vérité. C'est ainsi qu'il a réalisé l'éveil et qu'il a pu découvrir que telle était « la voie ».

Après cela, il est allé retrouver ses anciens compagnons spirituels qui pratiquaient l'ascétisme et qui l'avaient abandonné en pensant : « Ce gars est un paresseux, il s'est remis à manger normalement, il a abandonné ses pratiques ascétiques. » Mais quand il les a revus, ils ont été impressionnés par la douceur et la sérénité de son maintien et ils ont senti que c'était peut-être vraiment quelqu'un de spécial. Quand il a commencé à leur transmettre ce qu'il avait découvert, il a insisté sur le fait que cette joie qu'il avait découverte n'était pas la joie ordinaire ou l'excitation que l'on trouve dans le monde mais qu'elle relevait d'une tout autre dimension.

Outre la joie résultant des absorptions méditatives, une autre source de joie est mentionnée dans le *sutta* sur l'interdépendance transcendantale²¹, qui est une description détaillée de l'origine psychologique de la souffrance, décomposée en douze facteurs. Plutôt que de se terminer par la souffrance ou la renaissance, cette analyse continue en décrivant comment on peut réellement mettre fin au processus cyclique. Cet enseignement dit que la souffrance mène à la foi ou la confiance. Par exemple, les gens qui traversent de graves épreuves et se sentent mal vont soit sombrer dans la confusion en essayant de trouver une

21 *Upanisā Sutta*, SN.II, 30. Voir la publication *The Wheel* # 277/8. Cette traduction de Bhikkhu Bodhi suivie d'un commentaire détaillé est désormais disponible sur www.accesstoinsight.com. Ce texte important peut également être trouvé dans la traduction complète du *Samyutta Nikaya* par Bhikkhu Bodhi, pp. 553-556.

solution à leur souffrance, soit rechercher une solution spirituelle. Bien sûr, d'autres vont simplement chercher une solution concrète en prenant un analgésique ; chacun a sa propre solution mais certaines personnes s'orientent vers le spirituel.

Les *sutta* racontent que, lorsque le Bouddha a pris conscience de l'existence de la vieillesse, de la maladie et de la mort, il s'est demandé : « Y a-t-il un moyen d'éviter cela ? » C'est alors qu'il a rencontré un chercheur spirituel et il s'est dit : « Peut-être est-ce la solution. » Et il a choisi cette voie. Cette même ouverture peut se présenter pour certaines personnes, parfois tout à fait naturellement. Quand j'ai découvert l'enseignement sur la souffrance, j'ai été soulagé : enfin quelqu'un qui parlait de la réalité. Il ne parlait pas tout le temps d'amour et de lumière, il nous disait ce qui est – du moins, ce que moi je vivais à l'époque. Mais il ne disait pas seulement que la vie est souffrance, il proposait une solution – c'est comme aller chez le médecin et recevoir à la fois un diagnostic et un remède pour soigner la maladie. Le Bouddha nous a donc également montré la voie qui mène à la fin de la souffrance.

Quand j'ai voyagé après avoir lu un livre sur le bouddhisme, j'ai visité de nombreux pays où la religion était le fondement de la culture. Bien que différents pays aient des cultures différentes, il me semblait que la religion était toujours en arrière-plan. Et puis je suis allé en Thaïlande, un pays bouddhiste où l'on parle ouvertement de souffrance, et j'ai remarqué que les gens souriaient souvent. Alors je me suis dit : « Tiens, ces gens sont hypocrites ou quoi ? » Il est intéressant de noter que statistiquement, la Thaïlande est le pays le plus bouddhiste du monde, et qu'on l'appelle « le pays du sourire ». On pourrait penser que des gens qui sont constamment conscients de la vieillesse, la maladie et la mort et qui méditent dans la douleur sont vraiment malheureux – et pourtant la plupart du temps ils sourient ! Je n'arrivais pas à bien comprendre cela jusqu'au jour où j'ai parlé à un vieil homme que je rencontrais très souvent au monastère. C'était un ancien alcoolique, trop vieux pour se faire ordonner moine, mais qui venait tous les matins rendre toutes sortes de petits services pour « faire du bon karma ». Un matin, de retour de la tournée d'aumône, je l'ai rencontré. Il n'avait pas l'air très joyeux, alors histoire de faire la conversation, je lui ai demandé : « Comment allez-vous ? » Il a répondu : « Oh, je souffre » et puis il a ri. J'étais très surpris. Il a poursuivi : « Oui, je ressens un réel désespoir spirituel. » Et puis un grand sourire a illuminé son visage !

J'ai réalisé qu'il était presque paradoxal que ces bouddhistes puissent à la fois reconnaître la souffrance et ensuite simplement sourire, alors que mon expérience en Occident était que presque tout le monde passe la souffrance sous silence mais que l'ambiance générale n'a rien de joyeux. Tout le monde sait que la souffrance est là, infiltrée dans l'ensemble de la société, mais on fait semblant de l'ignorer. Pourtant, il est très difficile de dissimuler ce démon, d'essayer de cacher cet « éléphant dans la pièce » ! Chacun marche sur la pointe des pieds, ne voulant surtout pas en parler. On ne doit pas parler de la mort, on ne doit pas parler de la maladie – et le résultat est que tout le monde a l'air triste. En fait, ils ont le cœur lourd car ils savent que la souffrance peut déborder à tout moment ; à tout moment quelqu'un pourrait mourir ou tomber malade. Par contre, en Thaïlande, les gens ont plus facilement accès à la souffrance, on en parle tout le temps. Le monastère où j'ai séjourné était un site de crémation pour le village local, et il est intéressant de noter que bien que les crémations soient des événements tristes, la tristesse n'est pas vraiment *pesante*. Il y a une certaine légèreté. Les gens assistent à la crémation, ils pleurent, mais ensuite ils laissent aller le chagrin et passent à autre chose. Les gens n'en ont pas peur – même si je dois admettre que les choses ont changé de nos jours.

Il est donc possible de s'ouvrir à cette réalité de la vie au lieu d'en faire une sorte de secret caché. Lorsque nous pouvons être vraiment réceptifs à la souffrance, un flux plus naturel se produit dans le cœur ; cela signifie reconnaître que la vie est ainsi, alors qu'en

essayant de lui résister, nous allons à contre-courant de la vie, nous essayons de la nier. Peut-être nous sentons-nous plus à l'aise, d'une certaine manière, mais c'est plus lourd à porter.

Il est paradoxal que des personnes qui vivent si près de la mort et disposent de si peu de commodités modernes pour les protéger des réalités de la nature puissent être plus équitables que beaucoup d'autres qui ont plus de confort et de protection. En outre, il y a une certaine joie dans leur approche ; pas la joie exaltée que l'on peut ressentir dans une fête, mais une joie qui a une légèreté et une spontanéité dues à l'acceptation de ce qui est. On peut alors se laisser porter par le flot naturel des choses au lieu de lutter constamment contre la réalité. Une fois que l'on est conscient de la nature de cette joie intrinsèque, quand on reconnaît que la souffrance est un aspect naturel de la vie, on peut lui accorder plus de place et avoir plus de légèreté dans la vie.

Cette attitude est très importante dans la pratique spirituelle, parce qu'il s'agit d'une question sérieuse, n'est-ce pas ? Il s'agit de l'éveil ! Soit nous nous éveillons avant de mourir, soit non. Si l'on a une attitude axée vers un objectif en utilisant la force de la volonté, avec des pensées comme « il faut absolument que je trouve l'éveil », la vie spirituelle risque de devenir trop sérieuse et la pratique devient une nouvelle manière de renforcer le « moi ». Mais lorsque nous introduisons cet élément de légèreté joyeuse, il nous permet d'avancer avec fluidité. Quand notre pratique porte des fruits, il est naturel de ressentir une certaine joie mais, même lorsque rien ne se produit, nous pouvons toujours nous ouvrir et accepter qu'il en soit ainsi. Il y a simplement des hauts et des bas, comme le jour et la nuit, l'été et l'hiver, etc. Dès lors, les bas ne sont plus un si grand obstacle et ils ne sont pas perçus comme un échec ; ils font simplement partie d'une vision plus large.

Je pense qu'il s'agit là d'une considération importante car on a trop tendance à mettre l'accent sur la souffrance. N'est-il pas bon de savoir que le Bouddha considère que la joie est un facteur d'éveil ? Il y a une résolution, une solution : il ne va pas y avoir que de la souffrance jusqu'au bout du chemin ! Peut-être est-ce ainsi que tout commence mais, si on tient bon, on pourra faire une découverte capitale.

Cela ne veut pas dire qu'il faut souffrir pour méditer – comme dans le dicton : « Il faut avoir souffert pour bien chanter le blues » ! S'il y a trop de souffrance dans notre pratique, cela risque de nous épuiser et de créer beaucoup de confusion. Il s'agit plutôt de *porter un regard juste* sur la souffrance. En avoir une juste perspective, une juste contemplation, va faire naître la foi ou la confiance. Nous pouvons alors avoir l'intuition que, oui, il y a eu des personnes, comme le Bouddha, qui ont trouvé le moyen de se libérer de la souffrance. C'est une forme élémentaire de foi que nous pouvons mettre en œuvre afin de vérifier les choses par nous-mêmes. Nous avançons sur le chemin et nous obtenons ensuite des résultats. La foi peut permettre de dissiper le doute.

Quand j'étais jeune, noyé dans la confusion et la souffrance, j'ai entendu l'enseignement du Bouddha et ce fut comme une lueur dans la nuit. Mais il n'y avait aucune possibilité de le mettre en pratique. À Vancouver où je vivais, il y a trente-cinq ans, on trouvait des livres mais pas d'enseignants. C'est seulement quand je suis allé au Sri Lanka et en Thaïlande et que j'ai commencé à méditer, que l'enseignement a pu faire davantage partie de mon expérience propre. Au début, je n'ai pu vivre que des moments de « moindre souffrance » (généralement juste après le repas, en fait, surtout au monastère de méditation du Sri Lanka, où on nous offrait de somptueux banquets !) Mais, à force de passer de nombreuses heures à méditer, mon esprit parvenait à se calmer de temps en temps. C'est ainsi que j'ai commencé à sentir qu'il était possible de mettre en œuvre les enseignements. À cause d'une expérience personnelle. Ce n'était pas facile du tout mais c'était possible. Ainsi, la foi initiale a commencé à s'apparenter à de la confiance. Je savais par moi-même que les enseignements

fonctionnaient et cela a engendré un peu de paix, un peu de joie. Si ce processus continue, une joie plus puissante, un véritable ravissement peuvent apparaître – ce qui va encore davantage renforcer notre foi.

Mais il reste important de se souvenir que la joie n'est qu'un élément dans toute la séquence de causes à effets. Nous ne devons donc pas nous focaliser sur l'idée que la joie est la réponse qui mène à l'éveil. Tous les facteurs d'éveil sont interconnectés. Lorsque nous commençons par développer l'attention et que nous investiguons la nature de certaines des expériences qui se présentent à nous, l'énergie surgit, puis une certaine joie apparaît avec elle. Je suis sûr que vous avez fait ce genre d'expérience. Mais êtes-vous capable de le reconnaître dans le bon contexte ? Peut-être que certains ont pensé : « Oh, cela c'est du plaisir, je ne devrais pas m'en réjouir. Je risquerais de m'y attacher », alors que ce ressenti de joie est un facteur d'éveil.

Je parle parfois de ce que j'appelle le « principe du plaisir », ce qui est peut-être légèrement discutable dans le contexte bouddhiste – mais qui ne contrevient pas aux cinq préceptes ! Cette idée m'est venue en voyant les personnes sortir d'une retraite de méditation en Suisse. Beaucoup de gens ont une vie très occupée, soumise à des horaires, de sorte qu'ils pensent généralement qu'ils doivent tout faire en fonction de l'horloge. Mais ce n'est pas tout à fait la même chose quand il s'agit de pratiquer la méditation. Peut-être que dans un groupe, on peut supporter l'inconfort de la posture assise grâce à la présence des autres méditants, on ne veut pas déranger ses camarades, on est tous dans le même bateau. Mais lorsqu'on est assis seul chez soi, mesurer sa méditation en fonction de l'horloge est trop régimenté, et peut-être même un peu égotique. À la fin d'un temps d'assise défini, on peut se dire : « C'est bon, j'ai fait mes quarante minutes. » Pourquoi ne pas avoir carrément des cartes de méditation que l'on pointerait après avoir fait sa demi-heure de méditation pour la journée ? « Regardez, vous pouvez vérifier ma carte. » Ensuite, il ne restera plus qu'à organiser des Jeux olympiques pour méditants !

J'ai donc suggéré que, lorsque les gens retournent chez eux après une retraite, ils restent assis en méditation seulement tant qu'ils se sentent bien, tant que c'est agréable. Il y a un principe psychologique dans cette recommandation. La plupart des gens restent dans la posture jusqu'au moment où ils ne peuvent plus supporter la douleur... et là, ils s'arrêtent, de sorte que leur dernier souvenir de méditation est la douleur, alors quand vient le moment de méditer à nouveau, ils se disent : « Oh, bon sang, je devrais peut-être essayer autre chose, prendre des cours de guitare ou quelque chose ! » Par contre, si on reste assis tant que l'on se sent bien, le dernier souvenir de méditation est agréable et on a envie de recommencer. Le corps et l'esprit sont branchés sur le principe du plaisir : si nous aimons quelque chose, nous le refaisons, tandis que si c'est douloureux, seuls les masochistes voudront renouveler l'expérience.

Le Bouddha avait peut-être connaissance de cette psychologie, il y a deux mille cinq cents ans, et c'est pour cela qu'il a introduit la joie en tant que facteur d'éveil et qu'il a encouragé le développement de cette qualité. Le Bouddha savait que si les gens ne retirent pas une certaine joie, un certain plaisir de leurs exercices de méditation, ils risquent de ne pas poursuivre ou bien de transformer ces exercices en auto-mortification. Or il enseignait la « voie du milieu », entre l'auto-mortification et la complaisance et, selon lui, ce type de joie n'est pas un plaisir ordinaire et se situe donc en dehors de ces deux extrêmes.

Nous pouvons développer la joie en étant attentif à ce qui se produit lors d'une sensation agréable, en nous demandant comment cela nous affecte, et nous remarquerons que nous sommes plus détendus. Outre les effets physiologiques, cette approche peut créer des conditions très positives dans l'esprit, lesquelles peuvent beaucoup faciliter le développement

de la concentration. La concentration ne consiste pas tant à développer la volonté, mais plutôt à s'harmoniser davantage aux tendances paisibles naturelles de l'esprit. Nous avons tous un certain degré de concentration ; c'est l'attribut premier qui sous-tend toute condition mentale. Il ne s'agit donc pas de la créer de toutes pièces mais plutôt de prêter attention à ce qui existe déjà, de l'accentuer et d'être capable de la développer de manière plus naturelle.

Il en va de même avec la joie. Lorsque nous reconnaissons les effets qu'elle peut avoir sur notre corps et notre esprit, nous lui accordons plus d'importance. Ensuite, les choses s'enchaînent dans une boucle de rétroaction et l'on remarque que l'esprit est plus calme. D'un autre côté, si on ressent une sensation désagréable, l'esprit a tendance à se fermer, à se tendre et à se resserrer, ce qui peut déclencher une grande peur de la douleur, réveiller des traumatismes passés, etc., au point que le corps sera plus perturbé, plus tendu. Ce n'est pas un très bon état pour développer la concentration ; c'est peut-être une sorte de concentration, mais basée sur la peur, le rejet et le déni plutôt que sur l'ouverture, le ravissement et la joie.

Alors, si nous reconnaissons cette qualité de joie dans notre vie quotidienne et dans notre pratique de la méditation, nous pouvons commencer à comprendre quelles conditions la soutiennent et lui permettre de croître et de se développer ; comprendre aussi ce qui lui est préjudiciable, ce qui la perturbe et ce qui l'anéantit. Par exemple, lorsque nous essayons de la contrôler et de nous y accrocher, c'est comme le « complexe du papillon » : vous voyez un papillon et vous vous dites : « Oh, qu'il est beau ! Je l'aime, je le veux ! » Alors vous l'attrapez... et vous l'écrasez. Nous risquons de faire la même chose avec la joie. C'est une qualité très délicate. Si nous essayons de l'attraper, de nous en saisir, de la garder, nous finirons par l'écraser et la tuer. La joie demande plutôt une certaine *réceptivité*. C'est comme la spontanéité. Peut-on *essayer* d'être spontané ? « Soyons spontanés ! » Il est impossible de fabriquer la spontanéité ; elle arrive, tout simplement. Il en va de même avec la joie : elle est présente de façon innée, et si on l'accentue un peu, elle peut prendre plus d'importance. Donc, en tant que facteur d'éveil, elle nous est accessible à tous, mais d'un autre côté, c'est aussi un facteur à *cultiver*. Et nous découvrons à quel point elle contribue à développer toutes les autres qualités de l'éveil.

5. LE CALME

UNE MÉDITATION

Prenez une position assise qui soit confortable en maintenant le dos bien droit. Commencez par porter votre attention sur le corps assis, en pénétrant dans les sensations physiques, en prenant conscience du corps dans sa posture assise. Si vous ressentez de la douleur ou de la gêne à certains endroits, détendez-vous ou relâchez les tensions autant que possible.

Amenez ensuite l'attention vers la sensation de la respiration à son rythme naturel, là où vous la percevez le plus clairement. Comment vous connectez-vous à ce processus de la respiration ? Est-il clair et évident ou peut-être léger et distant ? Si vous remarquez que l'attention s'évade, ramenez-la doucement et patiemment à la sensation de la respiration.

Maintenant reportez votre attention sur les ressentis corporels pendant quelques instants. Le corps est-il calme et détendu ou bien tendu, agité ? Y a-t-il moyen de le détendre, de le calmer, de l'apaiser ?... Reportez maintenant toute votre attention sur la respiration de nouveau.

Pendant quelques instants posez l'attention sur l'état de votre esprit. Est-il actif ou tranquille ? Si l'esprit est actif, soyez conscient de cette activité. Cette conscience elle-même est-elle active ou calme ? Si l'esprit semble calme et qu'on le compare au temps, comment est-il ? Dégagé, gris, nuageux ? Vérifiez le degré de calme de l'esprit en lien avec le corps. Y a-t-il un endroit particulier du corps où se concentre le calme ?

* * *

Nous allons évoquer ici la qualité de calme. Les premiers facteurs d'éveil sont des facteurs plutôt actifs mais, à partir de celui-ci, ils commencent à devenir plus passifs. Les trois derniers sont surtout des facteurs apaisants.

Pour la plupart de ceux qui se lancent dans la pratique, tout commence avec la découverte des enseignements du Bouddha ou des enseignements sur la méditation en général. Avec des conseils attentifs et de la persévérance, ils peuvent obtenir des résultats tels que la compréhension, l'énergie et peut-être la joie. La joie est considérée comme un accomplissement très positif ; sur le plan émotionnel, en tout cas, c'est une récompense. Mais tout ne s'arrête pas là. Certaines personnes ayant ressenti de l'énergie et de la joie auront conscience qu'il s'agit en réalité de qualités assez grossières qui risquent de se transformer en agitation, voire en surexcitation – être surexcité par la joie n'est peut-être pas désagréable mais c'est tout de même une forme d'agitation. D'autres veulent juste baigner dans la béatitude quand elles méditent mais, dans le contexte bouddhiste, ce n'est pas le but ultime de la pratique de la méditation. Le Bouddha a reconnu la valeur de qualités positives telles que la joie mais, quand nous comprenons qu'elles sont assez basiques, nous avons envie de développer le calme, un sentiment de maîtrise et d'équilibre qui viendra tempérer les aspects plus enthousiastes et énergétiques. Dans l'octuple sentier, les différentes étapes sont définies comme « justes » – ce qui signifie que nous devons trouver leur juste mesure.

Il existe de nombreux types de calme. Si nous observons l'état du corps et de l'esprit en termes de calme, à la fin d'une méditation par exemple, nous remarquerons que le corps a changé pendant l'assise et nous distinguerons différents degrés de calme. Certains types de calme ne sont peut-être pas particulièrement utiles ou favorables à la pratique de la méditation. Parfois, le calme est très lourd, proche de la somnolence ou de la torpeur car il lui manque d'autres facteurs comme l'énergie et l'attention. Il est donc important de développer chaque facteur dans le contexte de tous les autres. Ils doivent s'appuyer sur une bonne base d'attention afin que nous puissions les connaître, au sens le plus large. Le Bouddha a insisté sur ce point : nous devons être capables de reconnaître quand les facteurs d'éveil apparaissent et quand ils sont absents, ce qui favorise leur apparition, et comment ils peuvent être développés davantage²².

Il est significatif que le facteur de calme vienne après le développement de l'énergie, en particulier lorsque nous avons pris conscience de notre énergie naturelle plutôt que celle de la volonté. À ce moment-là, en prêtant attention au calme, nous pourrions noter qu'en dépit d'un degré de calme dans le corps et l'esprit, il y a peut-être encore une certaine tension interne. Il s'agit souvent d'une expression habituelle de la volonté, une espèce de lutte intérieure, une forte impulsion, un besoin d'agir, de sorte qu'il n'est pas facile pour le corps et l'esprit de demeurer vraiment, profondément en paix. C'est pourquoi il est bon de considérer le calme comme un état de détente agréable et joyeux, toujours soutenu par une énergie continue et équilibrée.

Il semble que de nombreuses personnes viennent à la méditation parce qu'elles espèrent y trouver une forme de calme, c'est leur objectif principal. Mais cet objectif peut facilement être dévié et finir par devenir une espèce de refoulement. Nous risquons d'essayer de trouver le calme en étouffant les tendances naturelles du corps et des états d'esprit. Si nous sommes perturbés par certains états d'esprit particuliers, pouvons-nous les accueillir, en être davantage conscients, ou bien réagissons-nous généralement en nous en détournant, en les repoussant ou en y résistant ? Par exemple, s'il y a beaucoup de bruit dans la pièce, devons-nous partir ou pouvons-nous simplement poser notre attention ailleurs ? Si nous tournons l'attention vers l'intérieur, même si le bruit est toujours là, il n'y a pas de raison qu'il nous dérange. Nous pouvons nous réfugier dans un calme intérieur au lieu de le rechercher à l'extérieur. Cela nécessite généralement un peu de pratique. Ce type de calme est différent de ce que l'on peut connaître quand rien ne perturbe l'atmosphère. C'est quelque chose de plus profond, un calme au cœur même de la perturbation. Certaines personnes estiment qu'être au calme signifie ne pas être dérangé, mais il s'agit là d'un calme très limité. Le véritable calme est présent au milieu des perturbations, au milieu du stress. Si nous pouvons maintenir le calme dans ces situations, c'est qu'il s'agit du véritable calme au sens proactif, en tant que facteur d'éveil.

Il existe de nombreuses conditions favorables au développement du calme. L'un des fondements importants consiste à avoir un mode de vie intègre, un comportement sain au niveau du corps, de la parole et de l'esprit. Dans le cas contraire, on risque de nourrir le corps et l'esprit d'influences perturbantes qui auront inévitablement des effets néfastes. Donc, si nous constatons qu'il nous est difficile d'accéder à un certain niveau de calme ou de présence tranquille, il sera bon d'examiner notre mode de vie et de voir si certains changements seraient bénéfiques. Mais nous n'aurons conscience de cela que lorsque nous essaierons de développer une expérience plus profonde de paix intérieure.

Un autre facteur qui aide à développer le calme mental est ce que l'on appelle dans le bouddhisme la « maîtrise des sens » – l'esprit étant inclus dans les sens car il a, entre autres choses, une fonction d'organe sensoriel. Maîtriser les sens signifie que nous posons notre

22 *Satipatthāna Sutta* (MN.I, 62; DN.II, 304-5).

attention aux portes des six sens de façon à comprendre quel effet les contacts sensoriels ont sur nous. Nous voyons à quel point nous sommes stimulés par certains sons, images, odeurs, saveurs, contacts physiques et pensées, et nous découvrons quels sont les contacts qui favorisent le calme et ceux qui éveillent les perturbations. C'est ainsi, par exemple, que le Bouddha a pu apprécier les aspects apaisants de la vie dans la forêt – même s'il s'agissait d'une forêt en Inde, probablement pas très calme, avec des tigres sauvages et des moustiques qui vrombissent dans les oreilles ! Mais il est certain que, de manière générale, vivre dans une forêt est intrinsèquement apaisant. Le vert de la végétation et le bleu du ciel sont des couleurs très apaisantes. Par contre, lorsqu'on arrive dans une ville, on remarque qu'il n'y a pas tellement de panneaux verts ; la plupart des panneaux vous agressent avec du rouge et du jaune et stimulent ainsi les sens – ce qu'ils sont censés faire pour attirer votre attention. Parfois, je trouve épuisant de simplement marcher dans les rues d'une ville. Toutes les impressions sensorielles que l'on reçoit sont souvent assez écrasantes. On ne peut manquer de remarquer la différence quand on est en forêt. Par conséquent, si nous sommes conscients des effets que divers contacts sensoriels ont sur nous, nous pouvons essayer de nous entourer d'images apaisantes, de sons apaisants, d'odeurs, de saveurs, de contacts et peut-être même de pensées apaisantes. Certaines personnes choisissent même, dans leur méditation, d'orienter leurs pensées vers un mot comme « paix », par exemple. Si de nombreuses pensées perturbatrices surgissent dans la pratique, la respiration risque de ne pas être très utile ; par contre, utiliser un mot bien à propos peut aider à calmer l'esprit et permettre de créer une atmosphère mentale paisible dès le départ.

Il existe également des méditations sur les couleurs qui peuvent avoir un effet différent selon les personnes. Un moine cambodgien, qui était un expert de ces méditations, a passé quelque temps au monastère de Chithurst, en Angleterre, il y a de nombreuses années. Deux ou trois moines résidents avaient des problèmes de somnolence en méditation et il leur a recommandé de se concentrer sur la couleur jaune. Ils sont entrés dans une pièce où brillaient plusieurs lumières jaunes. Au bout d'une dizaine de minutes, l'un des moines est sorti en disant : « Je n'en peux plus. C'est trop ! Je vibre déjà d'énergie. » Après dix minutes seulement ! Pour développer le calme, le bleu ou le vert sont recommandés. Nous avons donc parfois besoin d'insister sur les conditions favorables au calme dans notre pratique, au lieu d'attendre qu'elles se produisent d'elles-mêmes et que notre esprit agité cesse de vagabonder.

Parfois, il sera utile d'accorder une certaine attention à l'état du corps pendant la méditation afin d'atteindre un niveau de calme plus profond. Autrefois, quand je vivais en Angleterre, nous faisons une retraite de deux mois en hiver. Lors de ces retraites, nous pratiquions beaucoup l'assise et la marche méditative. Ma situation personnelle est que mon esprit aime se poser mais pas mon corps : il a tendance à se tendre, il a besoin de bouger. L'un des moines avait appris quelques exercices de tai-chi avant de se faire ordonner et il a proposé de nous donner des leçons dans l'après-midi, avant l'assise du soir. Normalement, c'était l'heure où je me reposais mais il ne pouvait le faire qu'à ce moment-là. En fait, il s'est avéré que ces séances étaient beaucoup plus relaxantes que le repos allongé. En concentrant l'attention et en relâchant les tensions dans ces mouvements corporels spécifiques, l'esprit parvenait lui aussi à se détendre. J'ai ainsi pu constater qu'il y a une relation directe entre la tension dans le corps et le manque de calme et de détente dans l'esprit. Accorder de l'attention à ce type d'exercice peut donc soutenir avantagusement aussi bien le corps que l'esprit.

Lors de retraites, je rencontre des gens qui parlent de leurs difficultés en méditation assise et je leur recommande généralement de faire un certain travail corporel, un type d'exercice physique, quel qu'il soit. J'ai connu un homme dont le travail consistait à écrire des manuels pour une entreprise chimique de Bâle. Il était assis à un bureau toute la journée à

préparer des articles et, quand il rentrait chez lui et s'asseyait en méditation, son corps faisait des petits bonds dans tous les sens. Il était dans sa tête toute la journée, et quand il se posait, son corps prenait sur lui toutes ses tensions mentales.

La tranquillité physique et le calme mental sont donc interdépendants. Parfois, il n'est même pas très utile de faire la distinction entre les deux. Par exemple, quand on est capable de focaliser plus d'attention pour apaiser la respiration, le calme obtenu se transmet au corps, de sorte que celui-ci se détend à mesure que l'esprit se calme. L'un des exercices de la pratique de l'attention à la respiration consiste à « apaiser le corps de la respiration ». Nous pouvons prendre cela comme thème de méditation et observer. Nous pouvons nous demander ce qui soutient ce calme, cette sérénité ou cette immobilité. Lors d'une retraite, nous aurons peut-être une expérience plus profonde de calme ou de sérénité, quelque chose qui ne nous était pas arrivé dans la vie ordinaire, ce qui fera naître la confiance dans notre capacité à cultiver et à développer le calme. D'une certaine manière, être capable de ressentir un niveau de calme plus profond permet de briser certaines de nos tensions habituelles avec leurs schémas rigides et leurs résistances, pour nous ouvrir à une nouvelle façon d'être.

Bien sûr, si nous accordons trop d'importance au calme, cela peut engendrer de la léthargie, voire de l'ennui. Il est donc important de commencer par développer l'énergie, comme indiqué dans la séquence des facteurs d'éveil. Il semble qu'en Occident nombreux sont ceux qui veulent d'abord atteindre le calme, sans se préoccuper du facteur de l'énergie. Si votre vie est très stressante et active, vous vous direz peut-être : « Oh, j'ai besoin de plus de calme. » Et à ce moment particulier de votre vie, le contraste sera certainement intéressant. Si vous êtes toujours sur tous les fronts au quotidien, un certain calme est utile – mais la pratique ne s'arrête pas là. Il est important d'être conscient lorsque notre pratique tend vers la léthargie et la torpeur.

Dans le monastère de Thaïlande, le temps était souvent assez apaisant. Pour trouver le calme, il suffisait d'attendre la saison chaude ! L'accent était donc mis davantage sur le développement de l'énergie, en particulier lorsque nous devions suivre la discipline quotidienne. Cependant, lorsqu'on pratique seul, il est bon d'observer de près la façon dont les exercices de méditation affectent notre niveau d'énergie. Pour ceux qui travaillent à l'extérieur toute la journée, il sera peut-être préférable de faire de la méditation en marchant plutôt que de simplement s'asseoir, d'autant que, de nos jours, de nombreux emplois sont sédentaires. Développer la méditation en marchant permet d'entrer en contact avec le corps, avec les sensations et l'énergie physique. À un certain niveau, c'est un peu grossier, mais cela peut aussi permettre d'éveiller une énergie physique plus naturelle, et la concentration ainsi développée conduira à une tranquillité accrue de l'esprit et du corps. On obtient alors plus d'équilibre dans la pratique, au lieu de suivre des idées préconçues sur le calme et ce qu'il devrait être.

Fait intéressant, de nombreux maîtres de méditation de la tradition de la forêt thaïlandaise pratiquaient beaucoup la méditation en marchant. Un étudiant d'un des disciples d'Ajahn Chah a ouvert un nouveau monastère au nord de la Thaïlande. Lorsque son maître a visité le monastère, il a déclaré que les moines étaient tous très paresseux... parce qu'il n'y avait pas de sentiers pour la méditation en marchant ! Quand j'étais dans le nord de la Thaïlande, j'ai séjourné dans un monastère où les sentiers de méditation étaient très longs. J'aimais beaucoup méditer en marchant. C'était dans une région très reculée où il n'y avait pas d'électricité, pas même de lampes de poche. Une nuit, j'ai regardé par-dessus la porte de mon kouti sur pilotis et j'ai aperçu un serpent qui commençait tout juste à grimper sur l'un des piliers. La sagesse locale dit que si le serpent ne s'enfuit pas, c'est vous qui devez fuir. Il était évident que ce serpent était dangereux ; il était donc beaucoup plus sûr, la nuit, de méditer assis dans mon kouti : faire beaucoup de méditation en marchant pendant la journée et puis

m'asseoir la nuit. Eh bien, j'ai découvert que, si je ne passais pas un certain temps à marcher en méditation pendant la journée, je ne pouvais pas rester longtemps l'esprit au calme quand je m'asseyais le soir pour méditer.

Le calme ne se développe pas uniquement avec la passivité, une sorte de non-action ; c'est plutôt quelque chose de proactif. Cela signifie être tranquille *avec* de l'énergie. Pouvez-vous imaginer une énergie calmée ? Ou un calme plein d'énergie ? Le calme en tant que facteur d'éveil est en fait une qualité très positive, ce n'est pas seulement un sous-produit de l'immobilité. Parfois, les gens veulent l'imiter, ils veulent être vraiment calmes ou « cool » mais, le plus souvent, ils ne font que forcer le calme en refoulant ce qui se présente. Que la tranquillité ainsi obtenue soit rigide ou léthargique, elle n'a rien à voir avec le calme en tant que facteur d'éveil ; il est plus probable que ce soit un facteur qui soutient un « moi » volontaire. En tant que facteur qui éveille, le calme doit être développé dans le contexte de l'attention, de l'énergie et de la joie pour qu'il ne devienne pas une fin en soi.

Certaines personnes peuvent se demander pourquoi aller plus loin quand on a déjà obtenu la vision claire et la joie. Mais est-ce vraiment tout ? Si on ne se saisit de rien, si on est libre de toute avidité et que l'on est capable d'accueillir ce qui se présente avec sérénité, on s'approche bien davantage de l'éveil. S'il ne s'agit que d'une humeur induite superficiellement et temporairement, on s'en délecte, on cherche à renouveler l'expérience – « J'en veux encore ! » – ce qui ne mène qu'à l'agitation et la surexcitation. Une expérience vraiment profonde et authentique d'un calme clair, énergique et joyeux est aussitôt reconnue comme une ouverture, une nouvelle façon de voir l'état de l'esprit bien entraîné, capable de réaliser l'éveil.

Nous pourrions même dire que le calme serein et détendu est notre état naturel. Si nous pouvons nous désengager de l'agitation du corps et de la rumination des pensées, que reste-t-il ? Derrière tout ce bouillonnement se trouvent une tranquillité et un calme naturels. Dans les Écritures, on appelle « visiteurs » toutes les pensées qui viennent à l'esprit, dans la mesure où elles viennent et repartent. Elles ne sont pas « l'hôte », elles ne sont pas notre état naturel. Elles ne sont pas propriétaires de la maison, seulement des visiteurs qui passent. Mais combien d'entre nous sont en mesure de laisser partir les visiteurs ? Peut-être vous dites-vous : « Que serais-je sans mes pensées ? Je me sentirais seul, je serais... » Mais vous seriez en paix, aussi ! En fait, vous ne seriez pas seul car vous seriez accompagné d'une joie et d'un calme naturels. Ce serait comme rentrer chez vous, un lieu où vous vous sentez bien, en sécurité, et dont vous pouvez profiter pleinement. Sinon, que faisons-nous ? Nous nous identifions à nos pensées en croyant qu'elles sont une sorte de réalité ultime que nous devons éliminer pour atteindre le calme. Mais le calme *est* l'état naturel. Lorsque nous réalisons que les pensées ne sont que des visiteurs qui surgissent dans l'esprit puis disparaissent, nous pouvons les lâcher et le calme est là.

Il y a trois autres qualités qui sont très favorables au développement du calme et qui offrent l'environnement adéquat pour le plein épanouissement des facteurs d'éveil. Il s'agit de l'isolement, du détachement des passions et de la cessation. On pourrait penser que s'isoler signifie se couper de tout mais il existe différents types d'isolement. Se couper de notre esprit agité est un type d'isolement plus important. Pour faire l'expérience du calme, nous nous détournons de l'esprit agité en développant la concentration ; nous nous en éloignons et trouvons ainsi un refuge paisible.

Le détachement des passions est la deuxième qualité. La plupart des formes de joie sont associées à la passion, au plaisir et à l'attrait. Mais si nous apprenons à nous détacher des passions, nous pouvons expérimenter la paix qui est au-delà des passions, un calme imperturbable avec les sens en éveil mais non surexcités. Si nous luttons contre les passions,

nous sommes encore loin du calme. Le détachement dépasse les passions parce qu'il a conscience de leurs effets perturbateurs. La paix prend le pas sur la passion grâce à une vision de plus en plus claire et profonde de la nature de l'insatisfaction.

Ces deux qualités mènent à la troisième, la cessation. Le développement de l'attention met de plus en plus en évidence la vérité de l'impermanence, notamment en révélant plus clairement la cessation de tous les phénomènes. Quand nous voyons que la cessation est fondamentale pour la vie, nous pouvons nous ouvrir davantage à son influence. Ainsi, ce qui fait obstacle au calme peut être abandonné, relâché à des niveaux toujours plus profonds, et plus nous ressentons un calme attentif et plein d'énergie, plus nous prenons conscience de degrés de cessation plus subtils.

Ainsi, tandis que notre esprit s'apaise, nous découvrons des états d'esprit différents, plus fins, et cela apporte un soutien supplémentaire à la prise de conscience et à l'investigation des *dhamma*. Lorsque le corps et l'esprit se calment, nous commençons à les voir de façon plus nette et plus vraie. Mais si notre calme relève davantage du refoulement ou d'une déconnexion, il ne donnera pas lieu à une prise de conscience accrue ni à une vision des choses telles qu'elles sont réellement.

Avec la pratique, nous pouvons devenir plus conscients des différents niveaux et types de calme. Au début, nous trouverons peut-être que le calme est quasiment insaisissable ou nous penserons qu'il s'agit simplement de rester assis sur le coussin plus longtemps. Cependant, en l'étudiant de près et en découvrant ce qui lui fait obstacle, nous pouvons explorer des niveaux de calme plus profonds et voir comment ils influencent notre pratique de la méditation. Lorsque nous parvenons à ressentir un certain niveau de calme clair et plein d'énergie, nous réalisons que, bien qu'il y ait des pensées dans l'esprit, elles ne nous affectent pas parce que nous sommes maintenant calmes à l'intérieur également. Il y a un niveau de calme plus profond qui n'est pas perturbé par ces pensées. Elles sont superficielles parce que notre niveau de conscience est plus pénétrant, basé sur une vision plus claire de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité. Les choses qui nous dérangent autrefois ne sont plus un problème maintenant parce que nous avons une expérience différente du calme, c'est le calme au milieu des perturbations. Parfois, même si notre esprit fait rage, nous ressentons en même temps un détachement par rapport à tout cela. Nous pouvons rester simplement tranquilles. Avec ce niveau de calme plus profond, nous ne sommes plus aussi souvent poussés à réagir face aux perturbations.

Nous avons tous tendance à réagir à certaines perturbations particulières. Quelqu'un gardera peut-être son calme quand son voisin joue de la batterie alors que le bruit d'une tronçonneuse le rendra fou ! Je dois admettre que j'ai mes limites. Au cours de mes premières années en Thaïlande, je n'étais pas gêné par la musique thaïlandaise qui hurlait dans les haut-parleurs lors des fêtes de village parce que je ne la comprenais pas, mais quand ils ont commencé à jouer des vieilles chansons pop des années 60, mon esprit a réagi ! Nous avons tous nos limites, mais nous pouvons tous continuer à développer le calme à des niveaux toujours plus profonds. Continuez à noter la façon dont vous réagissez habituellement aux perturbations. Essayez-vous de les éliminer, de vous distraire ou d'y résister ? Au lieu de cela, essayez d'être plus conscient de ce processus réactif, étudiez-le et voyez si vous pouvez trouver une façon d'être qui soit plus sereine *avec* la perturbation, plutôt que de lutter contre elle. La conscience de ce qui perturbe le calme est la clé du développement du calme en tant que facteur d'éveil.

Avec une vision toujours plus approfondie de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité, nous pouvons lâcher notre saisie de ces perturbations ou notre résistance et ressentir un calme plus grand. Ce développement va participer au développement croissant

des autres facteurs : plus de calme mène à plus de présence consciente, à une énergie plus équilibrée et à des niveaux de concentration et d'investigation plus profonds. Ainsi, les facteurs d'éveil commencent à prendre de l'ampleur dans notre pratique spirituelle et la possibilité d'éveil augmente.

6. LA CONCENTRATION

UNE MÉDITATION

En prenant une position assise confortable, nous posons l'attention sur le corps assis, présent. Nous pénétrons dans l'aspect physique du corps et l'accueillons tel qu'il est. Nous avons conscience de son état général en ce moment, et peut-être aussi de certains endroits où il y a de fortes sensations.

Ensuite, nous posons l'attention sur le processus de la respiration au niveau des narines et nous prenons conscience de notre relation à cette respiration. Nous y connectons-nous facilement, ou est-elle légèrement faible et lointaine ?

À quel point pouvons-nous être attentifs à la respiration ? Jusqu'où pouvons-nous maintenir notre attention ? Voyons si nous pouvons suivre de façon constante et cohérente le processus de la respiration à travers ses différentes phases : nous suivons l'inspiration jusqu'au bout ; il y a ensuite une légère pause puis l'expiration commence, continue, se termine ; une légère pause et l'inspiration recommence.

Maintenant, portez brièvement l'attention à votre état d'esprit. Quel degré de calme y a-t-il dans l'esprit ? Est-ce un calme clair ou flou ? L'esprit est-il encore agité ? Ressentez-vous de l'intérêt pour ce calme ou pour cette agitation ? Tandis que vous maintenez l'attention sur la respiration, remarquez-vous un changement dans le degré de calme ? Y a-t-il d'autres conditions mentales présentes avec le calme ?

* * *

Ce chapitre traite de la concentration – *samādhi*, en pāli. Il s'agit de l'un des thèmes les plus importants parmi les enseignements du Bouddha. Comme l'attention et l'énergie, la concentration est présente dans plusieurs catégories des enseignements du Bouddha : dans les cinq facultés spirituelles, les cinq pouvoirs spirituels et l'octuple sentier.

Le mot *samādhi* englobe en réalité différents types de concentration, depuis une forme rudimentaire, présente dans tous les états de conscience, jusqu'à une concentration très puissante dans les états d'absorption méditative ou *jhāna*. Le mot « concentration » est une définition très faible du terme *samādhi* lorsqu'il s'agit des absorptions méditatives car d'autres facteurs importants comme l'attention, la joie, le bonheur et l'énergie sont également présents dans ces états, tandis que la plupart des perturbations mentales habituelles, appelées « les cinq obstacles », sont temporairement suspendues. Pendant mes années d'étudiant, j'ai essayé sans grand succès de me concentrer sur mes études. Cependant, il me manquait des facteurs importants comme l'intérêt et, à coup sûr, la joie et l'énergie, et j'étais souvent assailli par une série d'obstacles tels que la somnolence et l'agitation. Nous avons tous besoin d'un certain degré de concentration pour pouvoir fonctionner efficacement dans la vie. Il nous arrive de nous concentrer temporairement sur quelque chose qui attire notre attention mais, en général, notre concentration n'est pas soutenue par d'autres qualités ou ne s'étend pas à d'autres domaines de notre vie.

La « concentration juste » est le dernier facteur de l'octuple sentier. On pourrait en conclure qu'il existe aussi une concentration non-juste. Je suis sûr qu'un cambrioleur habile a une très forte concentration, il doit être très concentré pour pénétrer dans une maison sans être vu ni entendu, mais ce n'est pas ce que le bouddhisme appellerait la concentration juste. La concentration est essentiellement une qualité neutre qui peut avoir à la fois des aspects justes et non-justes. La « concentration juste » se réfère plus spécifiquement au développement de la concentration jusqu'aux niveaux très profonds des absorptions méditatives, les *jhana*. Cela exige un haut niveau de conduite morale et une stabilité mentale qui ne se laisse pas affecter par les pensées vagabondes.

Le développement de la concentration progresse généralement d'un degré initial à la concentration « d'accès » (*upacara*), puis à la concentration « aboutie » (*appana*), et enfin le haut degré de concentration des absorptions, elles-mêmes divisées en quatre niveaux que nous désignons ainsi²³ : *vitakka* (application mentale initiale), *vicāra* (application mentale soutenue), *pīti* (joie), *sukha* (bonheur) et concentration (*samādhi*). Tout est là : pas de distractions, pas de perturbations, même si un certain degré d'activité mentale est toujours présent. À mesure que la concentration d'absorption se développe, elle s'affine de plus en plus. Ainsi, l'application mentale disparaît dans la seconde absorption, et dans la troisième, la joie disparaît ; il ne reste que le bonheur et la concentration. Enfin, dans la quatrième absorption, le bonheur lui-même est considéré comme un peu grossier et il est lâché, ne laissant que l'équanimité et la concentration. Nous pourrions donc dire qu'à mesure que cette concentration s'affine, les aspects les plus grossiers de l'individualité disparaissent et ce qui prédomine, ce sont des états d'esprit purifiés, moins impliqués dans la « personne ». L'équanimité est un état d'esprit très fin, alors que dans le bonheur, il y a encore du choix ou du plaisir, et dans la joie il y a non seulement du plaisir mais aussi de l'exubérance.

Pour aider au développement de ces états de concentration très profonds, il faut suspendre ou apaiser temporairement les cinq obstacles que sont l'avidité, l'aversion, la paresse-torpeur, l'agitation-inquiétude et le doute sceptique. Ce sont des éléments perturbateurs qui obscurcissent le plus souvent le développement mental. Ils ne sont pas nécessairement immoraux, mais ce sont des perturbations, des distractions, des obstacles au développement d'états d'esprit plus raffinés, plus élevés, et en particulier aux niveaux très profonds de l'absorption méditative. La distraction va à l'encontre de la concentration. Par exemple, lorsque nous essayons de concentrer notre attention sur la respiration, nous développons la concentration en restant attentifs, mais si des pensées surgissent, nous sommes distraits et nous nous éloignons de l'observation de la respiration avant d'y retourner. Par contre, si notre esprit n'est pas distrait, il peut simplement se poser sur l'objet de méditation. Pourquoi nous est-il si difficile de maintenir l'attention posée sur la respiration ? La respiration est tout le temps présente, alors pourquoi ne pouvons-nous pas rester concentrés dessus ? Parce que d'autres choses interviennent : « Je ne veux pas regarder ma respiration parce que j'ai faim. J'ai froid. Il y a autre chose dans la vie que la respiration. En réalité, la respiration est lassante. » Cependant, même quand il y a beaucoup de distractions, il est encore possible de déployer de l'énergie pour concentrer l'attention et développer ainsi un degré de concentration toujours plus grand.

Dans les enseignements du Bouddha, la concentration apparaît dans le contexte plus vaste de l'octuple sentier et n'est pas considérée comme une fin en soi. Il est important de garder cela à l'esprit car je pense que beaucoup de gens confondent la concentration avec un état avancé de réalisation spirituelle. Selon les termes formels, il est dit que l'esprit concentré demeure posé sur l'objet de méditation et n'est aucunement perturbé par l'avidité, l'aversion

23 Comme expliqué dans *Vism*, IV. Pour une explication détaillée avec métaphores, voir la traduction de MN 39 de Bodhi et Nanamoli, pp. 367 et suivantes.

ou l'ignorance – de sorte que l'on peut croire avoir atteint un état exceptionnel. Je ne peux pas vous dire le nombre de fois où cela m'est arrivé ! Pendant la méditation, il arrive que l'esprit se calme (parfois cela ressemble plus à une « absence » qu'à une attention concentrée) et nous pouvons alors penser : « Hé ! Pas d'avidité, pas d'aversion, pas d'ignorance – ça y est ! c'est l'éveil... Je le veux !... Oups, avidité. Zut ! Je l'ai perdu !... Oups, colère. Je ne devrais pas être en colère. Et voilà l'ignorance. Bon, revenons à la respiration. »

La principale qualité de la concentration est donc une stabilité d'esprit très concentrée, qui se manifeste également sous forme d'énergie et d'une force mentale comparable à la focalisation d'un projecteur. Lorsque l'esprit est concentré sur un seul objet, on fait l'expérience subjective d'un calme mental exceptionnel, d'une paisible tranquillité et, finalement, du silence intérieur. Le dialogue interne habituel où se mêlent interprétation, analyse, discussion, etc. diminue et finit par cesser complètement. L'esprit semble extraordinairement clair et lucide car il se concentre sur un unique objet. Il est évident que ceci est extrêmement utile pour augmenter le niveau de clarté de la conscience. Nous serons, par exemple, simplement conscients d'une sensation dans le corps sans que l'esprit s'envole dans toutes sortes d'histoires à son sujet : « Peut-être que c'est ceci, peut-être que c'est cela. J'aime bien, je n'aime pas. » L'esprit observe simplement, paisiblement et attentivement ce qui se présente. La concentration peut ainsi étayer une observation très claire, une prise de conscience très posée et stable, en évitant toutes les interprétations et les histoires à propos de ce qui est observé.

La présentation traditionnelle de la méditation bouddhiste recommande de commencer par développer ces profonds niveaux de concentration puis, lorsque l'esprit est très développé et concentré, stable et clair (en *samadhi*), l'orienter vers la méditation de la vision pénétrante (*vipassana*). Habituellement, tout cela apparaît dans un même paragraphe : première absorption, deuxième, troisième, quatrième ; ensuite passez à la vision pénétrante et abracadabra ! vous voilà éveillés et heureux jusqu'à la fin des temps. Mais, dans la pratique, ce n'est peut-être pas aussi facile et cela peut prendre un peu plus longtemps qu'un paragraphe – peut-être une vie, peut-être vingt.

Alors, comment pouvons-nous réellement développer cette qualité de concentration ? Il existe deux approches principales, selon ce que l'on valorise ou ce que notre enseignant valorise. Ces approches ne sont pas exclusives ; en fait, elles sont censées se soutenir mutuellement. Nous pouvons dire que la concentration juste est le développement des quatre absorptions et/ou la cessation temporaire des cinq obstacles. Nous pouvons soit développer la concentration directement pour faire l'expérience des absorptions méditatives profondes, soit travailler sur les obstacles afin que l'esprit arrive à une concentration naturelle, une clarté naturelle, une immobilité et une stabilité. Développer directement la concentration est assez simple. Se concentrer signifie unifier l'esprit ; que peut-il y avoir de plus simple ? Nous n'avons qu'à maintenir notre attention focalisée. Cependant, au cours de ce processus, plusieurs complications peuvent surgir. Affronter les cinq obstacles n'est pas aussi simple (il peut y en avoir plus que cinq !), mais le processus soulève beaucoup moins de complications.

TRAVAILLER AVEC LES OBSTACLES

Selon ma compréhension de l'enseignement d'Ajahn Chah, il s'agissait de mélanger ces deux approches mais il penchait davantage vers le travail sur les obstacles. Je l'ai entendu enseigner presque tous les jours pendant environ cinq mois, mais je ne me souviens que d'une seule occasion où il a parlé de l'approche directe du développement de la concentration. Ce n'était pas sa priorité, probablement parce qu'il s'était rendu compte que pour la plupart d'entre nous, ce n'était pas très facile. C'est simple mais pas facile. En tant qu'enseignant avisé, il savait que,

au début du moins, il est bon de commencer par travailler sur les divers obstacles. Lorsque nous essayons de développer la concentration, nous sommes invariablement assaillis par toutes sortes de distractions et, au lieu de les écarter et d'essayer de forcer la concentration, nous nous intéressons à ces parasites mentaux. Il est très important de reconnaître qu'il ne s'agit pas de choses dont il faut se débarrasser, comme nous le croyons souvent, mais de symptômes qui révèlent notre identification à un « moi » et sur lesquels nous devons travailler avec finesse et sagesse. Cependant, en méditation, nous y travaillons à partir d'un esprit plus calme, plus posé et plus clair que d'habitude, ce qui n'est pas tout à fait la même chose que de se dire : « Très bien. Je vais d'abord régler mes problèmes et ensuite j'arriverai à me concentrer. » Nous visons plutôt un certain degré de calme et de clarté d'esprit, puis nous travaillons sur les obstacles qui peuvent surgir tandis que s'ouvrent des niveaux plus profonds de calme mental. La respiration en tant qu'objet de méditation est notre ancrage et nous pouvons toujours y revenir mais, dans ce processus, plutôt que d'ignorer simplement les obstacles et de revenir à la respiration, revenir à la respiration, revenir à la respiration... jusqu'à obtenir une profonde absorption méditative, il est plus utile de voir ce qui distrait notre esprit. Quel genre de perturbation nous vient à l'esprit ? Des pensées sur l'avenir, des souvenirs du passé, des problèmes relationnels particuliers, la discussion orageuse que nous avons eue avec quelqu'un la semaine dernière ? Affronter ces choses-là n'est pas facile, car elles se présentent sous toutes sortes de formes. On parle de cinq obstacles de base, comme nous l'avons dit plus haut, mais j'en ai observé plus de cinq, et vous aussi, peut-être. Nous pourrions en faire une liste et voir combien nous en trouvons !

Tout le monde fait l'expérience des cinq obstacles de base dans une certaine mesure. L'un ou l'autre peut prédominer dans la pratique à certains moments, il est donc bon d'apprendre à les confronter tous car nous finirons par devoir traiter avec chacun d'eux. Il existe certains principes de base que nous pouvons utiliser pour travailler avec eux. Lorsque notre esprit s'écarte de l'objet de méditation, nous le ramenons encore et encore à son objet. Mais parfois, simplement revenir à l'objet de méditation ne suffit pas car certaines de ces pensées ou influences perturbatrices continuent obstinément à nous en éloigner. Ma règle de base personnelle est que si quelque chose revient au moins trois fois à l'esprit, c'est que la question est sérieuse et qu'il sera donc utile de lui accorder une attention particulière. Il est possible que l'esprit oublie la respiration une fois ou deux mais au bout de trois fois, il devient évident que quelque chose de fort le perturbe et il faut aller voir de quoi il s'agit.

COMMENT AGIR FACE AUX PENSÉES PERTURBATRICES

Dans un des *sutta*²⁴, le Bouddha décrit comment traiter les pensées perturbatrices. Fondamentalement, il existe cinq façons différentes. La première approche, quand une pensée ou une émotion perturbatrice surgit et dure, consiste à voir son côté le plus positif. Par exemple, une pensée de colère envers quelqu'un qui surgit encore et encore est une perturbation fâcheuse, alors nous essayons de nous concentrer sur quelque chose de plus judicieux. Ainsi, plutôt que d'être en colère contre cette personne, nous pouvons évoquer le pardon ou pratiquer la bienveillance (*mettā*). Si nous nous attardons sur la colère, elle continue indéfiniment, sans se résoudre, d'autant que l'autre personne n'est pas présente pour parler et en finir avec le problème. Si nous évoquons des pensées plus saines, si nous souhaitons du bien à cette personne plutôt que de nous attarder sur la colère, nous pouvons échapper à l'emprise de la pensée perturbatrice.

Si une attirance physique se manifeste, plutôt que d'être obsédé par l'aspect attirant du corps, nous tournons notre attention vers les quatre éléments ou les trente-deux parties du

24 MN, Sutta 20.

corps. Par exemple, nous réfléchissons au squelette. Quelqu'un peut être très attirant de l'extérieur, mais si on considère le squelette qui se cache sous cette chair, c'est beaucoup moins agréable !

L'ensemble indolence-torpeur est un obstacle difficile. Elles sont essentiellement dues à un manque d'énergie physique et/ou mentale ; nous devons donc trouver des moyens de générer plus d'énergie. Essayez de méditer les yeux ouverts, en veillant à ce que le dos soit bien droit, ou bien ne méditez assis que dans les moments où l'esprit est clair et bien reposé. Et soyez particulièrement attentif à toute tentative de refouler les pensées vagabondes ; essayez plutôt de les observer clairement.

L'agitation et l'inquiétude sont le signe d'un excès d'énergie qu'il va falloir calmer ou canaliser. Plutôt qu'une méditation assise, une méditation en marchant va canaliser cette énergie agitée et la transformer en une activité positive qui permettra de développer plus de concentration et de présence consciente. Si nous sommes perturbés par l'agitation lorsque nous essayons de nous asseoir en méditation, transformer cet excès d'énergie en quelque chose d'utile pour méditer en marchant va l'orienter vers une activité plus bénéfique.

Il y a plusieurs sortes de doutes : nous pouvons douter de la pratique, de nos propres capacités, voire du Bouddha lui-même. Quel que soit le type de doute, il existe un moyen de travailler dessus positivement. Si vous doutez de vous, plutôt que de vous attarder sur toutes vos erreurs, vous pouvez aussi réfléchir à vos succès. Au lieu de douter de l'enseignement du Bouddha, vous pouvez lire certains *sutta* et y reconnaître de belles paroles de sagesse. Votre compréhension actuelle n'est peut-être pas claire et donne lieu à des doutes, mais les textes originaux peuvent s'avérer beaucoup plus clairs et vous inspirer profondément. J'ai trouvé particulièrement motivante la lecture d'histoires sur les disciples éveillés du Bouddha. Le Canon Pali contient aussi une série de poèmes très inspirants écrits par des moines et des nonnes éveillés. L'énergie et la foi infinie de ces premiers grands disciples du Bouddha nous font prendre conscience d'une autre dimension de la pratique spirituelle et la rendent plus personnelle, plus vivante. Parfois, si nous voyons les choses de manière trop étriquée, si nous sommes enfermés dans notre propre pratique, nous avons l'impression d'avoir encore beaucoup de chemin à parcourir. Nous nous inquiétons de nos défauts, des limites de notre pratique et de la durée du voyage, et nous perdons de vue nos succès. Mais en lisant les histoires personnelles de personnes engagées dans la pratique spirituelle, nous aurons peut-être une autre vision du chemin, une perspective plus positive, et le doute paralysant passera à l'arrière-plan.

Il existe donc plusieurs moyens d'affronter les cinq obstacles de manière saine et positive. Une perspective plus sage et plus équilibrée peut les résoudre et y mettre un terme. Mais si un de ces obstacles continue de surgir et fait preuve de plus de ténacité que ce que nous pensions, la deuxième approche consiste à réfléchir à ses aspects négatifs et inhibants. Par exemple, nous sentons-nous bien si nous nous attardons sur des ressentis de colère ? Non, ils vont juste nous rendre la vie plus déprimante, n'est-ce pas ? Nous fulminons et faisons monter notre tension, tandis que l'objet de notre colère n'a aucune idée de ce que nous vivons. C'est *notre* vie qui est perturbée quand nous sommes en colère, c'est *notre* esprit qui est bouleversé. La colère pourrait blesser l'autre personne si elle devenait agressive, mais tant que nous sommes assis sur le coussin de méditation, nous ne pouvons rien faire de mal. Nous prenons donc le temps de voir que c'est à nous que la colère fait du mal, qu'elle n'affecte aucunement l'autre personne, et qu'il est donc tout à fait ridicule et inutile de nous attarder sur la colère.

La troisième façon de gérer les pensées perturbatrices est de les ignorer, de ne pas y prêter attention ou de ne pas nous y attarder, ce qui signifie changer notre état d'esprit. Donc,

si des pensées viennent sans cesse nous distraire au milieu d'une méditation, au lieu de poursuivre l'assise nous pourrions faire autre chose, comme lire des textes inspirants. Nous pourrions lire de sages enseignements du Bouddha qui nous aideront à déplacer nos schémas de pensée vers quelque chose qui soutiendra davantage la méditation comme, par exemple, remplacer notre fixation sur la colère par quelque chose de plus positif. Parfois, ces pensées persistent à cause d'associations d'idées. Nous pensons à la colère, puis nous pensons à la dernière fois où nous étions en colère, et à la fois d'avant et sans même nous en rendre compte, nous voilà envahis de pensées de colère. Il peut être très utile de remarquer comment fonctionne notre train de pensées associatives. Être capable d'observer cette cascade de pensées déclenchant d'autres pensées nous donne un précieux aperçu de l'impersonnalité, de la façon dont nous sommes conditionnés par nos schémas de pensée programmés. Nous commençons par être en colère contre l'insecte qui nous a piqué ce matin, et nous nous retrouvons furieux contre le monde entier : « C'est une conspiration céleste, tous les moustiques se sont ligüés contre moi ! » Mais si nous nous tournons vers la lecture ou l'écoute d'enseignements sur le Dhamma, nous pourrions interrompre le train de la pensée associative, ce qui nous fera basculer dans une humeur plus saine et bienfaisante, propice au développement de la concentration.

La quatrième méthode consiste à contempler la source même de la pensée perturbatrice. D'où tout cela vient-il ? Nous ne demandons pas *pourquoi* c'est arrivé car si nous cherchons à savoir pourquoi nous sommes en colère contre quelqu'un, nous allons nous retrouver avec des explications perturbatrices : « Parce qu'il a fait ceci, il a fait cela, c'est toujours pareil... » et ainsi de suite. Le simple fait de regarder les mécanismes fondamentaux derrière tout le processus d'aversion, d'irritation ou de colère permet une investigation expérientielle réfléchie : « Je suis furieux contre cette personne parce que j'ai été blessé. Bien, je suis blessé, d'accord ? Lui n'a pas été blessé. Il a dit quelque chose d'insultant et moi, je me suis senti blessé. Qu'est-ce qui a été blessé ? Ma fierté a été blessée, c'est cela qui a été blessé. » C'est une toute autre histoire que d'être en colère contre quelqu'un pour une parole dite. Ou encore : « Il a dit quelque chose et je l'ai entendu mais peut-être l'ai-je mal entendu. Peut-être qu'il n'a pas dit que j'étais un imbécile, mais au contraire que je n'étais *pas* un imbécile et je l'ai mal entendu. » Si nous pouvons contempler l'origine ou le fondement initial de la colère, cela change la donne. Plutôt que d'être en colère contre l'autre personne, je me rends compte que je suis en colère parce que ma précieuse fierté a été blessée. On peut aussi être en colère à cause d'un faux sentiment de justice : « Cette personne ne devrait pas s'en tirer comme cela. Elle devrait être punie, donc je la punirai en me mettant en colère. » Mais cela revient à se fouetter soi-même ! Si nous pouvons inverser les choses et contempler la source de la pensée perturbatrice – ici, la colère –, nous constatons qu'elle est en nous, qu'elle est due à nos propres perceptions et attitudes.

Lorsque les moines occidentaux sont arrivés en Angleterre, ils ont d'abord séjourné dans une maison au nord de Londres. De l'autre côté de la rue, il y avait un pub avec de la musique *live* en fin de semaine. Les moines en étaient perturbés mais Ajahn Chah leur a dit : « Ce n'est pas le bruit qui vous dérange, c'est vous qui dérangez le bruit. » Il ne s'agit que de sons ; c'est nous qui disons « Aïe ! ». C'est notre interprétation personnelle, notre jugement négatif, qui est la cause du problème, de la perturbation. Le son est juste du son. Il y a sans arrêt des sons qui se produisent autour de nous et nous disons : « J'aime ce son, je n'aime pas celui-là. Ce son me dérange, celui-là me plaît. » Quand nous contemplons la source de tous ces jugements, nous constatons qu'elle est en nous. Voilà une perspective entièrement différente sur les pensées qui nous distraient ou nous perturbent. Nous découvrons les véritables sources en nous et, en même temps, nous apprenons à nous connaître. Plutôt que d'essayer de nous débarrasser de notre colère, nous examinons ce qui la provoque au départ.

Nous pouvons essayer de la refouler et de l'écarter grâce à la concentration, mais elle est due à notre relation au « moi ». Lorsque nous comprenons cela, nous pouvons commencer à démêler certains de ces schémas de pensée. Nous pouvons apprendre à abandonner nos jugements – ce qui est juste et ce qui ne l'est pas – et essayer d'être moins sensibles à notre fierté blessée.

Et enfin, la toute dernière solution proposée dans les Écritures pour se libérer des pensées perturbatrices est que si la pensée persiste, il faut la chasser de notre esprit « en serrant les dents ». Nous devons être très prudents ici, car si nous avons des pensées de colère, par exemple, et que nous les chassons les dents serrées, cela risque d'engendrer encore plus de colère. Nous risquons de transférer la colère contre une autre personne à de la colère envers nous-mêmes : « Je suis en colère contre moi-même parce que j'ai des pensées de colère. Je vais les chasser. Sortez de là ! » Il est donc très important d'avoir une attitude juste : nous chassons cette pensée perturbatrice parce que nous nous rendons compte qu'elle n'est pas saine, qu'elle nous dérange et qu'elle n'est pas propice à la concentration – mais pas par colère. Une image pourrait être utile : celle d'une main qui va vers le cerveau, récupère cette pensée de colère et la met à la poubelle. Ou, si nous sommes familiers des ordinateurs, nous pouvons simplement la déplacer vers la corbeille ou supprimer ce programme.

Il n'est donc pas vraiment simple de gérer ces distractions et perturbations, car il en existe toute une variété et différentes manières de les gérer. Nous pouvons travailler sur la colère en évoquant le pardon vis-à-vis de la cause première de la colère et cela peut réussir pendant un certain temps, mais nous risquons de rencontrer des situations où nous aurons atteint la limite de nos capacités de pardon et nous devons trouver un autre moyen habile, une autre façon de travailler de manière constructive avec la colère. Cela nécessitera plus de réflexion et de contemplation et, très probablement, plus de concentration, de calme mental et d'attention pour avoir le bon état d'esprit pour faire face à ces différentes perturbations. C'est l'enfer qui fera grandir la réflexion avisée et la sagesse.

Beaucoup de ces distractions se produisent à différents niveaux de la conscience. Généralement celles qui sont en surface, les premières que nous rencontrons, sont relativement bénignes. Juste de petites irritations qui surviennent au cours de la vie. Nous en prenons généralement conscience en premier parce qu'elles sont moins menaçantes. Mais, à mesure que nous devenons plus calmes et conscients, nous remarquons qu'il en existe à d'autres niveaux. Nous avons tous une longue histoire d'aversion, d'avidité, etc., et avec un regard intérieur aiguisé, nous atteignons des niveaux existentiels plus profonds. Le « moi » peut alors se sentir menacé. Imaginez devoir affronter un problème de colère vis-à-vis de vos parents, par exemple – nous avons probablement tous une certaine colère liée à nos premières années auprès de nos parents. À certains niveaux, cela pourrait devenir existentiellement difficile car nous avons construit notre ego sur la sécurité apportée par nos parents et pourtant nous devons encore faire face à nos réactions à leur égard. Tel est le sol fertile qui fait germer une réflexion sage et facilite le lâcher-prise. Plus nous abandonnons la saisie du « moi », plus le recueillement intérieur est profond et va pouvoir servir de fondement stable pour une compréhension toujours plus claire.

DÉVELOPPER LA CONCENTRATION DIRECTEMENT

Pour la plupart de ceux qui ont une vie bien remplie et de nombreuses responsabilités, le développement de la concentration n'est pas facile et n'apporte généralement pas de résultats extraordinaires. La concentration est cependant l'un des facteurs clés de la méditation bouddhiste, c'est donc une qualité qu'il est vraiment nécessaire de développer. Pour la plupart d'entre nous, l'essentiel est le processus méditatif, le voyage spirituel intérieur par lequel nous

procédons tandis que nous essayons de développer la concentration au fil de notre vie quotidienne. Cependant, pour quiconque souhaite sérieusement développer sa concentration, à quelque durée ou profondeur que ce soit, il est crucial d'être guidé par un enseignant car toutes sortes de choses inhabituelles peuvent se produire lorsque nous focalisons la puissance de l'esprit et que nous élevons, en même temps, notre niveau de conscience.

Selon la théorie, le développement de la concentration se déroule ainsi : nous, le sujet, nous concentrons sans relâche sur un objet de méditation jusqu'à ce que la persévérance et la diligence nous permettent d'atteindre un état d'absorption ou esprit unifié, le *samadhi*. Dans cette forte concentration, le sujet s'unit à l'objet et cette expérience s'accompagne généralement d'une immense joie, d'une poussée d'énergie et d'autres ressentis exceptionnels. Mais, dans la réalité, la pratique de la concentration n'est pas aussi simple. C'est un voyage mystérieux à travers un incroyable étalage d'images de soi, qui se manifestent sous toutes sortes de formes. Augmenter notre concentration revient à braquer un projecteur sur différentes parties de l'esprit, et nous découvrons souvent des aspects de nous-mêmes dont nous ignorions l'existence. Ce que la conscience focalisée nous révèle est parfois assez déconcertant. En même temps, avec l'apaisement du dialogue mental autour du « moi », nous avons une nouvelle perception de nous-mêmes. Dans ce processus, avec une énergie psychique de plus en plus focalisée, toutes sortes de symptômes psychosomatiques peuvent se manifester. Certains voient des choses étranges se produire dans leur corps, comme l'impression de voler ou de gonfler comme un ballon ou de flotter poussés par une énergie sous forme de picotements, de frissons, de tremblements ou de convulsions. De même, toutes sortes de phénomènes mentaux peuvent survenir. Les plus marquants sont probablement les images mentales. Au début, ce sont souvent des souvenirs qui se manifestent très vivement. Au cours de mes premières années de méditation en Thaïlande, certains souvenirs de mes voyages me revenaient à l'esprit et ils me semblaient plus réels que l'expérience originale. Parfois, ils étaient très distrayants ; par exemple, j'étais assis à regarder ma respiration et voilà qu'une image d'une plage de Grèce apparaissait. Et je me disais : « Oh, non, aujourd'hui va être un jour Grèce » et effectivement, des images de plages en Grèce (parfois en Turquie) surgissaient toute la journée les unes après les autres, et la respiration s'éloignait de plus en plus. J'arrivais à sentir l'air et le soleil et puis j'ouvrais les yeux et je réalisais que j'étais dans le nord de la Thaïlande, quelques années plus tard, sans plage de sable ni mer à l'horizon !

Ainsi, tandis que l'esprit se concentre et se focalise de plus en plus, des visions ou des hallucinations peuvent apparaître ; il arrive aussi que l'on entende des bruits particuliers. Ces sons et ces images sont souvent très agréables : reflets dorés, couleurs vives, musique « céleste », etc. Cependant, le plus important est de les considérer comme de simples « phénomènes mentaux ». Ce ne sont que des phénomènes qui passent comme des pensées, des sensations ou la respiration. Si nous nous laissons fasciner par eux, notre pratique risque de dévier, parfois pendant des années ; cette fascination peut aussi devenir une dépendance. Il arrive souvent aussi que ces phénomènes passent ensuite du beau au terrifiant. J'ai entendu parler d'une femme qui était complètement fascinée par les visions qui surgissaient dans sa méditation, malgré les avertissements de son enseignant. Un jour, cette femme a eu la vision d'une personne pendue au bout d'une corde. Intriguée, elle a investigué de plus près et a eu le choc de sa vie quand elle a vu que c'était l'image de son propre corps qui pendait. Bien que les explications sur le développement de la concentration soient tout à fait logiques et systématiques, le Bouddha a également déclaré que le domaine des absorptions méditatives faisait partie de l'incompréhensible (*acinteyya*)²⁵, c'est-à-dire qu'elles ne peuvent pas être comprises par la pensée conceptuelle. De plus, avec le développement de la quatrième

25 AN II, 79.

absorption, diverses formes de pouvoir psychique (*abhiññā*)²⁶ peuvent se manifester. Ainsi, les directives d'un enseignant expérimenté sont un soutien très précieux tout au long du processus méditatif.

Le développement de la concentration donne lieu à de très fortes expériences et pourtant il s'agit encore d'une réalité ordinaire qui s'appuie sur l'ego. Comme les perturbations habituelles sont en suspens on a parfois le sentiment d'avoir atteint des sommets. La personne va ressentir une grande stabilité mentale, une grande énergie, un sentiment de paix et de bonheur qui peut durer des semaines, et elle se dira : « Je nage dans le bonheur et la béatitude – c'est l'éveil ! » Mais au bout d'un certain temps, cela risque de s'effondrer et toutes sortes de pensées négatives vont surgir – aversion, confusion, peur, doute, etc. La stabilité mentale disparaît parce que c'est une activité conditionnée de l'esprit, une expérience temporaire, et la personne sera très déçue, voire désillusionnée, quand les choses changeront ainsi. Il est très rare qu'un méditant puisse maintenir une concentration profonde pendant très longtemps ; à un moment ou un autre, nous devons revenir à la « normalité » en tant que sujet par rapport à un objet. Bien entendu, pendant la concentration profonde, il est possible de transcender jusqu'à un certain point les perceptions habituelles de sujet et objet. Nous sommes généralement enfermés dans une relation dualiste entre le sujet relatif et le monde objectif : « Ici, c'est moi et là-bas, c'est le monde. » Mais avec l'expérience du sujet s'unissant à l'objet, cette perception grossière de l'individualité subjective est altérée. Nous comprenons qu'il s'agit simplement d'une perception, et que cette dualité n'est pas aussi réelle que nous le supposons habituellement.

Même si la concentration profonde est un état temporaire, elle présente des qualités qui soutiennent la pratique, telles que stabilité de l'esprit et décrispation autour de la subjectivité, qualités qui peuvent être précieuses pour développer une investigation et une observation plus approfondies. Lorsque s'apaise le dialogue mental autour du « moi », la concentration offre une vision de la réalité plus objective et moins subjective. Nous voyons la réalité plus directement, sans interprétation réactive. Plus l'esprit est silencieux, plus il y a « d'espace » entre le fait d'observer les phénomènes et la réaction habituelle à ces phénomènes. Nous pouvons observer la respiration ou étudier la nature des parties du corps, sans que toutes sortes d'histoires ou d'associations d'idées surgissent, comme cela se passe généralement. Nous pouvons mieux observer la réalité telle qu'elle est réellement.

Mais l'expérience de l'esprit unifié ou de la concentration trans-dualiste ne peut se maintenir que temporairement. C'est pourquoi, dans les enseignements du Bouddha, la pratique ne s'arrête pas à la concentration. Le simple fait que le sujet soit absorbé dans l'objet est une disparition temporaire du « moi » mais nous finissons par le retrouver. C'est pourquoi le Bouddha n'était pas convaincu que c'était la voie vers l'éveil. Il a poursuivi sa quête et découvert le chemin qui mène à la pleine compréhension de la nature de la relation sujet/objet et à la libération grâce au non-attachement ou à la non-saisie des attributs du « moi ». Lorsqu'il n'y a ni saisie ni attachement à l'individualité subjective, il n'y a pas de saisie de l'objet qui se présente ; les deux sont vus comme des processus interdépendants. Le Bouddha a enseigné un moyen de développer une compréhension approfondie du processus de saisie du « moi » afin que nous puissions en sortir de manière consciente et systématique. Il ne s'agit pas de nous évader de nous-même temporairement dans la concentration, mais de lâcher prise du « moi » grâce à la compréhension et à la sagesse. Nous pouvons toujours nous référer à un « moi » relatif mais nous cessons de croire qu'il a une réalité ultime.

EN RÉSUMÉ

26 DN I, 78-85.

Je dirais que travailler sur les cinq obstacles présente moins de complications que revenir sans cesse à la concentration sur un objet de méditation. En effet, cette pratique requiert plus d'attention et, comme elle s'adresse à notre expérience directe, il y a moins de risques que des expériences trop étranges se produisent. En outre, ce travail nous permet d'être attentifs à nos difficultés ordinaires du quotidien, lorsque le « moi » surgit sous forme d'avidité, d'aversion ou d'ignorance. C'est l'occasion d'apprendre à véritablement résoudre ces problèmes qui ne sont pas seulement des obstacles à la méditation, mais qui nous empêchent également de mener une vie paisible et satisfaisante. La colère ne dérange pas seulement la méditation ; elle perturbe aussi nos relations dans la famille et au travail. Il arrive souvent que les personnes qui ont un problème d'aversion non résolu finissent par s'en prendre au premier venu parce qu'elles sont incapables de régler cela toutes seules. Par conséquent, apprendre à traiter le problème à tous les niveaux nous aidera à trouver plus de paix dans la vie en général.

Même si nous ne parvenons pas à développer une concentration profonde, travailler sur les obstacles contribue à apporter plus d'équilibre psychologique et une meilleure conscience de soi. À travers le processus méditatif du développement de la concentration, même à un modeste niveau, nous observons divers aspects de la nature du corps et de l'esprit. Si nous essayons de nous concentrer pendant des heures d'affilée, nous donnons de la puissance à l'esprit, mais si ce processus n'est pas encadré par la sagesse, il risque de partir dans toutes les directions et prendre des voies assez étranges. La concentration est une grande force. Sans le fondement d'un mode de vie stable, de relations stables et d'un esprit stable, elle peut être dangereuse pour certaines personnes. Mais le Bouddha a enseigné à quel point le développement de la « concentration juste » dans le bon contexte, encadré par la moralité et la sagesse, peut être bénéfique pour la libération spirituelle et dans la vie en général. En développant la concentration petit à petit, jour après jour, nous prendrons conscience de l'effet qu'elle a sur nous. Si nous parvenons à la maintenir envers et contre toutes les habitudes conditionnées de l'esprit – fatigue ou somnolence, agitation, etc. – nous constaterons que certaines de ces habitudes finissent par changer. Nous pourrions faire en sorte que l'esprit habituellement distrait et vagabond se centre davantage et se concentre. Pour la plupart, nous avons involontairement entraîné notre esprit à être distrait. Nous avons appris à effectuer plusieurs tâches à la fois mais il nous est très difficile d'essayer de faire les choses une par une. Cependant, nous pouvons reconditionner ou réentraîner notre esprit pour qu'il ait une certaine stabilité et qu'il soit capable de se concentrer. Si nous nous y prenons étape par étape avec une certaine continuité, nous remarquerons que notre concentration augmente naturellement ; nous verrons peu à peu grandir cette capacité dans notre vie. Peut-être que nous n'atteindrons pas des états d'absorption très profonds mais, de manière générale, nous connaissons une plus grande stabilité d'esprit. Développer la concentration de cette manière ne crée quasiment pas de complications.

Malheureusement, beaucoup de gens confondent concentration et méditation. Ils pensent qu'ils n'ont qu'à rester assis à regarder leur respiration, regarder leur respiration, regarder leur respiration... et qu'ils finiront par oublier problèmes et distractions. Ensuite, ils deviennent répressifs et compulsifs, et refusent de traiter les problèmes qui surviennent ; ils continuent de les repousser jusqu'au jour où tout explose et tout l'arriéré de problèmes non résolus se déverse. C'est ce qui m'est arrivé lors de mes premières années de méditation en Thaïlande. Quand je suis arrivé là-bas, je croyais que méditation était synonyme de concentration ; j'étais persuadé qu'en me concentrant, assis dans ma cabane dans la forêt, je pouvais éloigner tous mes problèmes. Et cela a presque fonctionné. Un jour, tandis que j'étais assis dans mon kouti à observer attentivement ma respiration, un homme est venu me rendre visite. J'ai entendu ses pas dans l'escalier mais je suis resté assis. Il est entré ; au début il ne m'a pas vu car j'étais assis dans un coin mais, dès qu'il m'a vu, il a traversé la pièce jusqu'à

moi, la main tendue et a dit : « Bonjour, je suis John Smith. » J'ai répondu : « Bonjour, je... je suis... je suis... » Je ne me souvenais plus qui j'étais ! J'étais juste ma respiration. Quand je me suis rappelé qui j'étais, toutes les histoires autour du « moi » sont revenues.

Il est très facile de se perdre dans la concentration car elle donne parfois des résultats très particuliers. Mais comme expliqué plus haut, si nous lui donnons trop d'importance, nous risquons de croire que c'est le bout du chemin. Certaines personnes ont été induites en erreur, persuadées d'avoir atteint l'éveil, parce qu'elles avaient connu une profonde concentration. L'enseignement d'Ajahn Chah concernait principalement la nature de l'esprit, comment travailler avec les états d'esprit et résoudre les tours sans fin que nous joue l'esprit. À certaines occasions, il parlait effectivement du développement de la concentration et des facteurs qui conduisent aux absorptions méditatives, et il est généralement admis qu'il pouvait lui-même accéder à des profonds niveaux de concentration. Cependant, il mettait surtout l'accent sur les différents degrés de tranquillité de l'esprit, et je pense que c'est un excellent critère. Il y a beaucoup de points de vue et d'opinions, et donc de confusion, sur ce que sont exactement les *jhāna* et comment distinguer leurs différents niveaux. C'est un domaine de compréhension assez compliqué et, si nous nous y engageons, nous risquons d'y trouver plus d'occasions de distraction que de concentration. Plutôt que de passer du temps à discuter de la théorie de la concentration, la vraie question est comment la vivre par soi-même, comment vivre personnellement les différents degrés de calme mental. Je ne sais pas combien de fois, tandis que j'étais tranquillement assis en méditation, je me suis soudain demandé : « Ah ! Est-ce le premier *jhāna* ? » (Bien sûr que non si cette pensée me venait !) Cependant, si nous réfléchissons en termes généraux à différents degrés de calme ou de tranquillité d'esprit, nous n'avons pas besoin de nous embarquer dans toutes sortes d'explications ou de débats spécifiques – cela, c'est le premier niveau, le deuxième, le troisième... peu importe. Il y a juste l'expérience personnelle directe de différents degrés de tranquillité d'esprit.

Ajahn Chah a comparé le *samadhi* à couvrir de l'herbe avec un gros rocher. Lorsque le rocher est sur l'herbe, celle-ci ne pousse pas, mais dès que nous enlevons le rocher, elle recommence à pousser parce qu'elle n'est pas vraiment morte. De même, la concentration supprime temporairement les entraves, les perturbations de l'esprit, ce qui peut donner l'impression qu'elles ont complètement disparu. Mais quand nous sortons de cet état de *samadhi*, l'esprit reprend ses vieilles habitudes parce que les obstacles n'ont pas vraiment été éliminés. Les racines de l'herbe n'ont pas encore été déterrées. Cela dit, si nous mettons une pierre sur l'herbe, il sera plus facile de la déraciner. Si l'herbe pousse haut, les gens la coupent et pensent que c'est suffisant mais, une semaine plus tard, elle repousse. La concentration permet de déterrer plus facilement les racines mais je pense que trop insister sur ce point risque de nous faire passer à côté du plus important : la libération par la sagesse. En outre, la concentration peut exposer à certains dangers.

L'un des dangers les plus évidents est une spiritualité désincarnée. Certaines personnes qui viennent à la pratique spirituelle ont connu pas mal de souffrances, et l'une des façons non spirituelles de traiter un excès de souffrance s'appelle la « dissociation ». C'est une technique de survie typique pour la psyché. Si nous avons beaucoup de douleurs physiques, par exemple, nous nous dissocions du corps ; si nous avons beaucoup de douleur émotionnelle, nous nous dissocions des émotions ; si nous avons beaucoup souffert de douleurs mentales ou de bouleversements, nous nous dissocions de notre esprit. Et quand nous arrivons à la pratique spirituelle et entendons parler de concentration avec des états de félicité – ah, c'est le paradis de la dissociation ! C'est le même type de syndrome qui se déclenche : nous nous asseyons en méditation et nous nous dissocions. Certaines personnes sont très douées dans ce domaine ; elles s'engagent dans la méditation pour se dissocier dans la posture du méditant et en faire une vertu spirituelle. Dans la vie ordinaire, la dissociation vous fait paraître un peu bizarre,

mais si vous vous y adonnez dans une salle de méditation, tout le monde pourrait croire qu'il s'agit d'une avancée spirituelle – sauf si vous avez la chance d'avoir un enseignant très perspicace. Ainsi, certaines personnes sont intrinsèquement prédisposées à une spiritualité dissociée et désincarnée, et la société manque grandement de discernement à cet égard. Mais je crois que le Bouddha était bien conscient de cette tendance fréquente. C'est pourquoi dans la formulation des sept facteurs d'éveil et de l'octuple sentier, l'attention est mentionnée avant la concentration. Autrement dit, le méditant est censé développer une conscience fermement ancrée dans le corps, les ressentis et les états d'esprit avant de se lancer dans le développement de la concentration qui risque de conduire à une expérience puissante d'états de conscience altérés et de perception modifiée de la réalité. Être attentivement à l'écoute du corps avec sagesse et bien conscient de la variété des ressentis et des états mentaux réduit la possibilité de glisser dans des états de dissociation.

Un autre danger, si nous pouvons l'appeler ainsi, est que si les gens accèdent à certains de ces états profonds de concentration, cela peut court-circuiter leur intérêt pour la libération. Quand ils ont une quelconque souffrance, ils peuvent simplement s'asseoir en concentration, se plonger dans ces absorptions et retrouver la paix au lieu de s'obliger à investiguer les causes de cette souffrance et de les traiter. Ils peuvent soulager la souffrance temporairement grâce à la concentration, et cela affaiblit leur intérêt pour travailler sur une réelle résolution de la souffrance.

Nous arrivons à présent à la question du degré de concentration nécessaire pour atteindre la libération. Il y a toute une gamme d'opinions différentes. Certains maîtres de la tradition de la forêt disent que nous devons atteindre au moins le quatrième *jhāna*. Cela peut être très décourageant mais il y a aussi d'autres options. Certains disent que la première absorption suffit, et d'autres parlent de ce que l'on appelle *kanika samadhi*, c'est-à-dire une « concentration momentanée ». Lorsque nous avons une certaine présence consciente, lorsque notre attention est focalisée sur quelque chose, c'est une forme de concentration. De cette façon, la concentration est dirigée par la présence consciente, et il ne s'agit plus de fixer son attention sur un certain objet et de ne pas s'en écarter quoi qu'il arrive. Si nous mettons l'accent sur la présence consciente, cette présence regarde autour d'elle les choses sur lesquelles se concentrer ou se poser. Certains enseignants disent que c'est tout ce dont nous avons besoin, juste cette concentration momentanée ; elle suffit pour permettre une véritable percée dans la réalisation. Il y a donc de l'espoir pour tous !

Personnellement, j'aime bien la définition d'Ajahn Chah. Quand je lui ai demandé quel degré de concentration il fallait atteindre, il a répondu : « Jusqu'à ce que l'esprit soit assez calme ». Peut-être que cela semble un peu vague pour certaines personnes. Assez pour quoi ? Assez comme quoi ? En fait, c'était une réponse profondément sage car chacun de nous doit découvrir sa propre réponse en pratiquant. Cela nous aide également à garder la bonne perspective. Assez calme pour quoi ? Pour que s'éveille la vision pénétrante. Le calme n'est pas une fin en soi. Le calme est un outil, une fondation, une base pour une vision claire, pour une vision profonde. Seule la vision pénétrante – *vipassana* – mène à l'éveil ; la concentration ne suffit pas. C'est seulement un des facteurs d'éveil, mais elle peut être d'une grande aide pour la vision pénétrante. Et puis chaque personne est différente. Pour certains, « assez calme » peut signifier beaucoup de concentration. D'autres ont un mental très occupé, un esprit vagabond, incapable de se poser sur un même objet ou de rester posé pendant un certain temps, alors peut-être doivent-ils insister davantage sur le développement de la concentration. Et pour ceux dont l'esprit se pose facilement sur un objet de méditation, la concentration peut ne pas nécessiter beaucoup de développement.

Un jour, lors d'une retraite en Angleterre, un homme est venu me voir en entretien et m'a expliqué le fonctionnement très complexe de son esprit. C'était assez étonnant. J'ai été

surpris et curieux, et je lui ai demandé ce qu'il faisait dans la vie. Il était réparateur de télévisions ! Pour lui, regarder tous les circuits d'une télévision, c'était comme regarder tous les circuits de son cerveau. Il avait donc entraîné sa concentration sur le même modèle que son travail. Le seul problème était que cela l'empêchait de voir la situation dans son ensemble. Fasciné par tous les petits fonctionnements de son esprit, il en oubliait le but de la méditation qui est de réaliser une vue d'ensemble, les grands principes d'impermanence, d'insatisfaction et d'impersonnalité.

Donc, le conseil d' Ajahn Chah était d'accéder à juste assez de calme pour développer une vision profonde. Et nous devons tous découvrir par nous-mêmes ce qui pour nous est « assez calme ». N'oublions pas non plus que chaque fois que nous pratiquons, les choses sont différentes. Lorsque l'esprit est très occupé, nous allons passer tout notre temps uniquement à nous concentrer sur la respiration. D'autres fois, nous nous asseyons en méditation et au bout de quelques minutes à peine, l'esprit est déjà calme. Quel genre de calme est-ce ? Est-ce un calme léger ou lourd ? Ce calme est-il propice au développement de l'attention ou à une investigation du Dhamma ? Est-il soutenu par la joie, l'énergie et le calme ? Ensuite, nous pouvons soit mettre plus d'énergie dans la méditation de la vision pénétrante, soit continuer à développer des niveaux de concentration toujours plus profonds. Comme Ajahn Chah l'a enseigné : « Plus le calme est profond, plus la vision est profonde. »

7. L'ÉQUANIMITÉ

UNE MÉDITATION

Prenez une position assise confortable, et commencez par porter votre attention sur le corps tel qu'il est assis là, en prenant conscience de toutes les sensations qui peuvent surgir.

Posez maintenant l'attention sur la sensation de la respiration naturelle. Remarquez si cette sensation est détendue, facile à percevoir ou si, au contraire, vous devez faire un effort pour en être pleinement conscient.

À présent, reportez votre attention sur les sensations corporelles. Vous semblent-elles plus détendues, plus sereines ? Avez-vous le sentiment d'aimer ceci ou de ne pas aimer cela, ou bien accueillez-vous les différentes sensations avec une certaine équanimité ?

Revenez ensuite à l'observation des sensations liées à la respiration.

Cette fois, tandis que l'attention est posée sur les sensations corporelles, voyez si vous pouvez identifier la tonalité de ressenti qui les accompagne. Ces sensations sont-elles perçues comme agréables, désagréables ou ni agréables ni désagréables ? Laquelle de ces tonalités de ressenti est la plus perceptible ? Laquelle vous est la plus familière ? Si vous remarquez une sensation qui semble neutre, essayez de lui accorder un peu plus d'attention. Quelle est la nature de cette neutralité ? Est-ce un manque de véritable ressenti ? Est-ce vraiment un ressenti neutre, quelque chose d'ordinaire ? Ou est-ce une sorte d'homogénéité, une équanimité ?

Revenez de nouveau aux sensations liées à la respiration.

Maintenant, portez l'attention à votre état d'esprit. L'esprit est-il calme ou agité ? S'il est calme, ce calme est-il relatif ou stable ? Si l'esprit est actif, avez-vous conscience de ce qui l'agite ainsi ? Cette conscience est-elle calme ou posée ? Avez-vous conscience d'un calme permanent en arrière-plan de l'activité mentale ? Quel est votre état émotionnel tandis que vous observez l'esprit ?

* * *

Nous allons nous pencher ici sur la notion d'équanimité, le septième facteur d'éveil. Comme nous l'avons vu au chapitre précédent, c'est aussi l'un des facteurs du quatrième *jhana* ou absorption méditative, et on le retrouve également parmi les quatre « demeures divines » ou *brahma vihāra*. Cela vous donnera une idée du degré élevé de développement spirituel associé à cette qualité, d'autant qu'elle apparaît toujours au plus haut niveau de chacune de ces catégories. Dans le quatrième *jhana*, l'équanimité est même supérieure au bonheur. Les facteurs du troisième *jhana* sont la concentration sur un point unique et un bien-être absolu. Imaginez, si vous le pouvez, une forme de bien-être sans mélange, intemporel, illimité, où toutes vos cellules frémissent de douceur et de félicité. C'est la troisième absorption, un stade plutôt élevé, tout de même ! Mais on dit qu'il est encore assez grossier comparé au quatrième, à l'équanimité, où même ce frémissement des cellules est importun. Difficile à imaginer, n'est-ce pas ? Voilà à quel point l'équanimité est raffinée.

Au premier degré, le mot « équanimité » signifie simplement « esprit égal » ou « esprit calme », un équilibre mental et émotionnel. Nous ne connaissons tous que trop bien les nombreux hauts et bas de nos humeurs. À un moment donné, nous réalisons que ces montagnes russes émotionnelles n'ont rien de plaisant et nous commençons à apprécier la valeur de l'équanimité. Pourtant, dans la vie de tous les jours, on ne parle guère d'équanimité. Nous entendons plus souvent parler de passion que de sérénité, même si certains disent : « Ah oui, les bouddhistes se comportent avec sagesse et équanimité. » Ils ont tout de même conscience que l'équanimité est quelque chose de noble et digne d'aspiration.

D'après mon expérience, l'équanimité n'est pas aussi facile à développer qu'il y paraît. J'ai essayé de la cultiver, il y a quelques années, mais je me suis retrouvé avec quelque chose de très différent. Au cours de ma deuxième année de méditation, dans un monastère de forêt du nord de la Thaïlande, beaucoup de pensées m'accaparaient, des pensées que je qualifiais d'« inquiétantes ». J'avais initialement prévu de passer un mois en Thaïlande, de trouver l'éveil et de rentrer chez moi. Mais deux ans plus tard j'étais toujours là, à essayer de méditer et obsédé par des questions récurrentes : devais-je rester encore un peu – après tout, l'éveil était peut-être tout près ! – ou faire mes bagages et retourner à l'université ? Devais-je être réaliste plutôt qu'idéaliste ? Par ailleurs, je n'avais pas de visa car j'avais égaré ma carte d'entrée en Thaïlande. Tous les quinze jours, je me rendais au bureau de l'immigration et là on me répondait : « Désolé monsieur, revenez dans deux semaines. » Je ne savais plus du tout ce que je faisais là-bas : « Suis-je censé rester ? Suis-je expulsé ? Qu'est-ce qui se passe exactement ? » J'ai trouvé un manuel de méditation qui disait que l'antidote contre l'inquiétude était l'équanimité, alors je me suis dit : « Très bien, je vais développer l'équanimité »... et quelques instants plus tard, je me suis endormi ! En fait, ce n'était même pas du sommeil, plutôt une sorte d'occultation, de non-conscience, qui a fini par devenir un vrai problème. J'ai tout essayé pour le combattre. J'ai essayé de m'asseoir en méditation au meilleur moment de la journée, à dix-sept heures, après une douche froide et une tasse de café. Je m'asseyais là et, quand j'ouvrais les yeux au bout d'une heure, je n'avais aucune idée de ce qui s'était passé entre-temps. Il arrive que la somnolence intervienne dans une méditation mais si on n'a aucune conscience de l'endroit où l'on se trouve, c'est plutôt inquiétant.

À ce moment-là, j'ai dû aller à Bangkok pour régler mon visa et j'en ai profité pour aller séjourner quelque temps dans un monastère de méditation situé dans une ville de la côte est. J'ai parlé à l'abbé de mon problème et il a répondu : « Il suffit d'observer la somnolence, d'observer tout le processus de somnolence. » Je me suis dit : « Mais enfin ! C'est justement là qu'est le problème ! Je perds toute conscience de moi-même, alors comment pourrais-je observer le processus ? » Cependant, dans ce monastère de méditation, il n'y avait rien d'autre à faire qu'observer ses ressentis ; alors, au bout d'environ un mois passé à regarder la somnolence, j'ai commencé à remarquer que ce n'était pas vraiment de la somnolence mais plutôt une absence de présence consciente. Le deuxième mois, j'ai remarqué qu'avant que cette inconscience ne s'installe, il y avait un ressenti neutre, une espèce d'engourdissement émotionnel. Puis, au troisième mois, j'ai remarqué qu'avant que le ressenti neutre apparaisse, il y avait un semblant d'équanimité mais, en y regardant de plus près, il ne s'agissait pas du tout d'équanimité ; c'était de l'indifférence, c'était en fait une résistance à ce qui se présentait. Plus précisément, dans ce cas, l'indifférence était un moyen de me détourner d'une certaine inquiétude, d'un ressenti perturbant, pour pouvoir y être indifférent ; puis venait une sensation d'engourdissement avant que ne s'installe l'inconscience. Pour résoudre le problème, j'ai dû remonter à la source et cesser de créer de l'indifférence. Dès que j'ai cessé de développer de l'indifférence, la somnolence s'est arrêtée... mais toutes les inquiétudes sont revenues ! Enfin, au moins, j'étais conscient.

Parfois il est plus rassurant d'être conscient de son inquiétude que d'être endormi et donc de l'ignorer. L'un des dangers, lorsqu'on essaie de développer directement l'équanimité, c'est qu'elle risque fort de devenir indifférence. La véritable équanimité, c'est garder l'esprit égal face à toutes les difficultés, qu'il s'agisse de soucis, d'un esprit agité ou de n'importe quel problème. C'est pourquoi l'équanimité est le plus souvent la conséquence naturelle du développement antérieur de nombreuses autres qualités spirituelles. Ainsi, le développement de *la concentration* permet de calmer certaines de nos réactions émotionnelles habituelles, nos interprétations coutumières et toutes ces histoires qui renforcent le « moi ». Avec le développement de *l'attention*, nous devenons conscients de nos états d'esprit, y compris de notre façon de réagir aux situations, et nous apprenons à reconnaître la nature intrinsèquement impermanente de l'esprit. *L'investigation des dhamma* nous aide à comprendre certaines des causes profondes de nos réactions, ce qui entraîne un certain degré de lâcher-prise. De cette façon, nous préparons le terrain pour nous engager dans la réalité de manière plus équilibrée et équanime. Sinon, nous risquons d'idéaliser l'équanimité ou d'imaginer la ressentir, alors qu'en réalité nous ne faisons que réprimer, étouffer ou amortir un trop-plein d'énergie, ou bien nous recourons à une frigidité émotionnelle distante et sans joie. Peut-être avez-vous à présent une meilleure idée du degré de raffinement de l'équanimité.

Maintenant, vous allez demander : « Alors, comment fait-on pour développer l'équanimité ? » Peut-être est-il préférable de commencer par une voie indirecte. Les réflexions sur le bien-être que nous psalmodions chaque jour dans les monastères parlent des quatre méditations des *brahma vihāra*. Souhaiter « être libre de toute affliction », etc., c'est développer de la bienveillance envers vous-même et envers les autres. La compassion, c'est souhaiter « que tous les êtres soient libérés de toute souffrance », et la joie empathique, c'est souhaiter que les êtres « ne soient pas séparés du bonheur qu'ils ont pu trouver », c'est-à-dire se réjouir du bien-être ou de la bonne fortune des autres. La dernière partie de la récitation concerne le développement de l'équanimité : nous réfléchissons au principe de cause et d'effet moral, *kamma-vipaka*, selon lequel « tous les êtres sont 'propriétaires' de leurs actions et héritent de leurs conséquences. »

Ceci nous permet de développer l'équanimité dans des situations stressantes et difficiles en contemplant le principe de cause à effet, d'action et de conséquence des actions. Au lieu d'être en colère contre quelque chose ou quelqu'un, nous pouvons penser au fait que ses actes auront des résultats en conséquence. Si nous voulons nous justifier, nous pourrions nous dire : « Ils m'ont insulté, eh bien, ils seront insultés à leur tour. » Une réaction qui n'est pas encore tout à fait équanime, n'est-ce pas ? Mais au moins, nous comprenons que nous sommes tous responsables de nos actions. Le problème se complique un peu dans la mesure où on ne sait jamais quand les conséquences vont survenir ; elles mûrissent en leur temps. Nous pourrions considérer plusieurs situations hypothétiques. Disons, par exemple, que des gens vous insultent. Cela vient peut-être d'une habitude : ils insultent tout le monde et un jour ils vont insulter la mauvaise personne et « se prendre un pain dans la figure ». Il se pourrait aussi que ces personnes n'aient pas beaucoup d'amis du fait de cette mauvaise habitude d'insulter les gens et vous vous direz : « Ah, c'est *kamma-vipaka*, les conséquences de leurs actes. »

Nous devons nous ouvrir un peu à cette idée, à ce principe universel. Si nous nous mettons en colère contre quelqu'un, nous réagissons généralement de manière étroite et personnelle : « Je suis en colère contre elle parce qu'elle m'a fait ceci ou cela. » Mais pour développer l'équanimité, mieux vaut considérer la situation dans son ensemble. Nous comprenons que le principe universel d'action-résultat est plus global que nos petites réactions personnelles et plus éthiquement neutre. Nous sommes tous soumis à ce principe – pas seulement cette personne qui vous a causé des problèmes ; nous devons tous en répondre. Et

lorsque nous succombons à la colère, nous en subissons nous aussi les conséquences, nous pouvons tomber malade de colère, par exemple.

Si nous contemplons attentivement le principe de cause à effet, si nous parvenons à voir que toutes les actions intentionnelles auront des conséquences d'une manière ou d'une autre, nous pouvons prendre du recul par rapport au personnel pour accueillir l'universel. Lorsque vous avez conscience que la colère monte en vous, vous comprenez que ce que vous faites de cette colère est de votre responsabilité. Vous pouvez entretenir la colère si vous le souhaitez, ou bien vous souvenir du principe de cause à effet : « Si j'arrive à prendre du recul par rapport au personnel, l'universel se chargera des conséquences de manière plus sage. » Nous n'avons pas à nous impliquer aussi personnellement ; nous pouvons garder un certain équilibre émotionnel en contemplant le principe universel intemporel. Peut-être ne verrons-nous pas immédiatement les résultats des actions de quelqu'un, mais dans un sens plus large, avec le temps, ces résultats finiront par se manifester. Il faut faire preuve d'une certaine confiance en cela. Vous pouvez travailler sur l'équanimité en demeurant davantage dans cette impartialité : « Hé, je ne suis pas obligé de réagir aux aléas de la vie ; ces choses vont se régler d'elles-mêmes. » Combien de fois avez-vous été perturbé par quelque chose et, alors même que vous en souffriez encore, le problème s'était déjà résolu tout seul ?

À mesure que nous vieillissons ou que nous devenons spirituellement plus sages, nous découvrons que nous faisons tous partie d'un processus impersonnel beaucoup plus grand, et nous avons plus d'expérience dans la façon dont les situations se résolvent souvent en leur temps. Parfois, nous n'avons pas vraiment besoin de faire quoi que ce soit pour les régler. C'est alors que nous comprenons toute la valeur et la raison d'être de l'équanimité, et nous acceptons l'idée que ces choses, ces situations, s'équilibreront grâce au principe de cause à effet. Cette pensée ne vous aide-t-elle pas à vous sentir plus calme, plus détendu et soulagé – peut-être un peu équanime ?

L'équanimité est parfois prise pour de la résignation ou une sorte d'acceptation du destin. Mais c'est une interprétation peu spirituelle. En réalité, plutôt que d'accepter simplement notre sort, nous reconnaissons que nous fonctionnons au sein d'un principe causal universel et que nous pouvons changer notre destin en agissant de manière juste. Dans l'enseignement du Bouddha, le mot *kamma* ou « karma » signifie littéralement « action intentionnelle » ; nous avons le pouvoir d'agir dans les limites d'un processus causal éthique. Par exemple, si nous faisons quelque chose de mal, cela pourrait avoir certaines conséquences mais, nous pouvons corriger cela, nous pouvons nous excuser, nous pouvons nous racheter, et changer ainsi le cours des choses. Les actions engendrent donc des résultats potentiels – rien d'aussi déterministe que le destin. Nous pouvons modifier les conséquences possibles, nous pourrions même en annuler certaines. En fait, nous changeons continuellement les effets de nos actions précédentes puisque nous continuons sans cesse à agir.

L'équanimité bouddhiste est cette égalité d'esprit, cet équilibre émotionnel qui découle d'une harmonie sage avec la véritable nature de la réalité. Lorsque nous comprenons que tout change continuellement, selon le principe de cause à effet, il n'y a généralement pas besoin de réagir personnellement, pas besoin de s'exalter ni de se décourager, de prendre ni de rejeter. Nous avons vu comment les réactions ne font que nous entraîner dans de nouvelles actions avec leurs conséquences, prolongeant ainsi le cycle des réactions.

Comme moi, vous avez peut-être remarqué, dans l'exercice de méditation suggéré au début de ce chapitre, qu'une certaine forme d'égalité d'esprit est présente la plupart du temps. Cependant, en général, les gens ne le remarquent pas ; ils n'en ont pas conscience ou ils ne le voient pas dans le bon contexte. Ils croient, par exemple, qu'il s'agit d'une espèce d'ennui. Quand il n'y a pas d'émotions fortes qui nous tirent vers le haut ou vers le bas, il y a une

certaine égalité d'humeur et nous pensons : « Bof, ce n'est pas très drôle. » Habituellement, nous recherchons des émotions plus fortes, qui se démarquent et, de ce fait, le fond de stabilité, de tranquillité, n'attire pas notre attention. Parfois, on le confond avec un état d'esprit terne ou de l'indifférence, mais il y a souvent une qualité d'équilibre émotionnel, de sérénité, de stabilité. Si nous prêtons attention à ces qualités, elles commenceront peut-être à s'imposer davantage à notre conscience.

Parfois, lorsque nous commençons à méditer, nous recherchons des problèmes, des perturbations, au lieu de voir ces moments de paix, de calme, d'équanimité. Mais si ces moments nous étaient signalés dans le contexte des sept facteurs d'éveil, nous verrions la valeur de cette égalité d'esprit ; nous lui accorderions certainement plus d'importance car c'est elle qui nous apporte la stabilité. Il vous est sûrement arrivé de constater que, si un problème survient au cours d'une journée relativement calme, lorsque vous avez une certaine tranquillité, une certaine stabilité d'esprit, ce problème devient plus facile à traiter. De plus, l'égalité d'esprit favorise la concentration. Dans le quatrième *jhana*, l'esprit équanime est très stable. Avec le bonheur et la joie, il y a des fluctuations car ce sont des états plus actifs. Mais avec l'équanimité, l'esprit reste serein – avec ou sans bonheur, il garde son équilibre.

Lorsque je vivais en Angleterre, j'ai été invité à donner des cours dans une école religieuse locale. Tandis que j'attendais dans le bureau du vicaire, j'ai remarqué sur le mur une grande affiche représentant un ange avec une légende qui disait : « Il est facile d'être un ange quand personne ne vous ébouriffe les plumes. » Les bouddhistes diraient : « Il est facile d'être éveillé quand personne n'attise vos poisons mentaux. » Autrement dit, il est facile d'être équanime lorsque rien ne vient vous perturber mais il n'y a guère de mérite à cela. Ajahn Chah appellerait cela « l'équanimité d'un buffle d'eau. » C'est au moment où les problèmes se présentent, où les pensées et les émotions commencent à apparaître, que votre sérénité est mise à l'épreuve. Lorsque cela se produit, vous restez présent ; vous ne vous dissociez pas, vous ne fuyez pas, vous n'êtes ni indifférent ni insensible. Vous continuez à réagir aux situations mais avec équanimité.

Dans le contexte des facteurs d'éveil, l'équanimité vient après la concentration, de sorte qu'elle est soutenue par elle et avant cela, par le calme mental. Cependant, au fond, l'équanimité parfaite vient de la sagesse, du fait de voir clairement la véritable nature des choses. Quand on comprend que tout est impermanent, toujours changeant, éphémère, qu'est-ce qui peut encore nous enflammer ? Il n'y a que des phénomènes en constant changement, que des processus qui s'écoulent. En fin de compte, l'équanimité est cette immobilité profonde et sereine où tout se manifeste mais sans réaction, où tout est simplement accueilli silencieusement.

Tous ces sept facteurs d'éveil fonctionnent ensemble, bien que, selon les personnes, certains d'entre eux prédominent. Quelqu'un de très inquiet aura besoin de travailler sur l'équanimité, d'apprendre à ne pas être prisonnier des différents états d'esprit qui se présentent et à ne pas essayer de les résoudre tous. L'équanimité est une précieuse qualité qui devient une puissante vertu au moment d'approfondir la vision pénétrante.

8. LES SEPT FACTEURS RÉUNIS

Maintenant, comment pouvons-nous rassembler tous ces sept facteurs d'éveil ? Sur un plan pratique, vous avez probablement déjà remarqué que certains d'entre eux sont des qualités énergétiques assez actives, tandis que d'autres sont plus apaisantes. Trois sont actives : l'investigation des *dhamma*, l'énergie et la joie. Trois autres sont apaisantes : le calme, la concentration et l'équanimité. Quant à l'attention, elle veille sur toutes les autres.

Nous commençons par nous familiariser avec toutes ces qualités. Comme vous le savez, elles sont déjà présentes dans notre esprit : nous avons tous un certain calme, une certaine concentration, une certaine capacité d'investigation, etc. Quand nous découvrons ce qu'est vraiment le calme – qu'il n'a rien à voir avec la passivité –, quand nous faisons la différence entre équanimité et indifférence, nous sommes prêts à cultiver ces qualités positives. En les reconnaissant comme des facteurs d'éveil, nous leur accordons plus d'importance, nous les cultivons et les développons, afin qu'elles deviennent des qualités majeures dans la pratique spirituelle.

Grâce à la vigilance de l'attention, nous observons les différents états d'esprit en toute occasion et adaptons la pratique en conséquence. Lorsque nous voyons que l'esprit est dans un état lent, terne, peu actif, nous savons que ce n'est pas le bon moment pour développer le calme, par exemple – il y a déjà suffisamment de « calme » ; c'est plutôt le moment de développer des qualités plus actives. Si l'esprit est fatigué ou apathique, il est temps de déployer le facteur d'énergie. Si l'esprit est déprimé ou abattu, la joie est la qualité à développer. Lorsque l'esprit est terne, embrouillé et peu clair, c'est le moment de pratiquer l'investigation des *dhamma*, l'investigation des phénomènes et de susciter la réflexion afin de mieux comprendre la nature des choses et de clarifier l'esprit. Inversement, lorsque l'esprit est actif et surexcité, la tranquillité sera la qualité à développer pour le rééquilibrer. Lorsque l'esprit est dispersé ou agité, c'est sûrement le bon moment pour développer la concentration. La concentration met des limites et un point de focalisation. Lorsque l'esprit doute ou s'inquiète, l'équanimité lui permettra de trouver un bon équilibre.

Les sept facteurs d'éveil s'unissent dans ce que nous appelons *samatha-vipassana*, la méditation du calme et de la vision pénétrante. Voilà ce que créent réellement les sept facteurs. La méditation du calme regroupe principalement l'énergie, la joie, la concentration et l'équanimité. La pratique de la vision pénétrante consiste essentiellement en un développement profond de l'attention et de l'investigation des *dhamma*. Ainsi, ce que nous appelons la méditation du calme et de la vision pénétrante rassemble les sept facteurs d'éveil. C'est ainsi que le Bouddha a défini la méditation bouddhiste : calme et vision pénétrante, *samatha-vipassana*. La méditation du calme et de la vision pénétrante, le développement de l'esprit, est la pratique de méditation fondamentale qui mène à une vision plus claire et plus pénétrante de la véritable nature de la réalité, et qui culmine dans l'expérience de l'éveil ultime.

9. L'ÉVEIL

UNE MÉDITATION

Prenez une position assise confortable, en gardant le dos droit. Commencez par porter l'attention sur le corps dans sa posture assise, en ayant conscience des sensations physiques du corps, ces sensations qui nous permettent d'avoir une expérience directe du corps. Y a-t-il un endroit où une sensation plus forte ou plus nette se manifeste ? Si c'est le cas, essayez autant que possible de détendre ou d'alléger ces ressentis.

Maintenant, tandis que vous êtes attentif aux sensations corporelles, pouvez-vous simplement être présent à toute sensation qui se présente ? Ou bien remarquez-vous que l'esprit dérive vers l'interprétation, le jugement, le « j'aime » ou « je n'aime pas » ? Contentez-vous d'observer ce qui se passe. Vous pouvez prendre comme point de référence la sensation de la respiration, en observant simplement en silence l'inspiration et l'expiration.

Pendant quelques instants, portez maintenant l'attention sur la tonalité des ressentis. La tonalité qui prédomine est-elle agréable, désagréable ou neutre ? Puez-vous être simplement conscient de cette tonalité de ressenti de manière claire et ouverte, au-delà de tout jugement ? Reprenez ensuite la concentration de l'attention sur la sensation de la respiration.

Portez à présent l'attention sur votre état d'esprit. Puez-vous distinguer un état d'esprit particulier ? L'esprit est-il calme ou agité, clair ou nuageux ? Puez-vous être simplement et ouvertement présent à cette situation, l'observer en silence ?

* * *

Le thème de ce chapitre est l'éveil. C'est peut-être un peu trompeur car nous savons tous que le véritable éveil est une expérience personnelle directe et pas quelque chose dont nous pouvons simplement parler (en fait, tout ce que nous pouvons faire, c'est parler *autour* du sujet). Le Bouddha a eu sa propre expérience d'éveil, une expérience unique dont il n'a pas tellement parlé. À trop parler de ce sujet, on risque de partir dans des spéculations mentales et prendre ainsi une mauvaise direction. D'un autre côté, fournir au moins quelques directives et explications peut éveiller une certaine inspiration. Tant que nous gardons à l'esprit que ce ne sont que des mots qui ne peuvent pas vraiment expliquer ou englober toute l'expérience, les mots peuvent nous inspirer l'attitude juste. Tandis que si l'éveil est présenté comme « vacuité » ou « néant » ou quelque chose d'éthéré, nous remplissons les blancs avec nos propres idées.

J'ai délibérément choisi ce mot « éveil » comme traduction du mot pāli *nibbāna*. J'aurais pu choisir le mot « illumination », mais je crains que ce mot soit mal interprété. Le problème est que le mot « illumination » est un substantif ; c'est une chose, un objet que nous voulons obtenir, de sorte que ce mot déclenche nos vieilles habitudes de pensée. Il y a des années, lorsque je suis parti en Thaïlande pour développer une pratique spirituelle, en fait j'y allais pour « obtenir » quelque chose comme l'illumination. J'allais sacrifier un mois entier de voyage, obtenir l'illumination, la mettre dans mon sac à dos et la rapporter chez moi. Les autorités douanières n'auraient pas pu m'obliger à déclarer mon illumination – tout sauf

l'illumination, elle est *duty-free* ! Que se serait-il passé s'ils m'avaient demandé si j'avais quelque chose à déclarer et j'aurais répondu : « Juste mon illumination » ? Ils m'auraient probablement fait enfermer – on ne veut pas de telles personnes, juste des touristes ordinaires !

Le mot « éveil » fait partie d'un verbe, c'est une activité, un processus de réveil. Nous pouvons même réfléchir à l'analogie avec le réveil que nous vivons le matin : la conscience devient plus claire, elle s'adapte de plus en plus à la réalité, jusqu'à ce que l'on prenne conscience que les choses sont ainsi. Mais l'analogie s'arrête là car généralement, lorsque nous nous réveillons le matin, la conscience d'être « moi » se réveille aussi. La conscience ne consiste pas seulement à se réveiller et à voir le soleil briller ou la pluie tomber ; il y a aussi un sentiment de « je » qui arrive à la conscience : « Je me sens bien » ou « Je me sens mal ». Mais vous pourriez essayer de vous réveiller le matin sans la conscience du « moi », lui donner des vacances, vous accorder une pause. Est-ce possible ? Vous pourriez vous en rapprocher si vous avez développé les sept facteurs d'éveil.

Le Bouddha a distingué quatre étapes successives dans l'éveil. Nous n'avons pas à nous réveiller tout d'un coup, ce n'est donc pas si énorme. Le Bouddha a également donné une analogie : tout comme le rivage de l'océan s'enfonce progressivement, son enseignement amène progressivement vers le *nibbāna*, l'éveil. Certaines écoles bouddhistes croient à l'éveil instantané, pas au processus graduel d'éveil. Il est possible que certaines personnes aient un éveil instantané ou spontané, mais je crois que, même dans ce cas, l'expérience nécessitera encore une certaine évolution et un « remplissage ». On peut avoir des moments de clarté et des aperçus de la vérité mais, à moins que l'expérience ne devienne vraiment ancrée dans notre être tout entier, ce n'est qu'un éclair de vision pénétrante et rien de plus. Comme quand on se réveille le matin : on peut avoir une « vision » de la façon dont la journée pourrait se dérouler mais nous devons ensuite faire en sorte que cette vision se matérialise. Donc, même si nous avons une « expérience d'éveil », nous devons encore l'intégrer dans la pratique spirituelle, la mettre au cœur de notre vie et la vivre.

Quand je suis allé en Thaïlande, je voulais juste obtenir l'illumination puis rentrer au pays et continuer à être le merveilleux « moi » que j'étais mais, *en plus*, éveillé. Le problème c'est que lorsque j'ai commencé à pratiquer la méditation, je me suis rendu compte que mon « moi » n'était pas si merveilleux tout compte fait, qu'il était en réalité un vrai problème. Le processus d'éveil implique de s'éveiller à la vérité ultime, laquelle est au-delà de notre identité, au-delà de notre saisie limitante d'un « moi ». Tout le monde peut se réveiller le matin à son « moi » et à sa propre vision du monde ; c'est ce que nous faisons tout le temps. Mais se réveiller à un monde sans les distorsions causées par le « moi » est tout à fait différent. C'est une façon radicalement différente d'être.

L'enseignement progressif du Bouddha sur les quatre étapes de l'éveil est un moyen d'offrir quelques données concrètes qui ont du sens pour les pratiquants. Ils peuvent admettre qu'ils changent constamment. Certaines entraves, certaines perturbations, certaines façons de se relier au monde extérieur sont abandonnées peu à peu. L'avancée la plus importante est la complète éradication de l'identification à un « moi ». Découvrir que le « moi » n'est en réalité qu'une création artificielle et non une entité ultime est la première révélation vraiment profonde. C'est une plongée très importante dans l'impersonnalité.

Le « moi » est interprété de différentes manières mais le point clé de toute ces interprétations c'est croire qu'il est aux commandes : « Ceci est mon corps, je peux lui dire quoi faire. Ceci est mon esprit, je peux lui dire quoi faire. » Mais si nous y regardons de plus près et plus honnêtement, nous voyons que nous n'avons pas toujours le contrôle sur notre corps ; et nous sommes certainement loin d'être toujours en mesure de contrôler notre esprit –

en fait, il semble avoir une volonté propre. Essayez de le diriger quelque part et, la plupart du temps, il n'y va pas ; essayez de penser à quelque chose et... vous l'avez oublié ! Nous ne tardons pas à nous rendre compte que nous n'avons qu'un contrôle très limité sur le corps et l'esprit, qu'au final, ils ne constituent pas un « moi » fixe, permanent.

Il n'est pas difficile de le constater intellectuellement. Nous admettons qu'il existe des pulsions incontrôlées. Un psychiatre américain a écrit un livre intitulé *L'intelligence émotionnelle* qui traite de la façon dont nous pouvons être davantage conscients de nos émotions. Il a inventé la phrase « prise d'otage émotionnel ». Certaines personnes ne se connaissent pas très bien et leurs émotions les emportent, les prennent en otage. En prendre conscience peut nous encourager à être plus sensibles à nos états d'esprit et à notre vie émotionnelle. La plupart des gens s'identifient tellement à leurs émotions qu'ils voient ces émotions comme faisant partie d'eux et sont donc asservis par elles. Cependant, en comprenant que la nature du corps et de l'esprit est impermanente et impersonnelle, nous abandonnons cette habitude d'identification et comprenons qu'il s'agit simplement de sensations corporelles et de conditions mentales qui apparaissent et disparaissent. Ainsi nous arrêtons de nous saisir d'une personne figée qui serait « moi ».

Si nous connaissons assez bien notre esprit et que nous avons eu l'occasion d'observer les états d'esprit qui se présentent en fonction des situations, nous pouvons nous trouver en plein cœur de ces moments de changement et rester malgré tout très confiants et à l'aise. Nous pouvons surfer sur cette vague de changement avec la respiration. Si nous sommes simplement présents au processus de la respiration au moment où le changement se produit, la vague peut être assez grisante. Nous reconnaissons que nous ne savons pas vraiment où la vague va se briser, mais nous avons une idée de ce qui peut se passer. Nous ne pouvons pas dire précisément que cette humeur-ci ou cette pensée-là va apparaître, mais en observant l'état d'esprit présent, nous avons une idée générale de la direction que va prendre la vague. Les surfeurs ne peuvent pas dire exactement où une vague va se briser, mais s'ils ont surfé de nombreuses vagues, ils en ont une assez bonne idée. Ils peuvent presque prédire où une vague va aller.

Donc, si nous avons développé les sept facteurs d'éveil – en particulier l'attention ou présence consciente, c'est-à-dire la capacité à observer les états d'esprit et les ressentis corporels – nous avons une idée de ce qui va se passer, bien que nous ne puissions pas le prédire avec exactitude. Nous remarquerons par exemple que ces ressentis physiques et mentaux sont le produit d'un enchaînement de processus causaux, sans l'intervention d'un « moi », juste des processus de cause à effet, tout à fait impersonnels. Nous pouvons nous ouvrir à la façon dont l'esprit fonctionne vraiment, à la façon dont le corps fonctionne vraiment. Notre saisie d'un « moi » est le produit d'habitudes et de présomptions, et ne se maintient qu'en restant sur un terrain familier. C'est pourquoi la peur est une si grande émotion pour les personnes qui se saisissent très fortement du « moi » : elles ont peur que l'ordre qui leur est familier s'effondre, peur de perdre le contrôle des choses. C'est un immense soulagement de ne plus avoir à jouer cette mascarade de « moi avec mon corps et mon esprit particuliers et mes schémas de comportement personnels. ». Et cela ne mène pas pour autant au chaos total ; nous sommes toujours dans la relation de cause à effet. Donc la façon dont le Bouddha explique l'éveil au sens conventionnel, c'est en tant que processus causal : développez certaines qualités particulières et cela engendrera une compréhension profonde et la cessation du flux de pollutions mentales liées au « moi » (*āsava*). Lorsque nous prenons conscience de certains des jeux du « moi », nous ne les acceptons plus aussi facilement. Nous nous « éveillons » à la façon dont le « moi » essaie de nous empêcher de voir la vérité : les désirs sensoriels, l'apparition de certains états d'esprit ou états d'être, ou

bien les opinions arrêtées. Le « moi » a de nombreuses façons d'essayer de nous dissimuler la vérité.

Le Bouddha n'a pas beaucoup parlé d'éveil mais, quand il l'a fait, il s'est exprimé en termes très concrets. Par exemple, le mot *nibbāna* signifie littéralement « s'éteindre » dans le sens où une flamme s'éteint. On pourrait faire un jeu de mots et dire : « La bougie s'est nibbana-isée ». Mais si nous traduisons ce mot trop littéralement, *nibbāna* devient « extinction » – nous allons vers l'extinction. Cela peut sembler enthousiasmant pour les nihilistes : « Je ne serai rien, juste un petit nuage de cendres. » Mais l'enseignement du Bouddha n'était pas plus nihiliste qu'éterniste. Il a montré une voie qui se situe à mi-chemin entre ces deux extrêmes. Si nous traduisons *nibbāna* trop littéralement par « extinction », nous risquons de donner une impression erronée et d'attirer les nihilistes. Les éternistes iront peut-être vers le christianisme qui promet un bonheur éternel mais les nihilistes pourraient être attirés par le bouddhisme, croyant y trouver une extinction.

Dans un sens, il y a effectivement une sorte d'extinction, car on peut dire que le *nibbāna* est l'extinction ou la cessation de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. C'est donc la cessation ou l'extinction de certains aspects de l'individualité qui nous sont familiers. D'un autre côté, le Bouddha a également donné des explications très positives sur le *nibbāna* en tant que bien-être ultime, et il en a parlé dans un sens plus mystique comme « ce qui ne naît pas, qui ne meurt pas, qui est sans forme, non-créé et non-conditionné. » Mais de quoi s'agit-il ? Comment pouvons-nous le connaître ? Ce que nous connaissons, c'est ce qui a une forme, qui a été créé, qui est conditionné. C'est là que se situe notre pratique, dans le domaine de ce qui est créé et conditionné. Nous n'allons donc pas directement à l'inconditionné ; nous observons plutôt tous les phénomènes qui se présentent et nous prenons conscience qu'ils apparaissent et disparaissent. En fait, nous comprenons, par un processus d'élimination – pas d'extinction mais d'élimination – que si le *nibbāna* n'est pas cela, alors ce doit être autre chose. Si nous voyons que la constante émergence du « moi » est conditionnée – « J'aime ceci, je n'aime pas cela, j'aime le corps, je suis le corps, je suis les pensées » – nous comprenons qu'il ne s'agit pas de l'inconditionné. Nous nous détournons donc de ces références au « moi » et prenons conscience que l'inconditionné est quelque part dans la direction du non-soi. Nous pouvons en avoir un aperçu grâce à l'attention, en observant simplement dans quelles conditions se trouvent le corps et l'esprit, en n'entrant pas dans les « J'aime, je n'aime pas, c'est bon, c'est mauvais, etc. » mais simplement en étant directement avec ce qui se présente tel que c'est. À ce moment-là, au lieu d'un sentiment de « moi », il y a une présence d'esprit claire, une qualité de connaissance et une certaine concentration que n'assombrit pas la présence du « moi ».

À l'époque du Bouddha, il y avait de nombreux enseignants, des enseignements différents, et toutes sortes de chercheurs spirituels. Certains de ces chercheurs allaient voir le Bouddha et lui posaient des questions. Un jour, l'un d'eux lui a demandé un enseignement simple et très succinct. Le Bouddha a répondu : « Dans ce qui est vu, qu'il n'y ait que ce qui est vu ; dans ce qui est entendu, qu'il n'y ait que ce qui est entendu ; dans ce qui est connu, qu'il n'y ait que ce qui est connu. » Quand nous fonctionnons ainsi, nous n'ajoutons pas de « moi » à tout ce qui se présente et il n'y a rien dont le « moi » puisse se saisir. Ce n'est pas « moi » qui voit ou qui entend, il y a juste le fait de voir ou d'entendre, une simple présence à ce qui est. Cela semble très facile, mais essayez ! « Est-ce que je vois ? N'est-ce pas moi qui vois ? Suis-je en train de penser en termes de moi ? »

Cependant, la pratique des exercices de méditation donne une orientation différente à notre esprit. Par exemple, nous essayons de simplement observer la respiration, au lieu d'observer le « moi » qui respire. Je pourrais m'asseoir et m'observer respirer pendant les trente-cinq prochaines années, et cela ne ferait probablement que gonfler mon ego :

« Regardez-moi ! Je suis un méditant de la respiration exceptionnellement accompli ! » Mais si j'observe simplement le processus de la respiration sans cette interférence, sans ajouter une référence au « moi », quelque chose de différent se produit : il ne reste que la respiration. Nous nous rapprochons de cette expérience directe d'éveil à l'inconditionné.

Il arrive parfois que nous ayons une sorte d'éveil spontané. Ce à quoi nous nous éveillons alors, c'est la vérité, une vérité qui est toujours là. Si elle n'était pas toujours présente ou si elle n'était présente que le dimanche et le jeudi, ce ne serait pas *la* vérité ; ce serait la vérité du dimanche ou la vérité du jeudi, pas la vérité ultime. Or cette vérité est toujours présente, et de temps en temps, lorsque le « moi » est en vacances ou pris au dépourvu, il peut y avoir un moment de clarté, et c'est une expérience tout à fait spéciale. En fait, cela peut se produire à tout moment. Ce n'est pas la méditation qui crée de tels moments mais, lorsqu'elle est pratiquée dans le cadre d'un chemin spirituel approfondi, elle peut engendrer un terrain particulièrement fertile pour que l'éveil se produise.

Vous avez probablement lu des histoires zen. Elles sont très inspirantes : un moine se brosse les dents ou lave son bol et... ah ! il est éveillé. Notez que ses trente ou quarante dernières années de méditation dans le froid et la neige sont rarement mentionnées. C'est toujours juste cette expérience : « Ouah ! Il s'est éveillé ! » L'avantage de ces histoires est qu'elles montrent que l'éveil peut se produire à tout moment lorsque l'attention et la concentration sont présentes.

Le mot *nibbāna* a été traduit par « extinction » par les premiers érudits traducteurs du Canon Pali. Beaucoup d'entre eux n'étaient pas bouddhistes et n'avaient jamais pratiqué le bouddhisme, donc ils ne s'appuyaient que sur le sens littéral des mots qu'ils lisaient et c'est ce que *nibbāna* signifie effectivement : l'extinction. Mais il existe une autre interprétation du mot qui dérive du système de croyance hindou. Le mot « extinction » fait référence à une flamme qui s'éteint mais dans le système de croyance hindou, une flamme est la manifestation de l'élément feu, une propriété élémentaire fondamentale. La terre, le feu, l'eau et l'air sont les quatre principaux éléments toujours présents. Tout ce qui est physique contient ces propriétés élémentaires, donc notre corps physique partage cela avec le sol, les murs, les arbres, etc. Tout cela est très bien en termes d'environnement : ce corps est semblable aux arbres et au reste de la nature ; nous faisons partie de la nature et nous retournerons à ces éléments lorsque la force vitale de ce corps s'épuisera et qu'il mourra. Si nous appliquons cela à la notion de bougie qui s'éteint (en prenant soin d'éviter l'extrême de l'éternisme autant que celui du nihilisme), la flamme de la bougie n'est tout simplement plus manifeste lorsqu'elle s'éteint. Mais elle n'est pas totalement éteinte. Elle n'a pas totalement disparu. Elle n'est simplement plus manifestée, ni apparente ni visible.

Les propriétés élémentaires de la terre, du feu, de l'eau et de l'air sont intrinsèquement présentes, et parfois elles se manifestent sous forme d'objets. Un verre vide a essentiellement la caractéristique de dureté de la terre se manifestant temporairement sous la forme d'un verre. Quand il se casse, ce n'est plus un verre, mais la propriété de la terre demeure. Cela ne signifie pas qu'il a disparu ; il ne se manifeste tout simplement plus comme un verre. C'est le sens de *nibbāna* : ce que nous considérons normalement comme « moi », « mon » corps, « mon » esprit, s'est éteint. Ce qui s'est éteint, c'est notre identification habituelle au corps et à l'esprit comme étant « moi ».

Une explication plus affinée de l'éveil ou *nibbāna* est qu'il en existe deux sortes : d'une part, l'éveil « avec résidus », c'est-à-dire que la personne fait l'expérience de l'éveil tandis qu'elle est en vie et qu'elle demeure en vie ; et d'autre part, l'éveil « sans résidus », lorsque la personne éveillée arrive au moment de la mort du corps physique. La première désignation fait référence à l'état d'éveil avec les manifestations habituelles du corps et de l'esprit encore

intactes. La personne éveillée possède toujours les cinq agrégats – corps, ressentis, perceptions, formations mentales et conscience sensorielle. Dans ce cas, si nous traduisons *nibbāna* par « extinction », on pourrait croire que la personne qui s'est éveillée disparaît soudainement, comme par magie. En réalité, cela signifie que, bien qu'il existe toujours un ensemble corps-esprit, la personne ne s'y identifie plus. Donc, d'une certaine manière, cette désignation normale selon laquelle une personne « s'éteint » signifie qu'elle ne se manifeste plus en tant que « personne ». Mais cela ne signifie pas l'extinction totale du corps et de l'esprit, simplement l'extinction de l'identification personnelle au corps et à l'esprit en tant que « moi » et « mien ». Nous devons faire attention à ne pas tomber dans une sorte d'éternisme, par exemple en pensant que lorsque nous réalisons l'éveil, nous nous envolons vers un royaume de bouddhité non manifesté et éternel. En fait, certaines personnes ont fait référence au *nibbāna* avec résidus dans ces termes. Cependant, je pense que ce que le Bouddha essaie de dire, c'est qu'il s'agit de quelque chose que nous ne pouvons plus désigner, ou qui ne se manifeste pas selon nos termes de référence habituels. C'est très difficile à définir car il s'agit de l'inconditionné, alors que nous ne connaissons que le conditionné. Nous ne disposons pas de la référence habituelle à un sujet, une personne qui peut savoir ce qu'est l'inconditionné. L'inconditionné peut être expérimenté mais il ne peut pas être démontré dans les faits. Il est impossible de montrer à quelqu'un l'inconditionné. Il ne se manifeste pas dans un monde où le « moi » est la référence centrale.

Nous devons donc revenir à notre compréhension concrète de ce que nous appelons « le conditionné ». Quelles sont les conditions à la base de notre « moi » ? C'est peut-être pour cela que le Bouddha a dit qu'il y a quatre étapes pour atteindre l'éveil ultime. La première étape est « l'entrée dans le courant » qui est à la portée de tous dans cette vie. Un jour, Ajahn Chah a dit quelque chose comme : « Si vous avez une pratique spirituelle tout au long de votre vie, incluant moralité, diligence et pratique de la méditation, à la fin de votre vie, vous devriez être éveillés. Vous devriez au moins entrer dans le courant. » Si vous pouvez consacrer une certaine partie de votre temps et de votre énergie à la pratique spirituelle, vous devriez être éveillés. Si vous ne l'êtes pas, apparemment c'est parce que vous n'avez pas pratiqué correctement – pas assez d'énergie, de moralité ou de méditation !

Je pense qu' Ajahn Chah essayait de nous rendre l'éveil plus accessible car nous risquons fort de le mettre sur un piédestal tellement élevé et sublime qu'il semble inaccessible. C'est la carotte là-haut ; nous ne pourrions jamais l'atteindre, mais nous persévérons quand même, nous, les combattants théradains ! Si l'éveil semble inaccessible, les gens croiront qu'ils ne pourront jamais s'éveiller parce que le but est trop lointain, qu'ils en sont incapables, ou autre chose de ce genre – toutes sortes de manifestations du « moi » à nouveau. Mais Ajahn Chah essayait de montrer que l'éveil est quelque chose que l'on peut atteindre et réaliser. Avec un regard juste, avec l'effort juste, ce n'est pas totalement impossible. C'est une manière différente d'être, de percevoir, de se manifester (ou de ne pas se manifester). Si nous fonctionnons toujours dans le domaine du « moi qui pratique, moi qui veux devenir meilleur et plus fin, moi qui me rapproche de l'éveil », la carotte de l'éveil continuera à s'éloigner, parce que nous faisons toujours référence à « moi, moi, moi », « je, je, je ». Au lieu de cela, nous pouvons simplement revenir aux expériences que nous avons vécues directement lorsque le sentiment de « je » disparaît et n'a plus besoin de se manifester. Il n'a pas besoin d'être là tout le temps. Vous pouvez vous réveiller le matin et dire : « Salut, le moi ! Aujourd'hui tu peux faire une pause. Continue à dormir. » À ce moment-là vous pouvez simplement voir, entendre, sentir, goûter, toucher et penser, sans que le « moi » soit impliqué. Je pense que cela se produit de façon assez spontanée à certaines occasions mais, en général, c'est au-delà de notre contrôle. Le mieux que nous puissions faire est de créer les conditions propices à son

apparition – l’octuple sentier, les sept facteurs d’éveil. Cela crée le bon environnement mais ensuite nous devons lâcher prise et faire confiance.

Dans l’un de ses discours, le Bouddha fait une analogie avec un navire qui a échoué sur une plage. Il n’est pas nécessaire de le démolir : s’il est laissé là, il se désintègrera lentement de lui-même. L’analogie est que nous n’avons pas à « démolir le moi » ; si nous continuons à observer ce qui est réellement là – juste la respiration, juste le fait de voir, d’entendre, de sentir, de goûter, de toucher et de penser – la saisie du « moi » s’estompe peu à peu. Il n’a plus d’utilité ; il n’y a plus de « personne » à qui il serait utile. Il prend des vacances. Et si nous pouvons demeurer avec cela, l’habitude de se saisir du « moi » perd progressivement de son importance. Il ne se manifeste plus, il se « dé-manifeste ». Malheureusement, nombreux sont ceux qui interprètent l’éveil comme une expérience formidable et extraordinaire. Au lieu de déraciner toutes les graines de l’identification avec patience et persévérance, ils attendent une expérience intense qui les transportera vers une « terre éveillée » où ils pourront vivre heureux à jamais.

Les profondes révélations qui mènent à l’éveil sont en lien avec l’impermanence, l’insatisfaction et l’impersonnalité de tous les phénomènes. La caractéristique première du « moi » est la constance : on a le sentiment qu’il est toujours présent. Mais quand on y regarde de près, on se rend compte qu’il n’est pas aussi constant qu’il y paraît. On remarque que ce que l’on appelle « mon corps » est en réalité un ensemble de processus physiques en mouvement ; et ce que l’on appelle « mon esprit » est un ensemble de processus mentaux qui ne cessent de changer. On commence à s’éveiller à la vérité de l’impermanence, du changement, du caractère éphémère des choses : il n’y a que des processus changeants, alors où est la constance de ce moi ? Croire en la réalité absolue de cette « personne » est profondément insatisfaisant, car cette vision des choses est erronée, cette compréhension est en décalage avec la réalité. Alors, si le moi auquel je m’identifie est impermanent et insatisfaisant, puis-je vraiment m’y attacher comme à ce qui m’est le plus cher ?

On pourrait dire, sur un plan conventionnel, qu’il y a plusieurs « moi » différents. Si l’un prend des vacances, un autre va le remplacer temporairement. Autrement dit, j’ai une multitude de moi, mais ils se manifestent selon les conditions ou la situation. Il n’y a pas une unique entité solide et permanente. Cela ne signifie pas qu’il n’y a absolument aucun « moi », mais qu’il n’y a pas d’individualité permanente. Le Bouddha lui-même a fait référence à une sorte de moi lorsqu’il a parlé de lui en disant : « Je me souviens de ceci » ou « Je me sens comme cela ». Mais bien sûr, il savait que le « je » n’était qu’une convention, un point de référence et non un « moi » permanent ou une « personne ».

Au premier niveau d’éveil, les trois premières entraves qui sont abandonnées sont la notion de « personne », l’attachement aux rites et aux rituels, et le doute. Si vous remplissez ces conditions, c’est gagné, vous êtes entré dans le courant ! Mais l’abandon total de ces entraves est fondé sur une vision profonde de l’impermanence, tellement profonde que nous la manifestons complètement, nous vivons sur la crête de cette vague de changement ou bien nous suivons le cours du changement incessant. Cela s’applique également à notre pratique spirituelle car le « moi » prend différents aspects. Par exemple, les exercices spirituels qui fonctionnaient auparavant ne fonctionneront plus aussi bien. Avec une prise de conscience plus profonde de l’impermanence, nous devenons plus créatifs, plus vigilants et plus habiles dans notre pratique. Le danger d’être trop attaché à un système ou à une technique est que nous risquons de nous y identifier puis de nous y cramponner : « J’en suis là. Je n’ai développé que trois des facteurs d’éveil jusqu’à présent. Donnez-moi encore quelques années pour arriver au cinquième, puis au sixième et au septième. » Avec cette façon de penser, nous allons nous identifier à un moi spirituel en développement – « J’en suis à ce niveau, je peux le

faire, je suis arrivé jusque-là, etc. » – de sorte que les exercices spirituels deviennent une autre manière de fortifier le « moi ».

Au fur et à mesure que la vision intérieure s'approfondit, l'avidité et l'aversion diminuent et, progressivement, les quatre « manifestations empoisonnées de l'individualité » se raréfient et n'interviennent plus aussi systématiquement dans nos relations aux autres. Nous voyons à travers elles. Pour être manifestes et fonctionnelles, elles ont besoin d'un « moi » qui soit constant, avec ses opinions et tous ses modes de manifestation habituels. Je crois que l'expression « entrée dans le courant » est une très bonne analogie. Les personnes axées sur la réussite pensent qu'elles doivent arriver à entrer dans le courant, mais en réalité, il s'agit de *suivre le flux* du courant. Il ne suffit pas d'avoir une certaine révélation ou d'atteindre un certain stade ; nous devons être capables de suivre le cours de cette nouvelle façon d'être, de vivre notre vie dans le flux de l'éveil, dans le flux de l'impermanence, dans le flux de l'impersonnalité. Cela signifie que notre vie est transformée. Mais si nous n'avons pas préparé le terrain pour cela en menant une vie saine et honnête, en observant attentivement le fonctionnement du mental et en apprenant à nous connaître, cette transformation sera temporaire. Comme dit le proverbe : « Il est relativement facile de s'éveiller mais il est difficile de rester éveillé. »

L'analogie de « l'entrée dans le courant » signifie que l'on entre dans un courant qui coule vers le plein éveil. Certaines personnes veulent atteindre au moins ce premier niveau sinon elles auraient le sentiment d'avoir perdu leur temps, car ceux qui n'atteignent pas au moins l'entrée dans le courant peuvent toujours retomber dans les sphères infernales de souffrance. (Bien sûr, même si un méditant sérieux y retombait, sa pratique dans cette vie aurait tout de même généré un bon kamma pour leurs existences futures). Mais avec l'entrée dans le courant, il n'y a plus de retour en arrière, on est dans le courant vers l'éveil, cap direct sur le *nibbāna*. Au pire, si celui qui est entré dans le courant est vraiment récalcitrant, il renaîtra encore sept fois dans le monde humain. N'est-ce pas un soulagement ? Pas plus de sept hypothèques à l'horizon !

Bien sûr, il est difficile d'évaluer son propre niveau de réalisation ou celui des autres. Je me souviens qu'en Thaïlande, les gens avaient des points de vue différents sur le degré de réalisation des moines. Si un maître était très bon, il leur semblait évident que c'était un arahant, un être pleinement éveillé. Mais s'il tombait en disgrâce, tout le monde était dans la confusion la plus totale : comment une telle chose pouvait-elle arriver à un arahant ? Eh bien, il arrive que quelqu'un ait une profonde révélation et qu'il en soit transformé pendant un certain temps, mais s'il ne parvient pas à intégrer profondément cette vision dans la vie ordinaire et « suivre le courant » avec elle, le « moi » finira par poindre quelque part. La personne a compris le processus mais n'a pas appris à se laisser guider par lui. Elle l'a affirmé, s'en est saisi et en a fait quelque chose de solide : « Je suis éveillé maintenant, donc tout va bien. » Mais c'est oublier l'essentiel. C'est le problème d'une pratique spirituelle axée sur la réussite. S'il n'y a pas une compréhension et une intégration vraiment profondes de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité, le « moi », avec ses habitudes de saisie et d'attachement, est toujours actif pour s'appropriier tout et n'importe quoi, y compris les expériences spirituelles. Cette analogie avec l'entrée dans un courant signifie que nous devons pénétrer dans le courant de la vérité et couler avec lui.

Un bon nombre de personnes que j'ai rencontrées en Thaïlande pratiquaient « pour entrer dans le courant » mais il semblait y avoir quelques doutes, tout de même. L'approche principale d'Ajahn Chah, dans ses enseignements, était d'orienter les personnes vers un mode de vie juste et sain. Il ne parlait pas beaucoup de grandes révélations ni d'éveil. Parfois, il disait même le contraire : « Ne vous éveillez pas trop vite. Ce ne sera plus drôle ! » Il mettait davantage l'accent sur la façon de pratiquer et, en fait, c'est ce que l'on trouve dans les

écritures bouddhistes où la plupart des enseignements portent sur la voie ou la pratique. L'aboutissement n'est que très rarement mentionné. L'approche d'Ajahn Chah consistait à offrir aux personnes un ancrage dans les principes fondamentaux d'une vie bonne et généreuse, à être en harmonie avec ces principes. Quant à l'éveil, il se produirait ensuite tout naturellement.

Il est très difficile de juger les autres parce que nous avons des interprétations différentes et parfois des idées très arrêtées. En Thaïlande, par exemple, on dit que les arahants ne touchent jamais le sol, qu'ils planent au-dessus. Mais je crois que c'est prendre les choses trop à la lettre. Des arahants qui flotteraient au-dessus du monde ne seraient déjà plus de ce monde. Ils sont toujours *dans* le monde mais pas *du* monde. D'une certaine manière, ils sont au-delà mais ils continuent à manger, à aller aux toilettes, à se doucher. Donc, prendre trop littéralement l'idée qu'ils « planent », c'est passer à côté de la vérité.

Il y a une histoire intéressante – pas dans le Canon Pali mais les textes ultérieurs – à propos d'un enseignant très estimé et honoré. Tout le monde (y compris lui-même) pensait qu'il était éveillé parce que c'était un professeur émérite et un méditant doué. Mais l'un de ses disciples était encore plus doué et il a atteint l'éveil ultime avant son maître. Le disciple éveillé, avec ses grands pouvoirs psychiques, a pu lire l'esprit du maître et a compris que celui-ci n'était pas encore pleinement éveillé ; seule sa célébrité le lui avait fait croire. C'était un peu gênant, bien sûr, parce qu'il est difficile d'aller voir son maître et lui dire : « Excusez-moi, mais vous n'êtes pas encore éveillé ». Alors il a trouvé une manière intelligente de le lui montrer. Il lui a dit : « J'ai entendu dire que vous êtes très fort pour créer des images psychiques. Que diriez-vous d'évoquer un éléphant ? » et le maître a fait venir l'image d'un éléphant furieux. Alors, le disciple a dit : « Voyez si vous pouvez faire venir l'éléphant vers vous et vous charger. » Le maître a évoqué cette image et il a réalisé qu'il avait peur. « Ah, la peur est présente. Je ne suis donc pas pleinement éveillé. » Mais il était très proche de l'éveil. Il a donc facilement pu établir un profond état de concentration et de vision pénétrante et il s'est éveillé rapidement. Il avait été très proche de l'éveil mais pas tout à fait. Alors, attention à ne pas croire trop vite que vous êtes éveillé ! La prétention est l'une des dernières entraves avant l'éveil ultime, le niveau de l'arahant.

Au lieu d'essayer d'en dire davantage sur l'éveil, nous pouvons simplement donner une idée générale de ses principes. Comprendre qu'il est effectivement possible de s'éveiller sera peut-être déjà source d'inspiration. Un certain degré d'éveil peut survenir à tout moment, et il est très probable que de nombreuses personnes ont eu des expériences d'éveil sans les avoir reconnues comme telles. Supposons que vous n'avez pas toutes ces pensées axées sur vous-même (si vous avez bien observé vos pensées, vous avez certainement remarqué que la plupart d'entre elles vous concernent !), imaginez à quel point votre esprit serait vaste et ouvert ! Imaginez toute l'énergie que vous ne perdriez pas si vous cessiez de penser à vous. Alors, où irait cette énergie ?

Un psychologue américain a fait des recherches sur ce que l'on appelle des « expériences intenses », des moments de clarté, pas nécessairement dans le cadre d'une quelconque tradition religieuse, mais des expériences très profondes que les gens ont vécues. Il a constaté que la plupart de ces personnes ne voulaient pas revivre une telle expérience, même si elle s'était avérée transformatrice, merveilleuse, etc. Je pense que c'est parce qu'il leur manquait un contexte. Une femme m'a parlé d'une expérience très profonde d'effacement du « moi ». À l'âge de dix-huit ans environ, tandis qu'elle se promenait dans son jardin, elle a soudain perdu le sentiment d'être quelqu'un, d'être un « moi » solide. Il y avait juste un sentiment d'unité avec le jardin, les fleurs et les papillons, une extase totale pendant quelques minutes. Puis elle en est sortie et elle s'est dit : « Qu'est-ce qui s'est passé ? À qui puis-je en parler ? » Mais elle n'avait personne à qui en parler. C'est vraiment triste,

vraiment tragique. Elle a donc gardé cela pour elle pendant près de quarante ans et puis un jour elle est venue au monastère et m'a raconté cette expérience. Je lui ai dit : « Oui, c'est un état de conscience unifiée spontanée. Cela arrive parfois. » Elle a été très soulagée que je ne l'aie pas diagnostiquée schizophrène ou quelque chose de ce genre ! Une telle expérience peut se produire en méditation ou ailleurs : les gens s'oublient parfois spontanément, car le « moi » est quelque chose d'artificiel. Ces moments où le « moi » disparaît sont la vraie réalité alors que nous les prenons pour des moments de folie. Ils sont parfois dus à des déséquilibres chimiques dans le corps, mais si nous les reconnaissons dans le bon contexte, nous savons qu'ils sont des aperçus de la vérité qui se cache derrière l'illusion que le « moi » nous présente comme la réalité. Nous voyons alors les choses telles qu'elles sont réellement et, si nous percevons cela dans le juste contexte, nous pouvons faire bon usage de ces expériences.

Le Bouddha a insisté sur le fait que l'esprit a de grandes possibilités. Il nous a donné la carte qui montre la voie de la vérité : voilà ce qu'est l'éveil et voilà ce qu'est la vision erronée. Nous pouvons ainsi voir plus clairement où nous sommes et où nous allons, ce qui nous permettra de pleinement bénéficier des ressources de la pratique spirituelle. Cette femme n'était pas bouddhiste quand elle a eu son expérience. On peut avoir de telles expériences en dehors de la pratique bouddhiste ou des interprétations bouddhistes ; cela peut arriver à n'importe qui à tout moment. Mais le Bouddha nous ouvre un chemin de pratique afin que nous puissions soigneusement préparer le terrain et faire en sorte que ce genre d'expérience ne soit pas seulement un événement ponctuel, éphémère et parfois déroutant. Par le développement toujours plus profond des sept facteurs d'éveil, nous déracinons peu à peu les fondements du « moi » et nous nous éveillons pleinement à la vérité.

Tout cela devrait nous donner une meilleure perspective sur la nature de l'éveil et une direction ou un point de référence que nous pouvons utiliser pour mieux comprendre certaines de nos expériences passées. Sommes-nous encore dans le mode conditionné centré sur le « moi » ? Nous pouvons passer des années et des années à développer une pratique spirituelle et toujours rester dans ce mode conditionné : « J'ai plus de concentration, j'ai une vision plus profonde, plus de sagesse. » La vraie sagesse, la vraie compréhension, est en dehors de ce cadre ; elle est désintéressée, impersonnelle, trans-personnelle, au-delà de l'influence du « moi ».

En réalité, je me réfère ici à deux choses : un sentiment de « moi » et l'identification à une « personne ». Cette dernière s'exprime à travers les « manifestations du moi ». C'est la personne que nous croyons être, une réalité ultime à laquelle nous nous accrochons comme étant une entité permanente. Quand nous voyons à travers ce mensonge, il demeure encore un « sentiment de moi ». J'ai le sentiment d'être « moi » mais je sais que ce n'est qu'une impression, pas la réalité, de sorte que je peux y faire référence mais je peux aussi le lâcher. Ce sentiment ne devient pas une obsession, bien que parfois il soit un obstacle. Penser, voir, entendre, sentir, goûter, toucher sont plus vrais sans que le « moi » intervienne, sans qu'il interprète et déforme les perceptions. Lorsque nous comprenons clairement cela, nous lâchons simplement le « moi » et nous nous retrouvons pleinement présents à ce qui est : le fait de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de toucher, de penser. Être avec ces expériences directement permet à ce sentiment de « moi » de prendre des vacances.

L'impression d'être « moi » a aussi sa place ; ce n'est pas une totale illusion, mais considérer cela comme une réalité ultime nous empêche de voir la vérité. Le sentiment de « moi » n'est qu'une partie de l'image. Si nous considérons l'ensemble du tableau et que nous commençons à observer ce qui se passe dans l'esprit et dans le corps, nous constatons qu'en réalité, tout est impersonnel. Nous pouvons alors apprendre à intégrer cela en harmonie avec un sentiment de « moi » équilibré. Espérons donc que cette possibilité d'éveil pourra s'éveiller en vous !

BIBLIOGRAPHIE

Thus Have I Heard: The Long Discourses of the Buddha (Dīgha Nikāya or DN), traduit en anglais par Maurice Walshe (Wisdom Publications, London, first published 1987)

The Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikāya or “MN”), traduit en anglais par Bhikkhu Ñānamoli et Bhikkhu Bodhi (Wisdom Publications, Boston, fourth edition 2009)

Majjhima Nikāya, les moyens discours du Bouddha, éd. Les Deux Océans, 2020

The Connected Discourses of the Buddha (Saṃyutta Nikāya or “SN”), traduction de Bhikkhu Bodhi (Wisdom Publications, Boston, 2000); voir en particulier le chapitre 46, *The Connected Discourses on the Factors of Enlightenment*, Vol. II, pp.1567–1626

Visuddhimagga (The Path of Purification), traduit par Bhikkhu Ñānamoli (Pariyatti Press, 2003; disponible pour téléchargement gratuit au format pdf sur www.accesstoinsight.com).

Visuddhimagga, le Chemin de la Pureté, éd. Fayard, 2002.

Ajahn Pasanno et Ajahn Amaro : *The Island: An Anthology of the Buddha’s Teachings on Nibbāna* (Abhayagiri Monastic Foundation, 2009)

Ajahn Chah : *Vertu et méditation*, éd. Sully, 2010.

Ajahn Chah : *Méditation et Sagesse*, éd. Sully, 2011.

Ajahn Sucitto : *Introduction to Insight Meditation* (Amaravati Publications, 1988, disponible sur www.forestsanghapublications.org).

Analayo: Satipatthāna : *The Direct Path to Realization* (Windhorse Publications, 2004)

Bhante Henepola Gunaratana : *Méditer au quotidien*, éd. Poche-Marabout, 2013.

Bhante Henepola Gunaratana : *Initiation à la méditation profonde en pleine conscience*, éd. Marabout, 2013.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Ajahn Thiradhammo est né au Canada en 1949. Il a pris ses vœux d'*asampada* en Thaïlande au monastère Wat Meung en 1973 et il a vécu jusqu'en 1982 à Wat Pah Nanachat, le monastère international créé à l'initiative d'Ajahn Chah.

Il a passé deux ans au monastère de Chithurst en Angleterre et a ensuite dirigé le Harnham Vihara jusqu'en 1987. Il a participé à l'établissement du monastère Dhammapala en Suisse et en a été l'abbé jusqu'en 2005.

Ajahn Thiradhammo a ensuite été l'abbé du monastère Bodhinyanarama en Nouvelle-Zélande jusqu'en mars 2012. Il n'a actuellement aucun domicile fixe mais réside le plus souvent en Australie au monastère Wat Buddha Dhamma.

Sauf mention contraire, les mots qui ne sont pas en français sont en pāli.

- agrégats* : Les cinq composants du corps et de l'esprit selon le Bouddha : la forme (le corps), les ressentis (sensations et sentiments), la perception (incluant la mémoire), la pensée, et la conscience sensorielle (conscience visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile et mentale).
- arahant* : Celui qui est digne ; quatrième et dernier stade de l'éveil.
- asava* : Les « effluents » ou manifestations du « moi » : le désir sensoriel, le devenir, l'ignorance et les idées (fausses). [Pollutions, corruptions, poisons du mental]
- attention* : Facteur de l'esprit qui engage délibérément la conscience à se concentrer sur un objet particulier. Vertu première à développer sur la voie de l'éveil.
- bhikkhu* : Litt.« Celui qui mendie sa nourriture. » Moine pleinement ordonné. Membre de la communauté des disciples du Bouddha.
- brahma vihāra* : Les quatre demeures divines ou états sublimes qui doivent être développés sur la voie vers l'éveil : l'amitié bienveillante (*mettā*), la compassion (*karunā*), se réjouir du bonheur des autres (*muditā*) et l'équanimité (*upakkhā*).
- caractéristiques (les trois)* : Ce qui caractérise tous les phénomènes conditionnés : l'impermanence, l'insatisfaction et l'impersonnalité.
- facultés spirituelles (les cinq)* : La foi, la sagesse, l'énergie, la concentration et l'attention.
- dhamma* : Avec un D majuscule, le Dhamma désigne l'enseignement du Bouddha ; avec un d minuscules, il s'agit des « phénomènes », des « choses » en général.
- entrave* : Les dix habitudes profondément enracinées dans l'esprit non éveillé qui sont à la racine de la souffrance : croyance en un « moi » permanent, doute sceptique, attachement aux rituels, désir sensoriel, aversion, désir d'une existence matérielle fine, désir d'une existence immatérielle, orgueil, agitation et ignorance de la réalité.
- équanimité* : État d'esprit parfaitement paisible et équilibré, sans le moindre ressenti de désir ni d'aversion. Perfection de l'union des quatre états sublimes ou *brahma vihāra*.
- éveil* : Voir *nibbāna*. Les quatre stades d'éveil sont 1) l'entrée dans le courant, 2) l'unique retour, 3) le non-retour et 4) l'état d'arahant. Chaque stade correspond à l'abandon ou à l'affaiblissement de diverses « entraves ».
- facteurs d'éveil (bojjhanga)* : Le mot pāli vient de *bodh*, (éveil) et *anga* (membre). Les sept facteurs d'éveil sont l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité.
- fondements de l'attention (les quatre) ou satipatthana sutta (MN 10)* : Titre d'un discours clé du Bouddha où sont développées plusieurs techniques permettant de

développer l'attention au niveau de quatre objets fondamentaux : le corps, les ressentis, les états mentaux et les *dhamma* ou objets mentaux.

impersonnalité ou *non-soi* : La réalisation profonde du Bouddha du fait que nul ne possède un « moi » (ou une âme) qui soit permanent ; que rien de ce qui existe n'a de « noyau dur » constant, définitif, que l'on pourrait appeler « moi ».

jhāna : Quatre stades de concentration de plus en plus profonds qui conduisent le méditant au-delà de l'attention ordinaire, dans une succession d'états profondément paisibles, harmonieux et puissants.

kamma ou *karma* : Principe universel de cause à effet selon lequel toute action physique, verbale et mentale crée une cause qui aura des conséquences. Notre vie actuelle et tout ce qui nous arrive sont des effets qui naissent de causes que nous avons créées dans cette vie ou lors de vies antérieures. De manière générale, les actions positives ont des conséquences positives et les actions négatives, des conséquences négatives.

kouti : Petite cabane individuelle où les résidents du monastère peuvent méditer et dormir.

méditation de la vision pénétrante : Voir *vipassanā*.

nibbāna / *nirvana* : But ultime de la pratique bouddhiste. Extinction, cessation de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Libération de l'enchaînement au cycle de la vie et de la mort (*samsara*).

nobles vérités(*les quatre*) : Le premier enseignement fondateur du Bouddha après qu'il a atteint l'Éveil : (1) la vérité de la souffrance ; (2) la vérité de la cause de la souffrance : le désir-attachement ; (3) la vérité de la cessation : la fin de la souffrance ; (4) le Noble Octuple Sentier : la voie qui, pas à pas, mène à la fin de la souffrance.

obstacles (*les cinq*) : Les tendances latentes négatives qui bloquent notre progrès spirituel et interfèrent avec notre capacité à nous concentrer. Ils comprennent : (1) le désir des sens ; (2) la négativité et la malveillance ; (3) la paresse et la léthargie ; (4) l'agitation et l'inquiétude ; (5) le doute et le scepticisme. La méditation de la concentration supprime temporairement ces obstacles mais seuls les états de *jhāna* ou absorption méditative peuvent les éliminer.

octuple sentier : La quatrième « noble vérité » du Bouddha, les huit marches vers la libération de la souffrance : compréhension juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens d'existence justes, effort juste, attention juste et concentration juste.

pleine conscience : Claire conscience de ce qui se passe d'instant en instant, au moment où les choses se produisent.

préceptes (*les cinq*) : S'abstenir de tuer, de voler, d'inconduite sexuelle, de mensonge et de consommer des intoxicants. Code moral fondamental pour un bouddhiste laïc.

ressenti (parfois traduit par « sensation-sentiment ») : facteur de l'esprit qui catégorise ou juge ce qui est perçu en tant qu'agréable, désagréable ou neutre.

retraites des pluies : Pendant les trois mois de la saison des pluies, entre la pleine lune de juillet et celle d'octobre, les moines et les nonnes doivent rester dans un monastère. C'est l'occasion pour eux de faire un effort particulier dans leur pratique. Les monastiques comptent leur ancienneté dans le Sangha selon le nombre de retraites des pluies passées depuis leur ordination.

- samadhi* : État de concentration ou de tranquillité où l'esprit est centré sur un point unique, de sorte que les obstacles mentaux habituels sont éliminés. Cette pratique permet d'entrer dans un état d'absorption méditative ou de commencer l'investigation des phénomènes physiques et mentaux.
- samvega* : Agitation ou angoisse spirituelle qui survient quand on prend conscience de la fragilité de la condition humaine et qui engendre un sentiment d'urgence dans la pratique.
- satipaṭṭhāna sutta* : Discours du Bouddha le plus souvent traduit par « Les quatre fondements de l'attention ».
- sotāpanna* : Celui qui est entré dans le courant, premier stade d'éveil.
- sutta* : Les écritures bouddhiques, en particulier les discours traditionnellement considérés comme ayant été délivrés par le Bouddha ou l'un de ses grands disciples.
- vipassanā* : Méditation de la vision pénétrante où l'accent est mis sur l'attention et l'investigation pour avoir une expérience directe de la véritable nature du « moi » et de tous les phénomènes comme étant impermanents, insatisfaisants et impersonnels.