

Les Livrets du Refuge



# **La sagesse des Quatre Incommensurables**

**Ajahn Khemasiri**

Enseignements du Refuge n°30



# **La sagesse des Quatre Incommensurables**

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Theravāda Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales. La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la publication des enseignements bouddhistes.

# Ajahn Khemasiri



Le premier contact d'Ajahn Khemasiri avec le bouddhisme en 1977 fut à travers la Tradition Tibétaine. Mais en 1978 il rencontra, en Angleterre, Ajahn Chah et Ajahn Sumedho, deux Maîtres Theravāda de l'Ecole des Moines de la Forêt et commencèrent alors les premières retraites et séjours dans les monastères.

En 1984, il entra comme novice au Monastère d'Amaravati au nord de Londres et c'est en 1986 à Chithurst, qu'il reçut l'ordination de Bhikkhu. De 1995 à 1999, il fait plusieurs séjours en Thaïlande et en Birmanie dans différents monastères et ermitages.

Depuis 2000, il réside au Monastère Dhammapala en Suisse dont il été l'abbé de 2005 à 2018.



Les Livrets du Refuge

# **La sagesse des Quatre Incommensurables**

**Ajahn Khemasiri**

**Retraite du 24 au 31 octobre 2021**

Au monastère de Ségriès à Moustier Sainte-Marie

Traduit de l'anglais par Geneviève Hamelet

Avec nos remerciements  
aux personnes qui ont contribué aux transcriptions et  
aux relectures nécessaires à la réalisation de ce livret

Enseignements du Refuge n°30





# PREMIER JOUR

## Enseignement du soir – Introduction

Bonsoir et bienvenu à tous. Ce seront les seuls mots en français pour la retraite (rires).

Bienvenu à nouveau et je suis vraiment heureux d'être de retour ici dans ce monastère bien que cela ne soit pas vraiment un monastère, mais il y a quand même un ressenti d'être dans quelque chose de cet ordre, dans un monastère.

Cela fait un certain temps que je ne suis pas revenu ici et je pense que c'est le cas aussi pour nombre d'entre vous du fait de la pandémie. Donc j'imagine que vous avez un certain plaisir à revenir dans ce lieu, en présence pour cette retraite et aussi en étant vaccinés, donc dans un lieu « sécuritaire ».

J'ai envie de dire : « Prenons plaisir, réjouissons-nous de ce temps que nous avons ensemble ».

J'aimerais tout d'abord dire mon appréciation, ma gratitude pour le Refuge, pour Bernard et toute l'équipe du Refuge de m'avoir invité.

Et comme je le disais, ça fait un moment que je ne suis pas revenu car la dernière fois c'était en 2017 et un certain nombre de choses ont changé dans ma vie.

J'étais l'abbé du monastère de *Dhammapala* en Suisse, et ce n'est plus le cas. Maintenant je suis, j'ai du mal à trouver les mots pour décrire ce que je suis (rires), peut-être que je devrais rester indéfini.

C'est ce qu'il s'est passé quand j'étais moine dans un monastère en Italie il y a quelques années et où ils m'appelaient « emerito » et ça sonne bien je trouve. En pratique cela veut dire que j'ai beaucoup

plus de temps pour moi-même, d'espace et beaucoup moins de charges et de responsabilités et j'y prends vraiment gout.

Et cela me donne aussi la possibilité d'accepter des invitations ; donc j'ai été pendant, un certain temps, aux États-Unis et dans d'autres monastères mais là maintenant je suis de retour dans ce que je peux appeler mon monastère, mon foyer, ma maison.

Et quand une invitation arrive, c'est formidable.

Et s'il n'y a pas d'invitation qui se présente, c'est bien aussi (rires).

Et ce qui se dit en général en anglais ou en français aussi d'ailleurs, c'est que je suis en quelque sorte retraits de mon rôle d'abbé ; je n'aime pas trop ce terme de retraits mais en fait, c'est OK.

Mais bien sûr je n'ai pas pris ma retraite en tant que moine. Je suis moine depuis de nombreuses années et le plan est de continuer ainsi.

C'était juste quelques mots à mon sujet. J'aimerais aussi signifier ma gratitude et mon appréciation pour les deux personnes qui sont à côté de moi. Geneviève, dont vous venez d'entendre la voix. Nous avons travaillé ensemble avec succès il y a déjà onze ans, lors d'une retraite courte. Et à gauche, le vénérable Manuñño qui est moine français, de Nîmes.

Notre *Saṅgha* en fait a démarré en Europe, en Angleterre. Et ça a toujours été une communauté internationale avec des gens venant de nombreux pays différents et cela depuis le début.

Il y a eu toutes sortes de moines, de personnes qui venaient de pays différents mais jamais de France. Maintenant il y en a quelques-uns. C'est pourquoi j'ai pu lui proposer de venir, je trouvais que c'était bien qu'il vienne participer à cette retraite. Il n'est pas dans une position d'enseignant mais, comme il dit lui-même, comme une inspiration visuelle par sa présence. Je suis très bien soutenu des deux côtés.

Cette fois je vais devoir enseigner par moi-même car la dernière fois j'étais accompagné d'une nonne, sœur Kovida, qui a rendu ses

vœux entre temps et qui maintenant s'appelle Laura et qui a enseigné une fois en tant que laïc avec moi. Mais donc entre-temps en 2018 elle a été très malade, elle a eu un cancer ; heureusement elle s'en est très bien rétablie, remise. Je l'ai vu récemment et elle va bien pour les personnes d'entre vous qui avez rencontré Laura.

Ceci, c'était pour poser un arrière-plan, un contexte et puis maintenant j'aimerais que l'on démarre, pour donner le ton, par des chants rituels. Vous avez les textes sur les livrets.

## Chant

Les robes monastiques servent pour vous garder au chaud mais en général nous ne les portons que pour des occasions particulières, pour les *puja*, nous les portons sur l'épaule. Et ce soir, non seulement c'est approprié mais nécessaire.

Finalement je voudrais dire quelques mots et donner un aperçu général de ce que nous allons partager pendant cette semaine.

J'imagine que vous avez lu l'introduction du thème qui est présenté, qui concerne les *brahmavihāra* qui sont les demeures célestes en lien avec l'aspect de sagesse des enseignements.

Il y a le contexte spirituel au sein duquel nous allons procéder à cette exploration, l'exploration de notre cœur-esprit.

Ces *brahmavihāra* ne sont pas une invention du Bouddha, cela existait avant l'existence du Bouddha. Ce n'était pas appelé en tant que tel, *brahmavihāra*, mais ça existait dans les *sūta* de *Patañjali* du yoga, les quatre sections.

Ce n'est pas une surprise non plus car ce sont des qualités de cœur qui existaient bien sûr déjà et c'est ainsi qu'on les retrouve dans les *sūta* de *Patañjali* et ce sont des aspects que nous possédons tous.

## La sagesse des quatre incommensurables

La question bien sûr est de savoir : que faisons-nous de ce potentiel ? Et même si on sait qu'il est là, comment allons-nous l'utiliser, peut-être le renforcer ?

Vous avez peut-être entendu d'ailleurs que ces qualités sont décrites parfois comme les quatre incommensurables ou les quatre illimités et cela effectivement quand elles ont pu être développées.

Et si on regarde notre propre expérience, au niveau de l'esprit et du cœur, on peut très vite se rendre compte qu'il y a là bien sûr quelque chose qui a besoin d'être développée, d'être amplifiée pour effectivement arriver dans cette dimension illimitée de ce potentiel.

On peut dire ainsi que c'est la direction que nous prenons en partant d'une dimension plus limitée, plus centrée sur soi, égocentrique pour aller en direction de quelque chose de beaucoup plus vaste, plus large et illimité, en lien avec soi-même et aussi dans la relation que nous établissons avec le monde.

Si on reprend le titre de *brahmavihāra*, dans la mythologie bouddhiste, le terme de *brahma* se réfère à un dieu, un dieu élevé dans les sphères célestes très élevées. Une qualité spécifique de *Brahma* est qu'il est complètement libre de toutes formes d'agressivité, d'aversion, de haine. C'est quelque chose qui n'existe pas dans son cœur.

Mais il y a toujours une forme de faille dans son existence : c'est qu'il a une durée de vie limitée. Après un temps de vie extrêmement long, car dans ces sphères célestes, ces paradis, ils ont des durées de vie extrêmement longues, il lui faut alors revenir et reprendre forme dans une existence cyclique que l'on appelle *saṃsāra*.

Il ne faut pas mettre de côté ou nier ce que représente *Brahma* en tant que symbole. Comme *Brahma*, nous sommes tous et toutes des créatures impermanentes. Et notre vie va toucher à sa fin bien sûr et peut être plus rapidement que *Brahma*.

Et qui peut, en toute honnêteté, dire qui est libre de toute forme de colère et d'aversion, sans même parler de la forme excessive de

la haine. Ce n'est le cas de personne ici car sinon nous ne serions pas ici.

Il est important aussi de se pencher sur la deuxième partie de ce terme qui est *vihāra*, et qui dans la tradition bouddhiste, en particulier du Theravāda, se réfère souvent à quelque chose de l'ordre d'un monastère ou un lieu où les moines vivent.

On pourrait donc dire en quelque sorte que c'est la maison, la demeure des moines bien qu'ils sont censés être sans demeure. Mais, néanmoins, c'est ce qui peut être le plus proche de *vihāra*, qui est la demeure du moine.

Mais par extension, on peut aussi dire que ce terme de *vihāra*, c'est vraiment la demeure du cœur, c'est là où le cœur peut demeurer dans le contentement. Et quand nous sommes en contact avec un de ces *brahmavihāra*, et bien le cœur, en tout cas temporairement, peut-être dans le contentement.

Et ce avec quoi nous travaillons en quelque sorte et auquel nous pouvons accéder c'est cette qualité de contentement dans le cœur. Mais pour cela il nous faut accéder au cœur, regarder le cœur.

Lorsque que je parle du cœur, je devrais plutôt dire le cœur-esprit, cette dimension qui, en pali, s'appelle *citta* et à laquelle on va se référer souvent, qui est vraiment une dimension de réceptivité, qui est flexible, souple, qui reçoit des impressions ; c'est un aspect à partir duquel nous faisons l'expérience de toute chose.

Et de ce fait ce n'est pas une entité solide, figée qui serait à l'intérieur de nous mais c'est essentiellement malléable. Et ça, c'est en fait une très bonne nouvelle pour nous car cela veut dire que nous pouvons influencer *citta*. Imaginez que vous soyez coincé dans une certaine impression de votre *citta*, de vos mauvaises habitudes. Cela serait terrible.

Quelle que soit la mauvaise impression que vous ayez de votre *citta* et que vous puissiez lui donner de mauvais noms, c'est une mauvaise nouvelle bien sûr mais ce que j'essaye de dire c'est que

## La sagesse des quatre incommensurables

cela va changer. Ainsi *citta* n'est pas fixé, figé sur l'aspect négatif des choses qui ne fonctionnent pas et cela peut être le problème de certains méditants qui sont un petit peu figés sur ce qui ne va pas.

On peut aussi aborder l'autre perspective qui est tout ce qu'il y a de positif, de bon en vous et très souvent d'ailleurs qui n'est pas pris en compte, qui n'est pas reconnu même. Donc c'est ce qui doit être rendu conscient et encouragé afin de transformer nos relations que nous entretenions avec nous-même mais aussi avec les autres et le monde autour de nous.

Parfois on décrit les *brahmavihāra* comme une sorte de mosaïque de différentes qualités d'empathie qui en fait, sont comprises dans cette qualité.

L'empathie n'est pas une forte qualité émotionnelle. C'est plutôt une qualité qui permet de rentrer en connexion avec soi-même et avec la personne en face de nous. Et nous savons que si nous avons des idées préconçues ou que nous avons eu une expérience douloureuse avec quelqu'un à un moment donné et que l'on considère comme négative ; et bien cela va bloquer toute connexion empathique avec cette personne. Et c'est pourquoi il est très important d'apprendre à faire cela.

La première étape est d'être authentique, d'être réel par rapport à l'expérience qui se joue et d'éviter de recouvrir la réalité telle qu'elle est, d'un vernis de *metta*, d'une crème de *metta* pour rendre les choses plus douces par rapport à la réalité existante.

Et c'est là qu'intervient l'autre aspect des *brahmavihāra* qui est l'aspect de sagesse. Et pour décrire cet aspect de sagesse de façon simple, succincte : c'est voir les choses telles qu'elles sont.

Cela peut avoir différents niveaux, ça peut même être l'expression d'un cœur éveillé, de celui ou celle qui voit les choses telles qu'elles sont en totale liberté.

Et comme je disais aussi, nous ne sommes pas là pour prétendre être autre chose que ce qui est là pour nous dans la réalité de l'instant.

Je vois très souvent des personnes qui sont en lutte par rapport à ça parce qu'elles essayent de créer un sentiment de bienveillance envers elles-mêmes et cela produit du coup une tension, une lutte intérieure ; comme si c'était quelque chose qui devait être créée par la volonté. Cela peut créer beaucoup de frustration car les choses ne se déroulent pas selon leur souhait ou selon leur capacité volontaire.

Il y avait une femme qui rendait visite dans notre monastère et qui faisait partie d'un groupe de discussion et lorsque le thème de *metta* a été présenté, elle a répondu : « Ah non, je ne peux plus entendre ce mot, ça me donne envie de vomir ».

Je n'ai jamais vu une réaction aussi violente par rapport à *metta* et malheureusement je n'ai pas eu l'occasion d'approfondir avec elle mais manifestement cela montrait qu'il y avait quelque chose qui avait dérapé, quelque chose qui ne fonctionnait pas. Peut-être que la compréhension fondamentale de base a été corrompue dès le départ.

La chose qui m'a aidé dans ma propre pratique de *metta* a été un terme qui a été pointé par notre maître, Ajahn Sumedho.

Car il avait dû entendre pendant des décennies des gens qui s'en plaignaient et qui disaient : « Mais non ça ne marche pas avec moi ». Et il disait que l'application intelligente et habile de *metta*, c'est de l'appeler la non-aversion.

Cela veut dire que quelle que soit l'expérience que vous avez, qu'elle soit agréable ou désagréable, ça se passe au niveau des pensées ou au niveau du cœur donc émotionnel, n'y réagissez pas avec aversion. Car si vous y réagissez avec aversion, c'est comme mettre de l'huile sur le feu.

Et quand j'ai entendu cela, je me suis dit : « Oui ça je peux le faire, c'est possible ».

Donc à chaque fois que je sens qu'il y a une tension émotionnelle ou psychologique, et que je suis en lutte avec moi-même, je me souviens : « Non aversion ». Ne rien ajouter à ce qui est. Et cela aide

## La sagesse des quatre incommensurables

vraiment à voir comment les choses sont véritablement et voir la nature réelle de l'expérience.

À partir de là, ça donne un point de départ très utile pour approfondir ces *brahmavihāra* en commençant par *metta* dont je viens de parler.

Et je vous donne quelques commentaires sur les différentes façons dont cela peut être vu et appliqué ; et cela pas seulement au niveau de *metta* mais de tous les *brahmavihāra* ensemble.

Donc le premier aspect dont on a déjà parlé, est cette qualité universelle qui est dans le cœur de chaque être humain, en tant que potentiel en tout cas. Et bien sûr cela peut être dormant ou latent chez beaucoup de personnes mais ces qualités sont là, elles ne se sont juste pas encore manifestées. Ou elles peuvent être déjà quelque peu développées et ça peut aussi se présenter sous la forme de cette qualité empathique de nos états d'esprit.

Il y a aussi un aspect qui est en lien avec les vertus, car il y a réellement une connotation vertueuse. Cela peut être affirmé et renforcer toutes ces qualités sublimes.

Qui ne voudrait pas de ces qualités que je mentionne que sont l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité ? Je ne connais personne qui ne souhaiterait pas cela. En tout cas c'est pour cela que vous êtes ici.

En même temps cela peut être aussi des objets d'exploration systématique de méditation qui peuvent amener à des états méditatifs comme les *jhāna*. Pour ma part, je ne les ai pas expérimentés mais j'ai entendu des expériences de la sorte. Cela peut effectivement permettre un approfondissement des qualités de *sati*, de *śamatha* et de cette paix de l'esprit, de cette pleine conscience.

C'est ce qu'on appelle les *brahmavihāra bhāvanā*, ce qui dans nos langues occidentales a été traduit par méditation et qui porte en soit le terme de cultiver quelque chose.



Il y a aussi la dimension de *citta* qui peut être transformée pour devenir illimitée comme je l'ai mentionné auparavant et qui est de l'ordre du possible.

Cela se réfère aussi à la façon dont nous dirigeons notre esprit constamment. Il y a là une citation du Bouddha qui dit que pour celui ou celle qui porte une réflexion constante sur un thème ou un sujet, son esprit va s'incliner vers cette dimension.

C'est la confirmation et la reconfirmation de ce qui a pu nous motiver et ça vient en résonance avec la notion de motivation qui est importante mais qui va bien au-delà de simplement être intéressé à venir ici pour entendre ces enseignements et pratiquer. On insiste beaucoup sur l'aspect de motivation en particulier dans le *Dhamma* et dans sa pratique.

C'est ainsi que nous accordons notre *citta* de telle sorte à être vraiment sur la Voie. Et une très bonne pensée qui nous aiderait à commencer serait vraiment d'avoir cette motivation que nous ne pratiquons pas uniquement pour notre propre bien être mais également pour celui de tous les êtres. Puis ça nous permet d'avoir une attitude de cœur et d'esprit plus ouvert.

Nombre d'entre vous ont déjà participé à différentes retraites, peut-être à de nombreuses retraites et peut-être même à des retraites issues de différentes traditions bouddhistes.

C'est très bien, c'est formidable. Nous ne sommes pas ici pour vous convaincre ou vous convertir au bouddhisme Theravāda; pas du tout. Mais nous vous encourageons à réaliser ce que nous appelons le *Dhamma*, et donc de réaliser la Vérité.

Cette Vérité, nous ne pouvons pas y accéder simplement en y pensant conceptuellement ou en comparant en se disant « Ha mais oui dans telle retraite, tel enseignant a dit cela, un autre a dit cela, etc... ». En faisant de la sorte on va très vite se rendre compte qu'on se retrouve dans une forme de doute.

Donc je vais vous encourager à utiliser votre propre autorité, nous ne sommes pas là pour imposer une pensée dogmatique ; c'est donc à vous d'aller explorer et bien sûr je ne vais pas aller vérifier ce que vous faites. Alors vous pourrez voir par vous-même et en vous-même.

Et vous pouvez vous rendre compte peut-être au bout d'un moment que tous vos schémas d'habitude sont en train de changer ou peut-être que vous êtes arrivés ici avec un certain fardeau et puis que ça peut très bien se dissiper.

Vous pouvez tenter de vous défaire de tous ces fardeaux, ces lourdeurs avec la volonté mais ça ne fonctionne pas toujours et peut-être qu'il est préférable de procéder à cette exploration intérieure avec pour motivation de ne pas rajouter de l'aversion.

Et un des slogans de cette retraite pourrait être celui de l'acceptation radicale. Et ainsi accepter inconditionnellement et totalement ce qui est, l'expérience telle quelle est sans y ajouter quoi que ce soit.

Souvenez-vous que je parle d'intention, de motivation et de les poser et que vous n'aurez pas un succès total immédiatement, je peux le garantir. Mais c'est tout de même une dynamique importante qui aide énormément et il est bon de s'en souvenir.

Si nous nous appliquons tous ainsi et bien peut-être que nous pourrions créer ensemble alors une sorte de champ d'exploration, de tranquillité, d'immobilité et aussi de pleine conscience ; nous parlerons de ça bien sûr.

Il y a ces trois piliers dans les enseignements bouddhistes, dont on va parler brièvement, qui sont *sīla*, *samādhi*, *paññā*. Je parlerai de *sīla* à la fin quand on parlera des préceptes. *Samādhi* n'est pas seulement l'aspect de concentration par lequel c'est souvent traduit mais c'est plutôt cet aspect de culture dont on parlait tout à l'heure, de *bhāvanā*.

*Pannā*, ou *prajñā* en sanskrit, fait référence à une continuité, à quelque chose de continue et non à une sorte de sagesse future où je serais le grand sage avec une grande barbe ou en tout cas avec une apparence sage extérieure. La plupart des sages que j'ai rencontré n'avaient d'ailleurs pas de barbe ; une vieille image qui reste encore dans la psyché collective. Donc ne vous inquiétez pas de cela.

Et en termes de méthodologie, on va s'appuyer sur la pleine conscience, *sati* et sur le *satipaṭṭhāna sutta*. *Sati*, étant au cœur et qui implique de s'établir proche dans la présence.

*Satipaṭṭhāna sutta* nous offre des outils que nous pouvons utiliser et de façon à ce que cette pleine conscience, *sati*, ne reste pas une belle pensée mais que cela puisse actualiser ces qualités.

Ce soir comme vous avez vu, nous avons fait une petite *puja*. Il y a un aspect de rituel qui consiste à honorer ce à quoi nous donnons de la valeur qui est symbolisé par l'Éveillé, cette statue du Bouddha qui est derrière moi. Cela est un aspect mais ça se réfère aussi à la qualité d'éveil qui est présente en nous-même.

Il est dit dans le texte que le *Dhamma* est apparent de façon immédiate, ici et maintenant ; vous pouvez vous familiariser avec la traduction française qui est dans le texte. Cela signifie que ça doit être réalisé individuellement par chacun et chacune d'entre nous ici.

Ensuite on peut dire que l'on peut continuer à évoluer au niveau du cœur qui part d'une forme d'ignorance pour peut-être atteindre une pureté du cœur. Ainsi nous pouvons peut-être réaliser que notre esprit originel ou notre cœur originel est pur ; mais qui est temporairement recouvert, voilé par ce que l'on appelle les souillures ou les impuretés.

Ainsi nous évoquons le *Bouddha*, le *Dhamma* et le *Saṅgha*. Le *Saṅgha* se réfère à un groupe de pratiquants moines mais il y a maintenant comme un élargissement de ce concept avec des *saṅgha*

temporaires, laïcs un petit peu partout dans le monde comme ici en fait ou on peut dire que nous constituons un *saṅgha* temporaire.

Et je suis positif sur le fait que le Bouddha n'aurait pas d'objection à ce que nous utilisions le terme de *saṅgha* de la sorte.

Nous pouvons le ressentir par nous-même et en fait je pense pour vous tous qui avez déjà participé à des retraites, vous avez pu sentir que le groupe, le *saṅgha*, nous soutient et c'est aussi le rôle de *Dhamma*.

Imaginez être ici dans l'assise à pratiquer pendant une semaine, l'assise, la marche, l'assise, la marche par vous-même, tout seul. Je pense qu'il y aurait peu de personne qui survivraient à ça (rire).

Ainsi dans ces *puja*, nous pouvons développer des qualités de cœur, c'est l'aspect dévotionnel je dirais. Et ne vous inquiétez pas si vous ne ressentez pas beaucoup de dévotion, il n'y a aucune obligation à déployer tout un flot de dévotion.

Il s'agit juste de s'orienter vers ce qui a de la valeur pour nous et ce qui symbolise en nous le Bouddha, l'éveil et de voir en quoi ça peut avoir à un moment ou à autre une résonnance ; ça peut prendre des formes très différentes en fonction des personnes et il faut être vraiment à l'écoute de cette résonnance possible.

Mais les gestes qui vont s'effectuer régulièrement à travers ces *puja* collectivement mais vont aussi se manifester individuellement au niveau de chacun.

Donc vous verrez comment cela peut éventuellement changer et cela va changer, peut-être même juste au cours d'une seule semaine. Et en sentant comment vous vous ressentez par rapport à cela.

Parfois dans les groupes laïcs, séculiers, les personnes n'aiment pas du tout l'aspect rituel, elles voudraient vraiment que ça soit dénué de tous ces aspects et qu'il n'y ait rien de la sorte. Mais il faut savoir que le Bouddha n'avait rien contre les rituels si effectivement ils avaient du sens ou qu'ils en donnaient par rapport à ce que cela symbolise. Par contre tout ce qui pouvait être de l'ordre d'une

croissance aveugle ou une sorte de promesse : « Vous allez atteindre la libération si vous faites ce rituel », là il était contre ce type de fonctionnement.

Je vais aborder tout à l'heure avec les préceptes la question du silence mais il y a aussi la possibilité d'entretiens et d'échanges. Comme nous sommes moins nombreux, au début on devait être soixante-dix et là je me disais « non ça ne sera pas possible » mais peut-être que cela peut être sous forme de questions ou une sorte de boîte où les personnes peuvent poser des questions. Mais pour ma part je préférerais avoir un contact direct et personnel avec les personnes plutôt que d'être transformé en répondeur automatique (rire) ; les répondus n'existent plus d'ailleurs.

Je suis encore en train de réfléchir à la façon de faire mais de toute façon pendant la première journée, il n'y aura pas d'entretien ; ce sera donc juste de la pratique.

Donc maintenant nous allons faire un autre petit rituel qui consiste à prendre refuge et à prendre les préceptes, ce qui à nouveau comme tout à l'heure donne le ton de notre engagement. Nous avons discuté pour savoir si on allait le faire en pali et en français mais je pense que nous allons le faire uniquement en pali car la plupart d'entre vous, vous en connaissez le sens.

Quelques mots avant de commencer. Il est vrai que certains de ces préceptes ne demandent aucune explication et parlent par eux-mêmes comme par exemple : ne pas tuer, ne porter tort à aucun être vivant, de ne pas prendre ce qui n'a pas été offert, éviter toute conduite sexuelle. Le quatrième est en lien avec toute parole impropre qu'il faut éviter ; c'est-à-dire toute parole violente, abusive, insultante.

Il faut voir que bien sûr, en lien avec les trois premiers aspects, il peut y avoir des impulsions qui s'élèvent, peut-être des impulsions d'agressivité, de désirer quelque chose ou quelqu'un d'autre, des

pulsions sexuelles. Il faut bien comprendre que toute la pratique qui nous est proposée, c'est justement d'arriver à l'origine de ces impulsions et qui concernent l'esprit et donc de travailler à ce niveau.

Il ne suffit pas de dire : « Oui je ne vais pas tuer, je ne vais pas voler, je ne vais pas avoir de sexualité. ». En fait ce qui est important, c'est de voir lorsqu'il y a des impulsions qui se manifestent, de voir vraiment l'esprit et ce qui se passe dans l'esprit.

Pour le quatrième aspect, cela concerne le Noble Silence et je pense que vous êtes tous et toutes familiers, familières avec ce domaine. Cela va aussi au-delà de juste éviter les bavardages, d'aller parler à quelqu'un et je vous encourage vraiment à éviter de le faire et à maintenir ce silence pendant toute la retraite.

On ne vient pas pour être préoccupé par les soucis de quelqu'un d'autre. On est venu ici – j'imagine vous tous avec la même intention – pour nous donner à nous-même un temps de qualité.

Et je vous garantis que si vous restez effectivement en vous-même, au calme, en cultivant en silence les qualités dont il est question ; je vous garantis que vous en aurez une récompense. Mais je ne dirais pas quelle récompense dans le cas où il y aurait des attentes élevées (rires).

Donc le Noble Silence est vraiment important, justement au-delà de simplement s'engager dans une conversation avec l'autre, ça implique aussi notre matériel électronique ; en l'occurrence des téléphones et autres. Je vous encourage vraiment à ce qu'ils soient éteints, en tout cas de ne jamais les amener ici dans cette salle. Comme anecdote j'ai entendu dans que dans certains centres ils rassemblent et prennent tous les téléphones mobiles pendant le temps de la retraite et les rendent à la fin ; par contre ce que l'on m'a confié c'est que des participants savaient cela et ils avaient amené un deuxième téléphone (rires). C'est comme cela que les gens arrivent à se tromper eux-mêmes, c'est étonnant.

Le cinquième point est de ne pas consommer d'alcool, donc il n'y aura pas de vin bien que cela fasse partie intégrante de cette culture

mais nous allons nous refréner. Et je peux sentir une certaine résistance dans l'assistance lorsque je dis cela (rires). Donc prenez-le légèrement.

Ensuite éviter de se nourrir à des heures inappropriées, donc dans l'après-midi, c'est assez simple. Car cela soutient la méditation en particulier dans l'après-midi et la soirée.

Et cela implique aussi de ne pas se parer de toutes sortes d'atouts, que cela soit du maquillage, de vêtements spéciaux ou quoi que ce soit et aussi d'éviter toutes sortes de distractions ; j'ai pointé le problème des téléphones car c'est vraiment un problème spécifique mais ça implique aussi toutes autres distractions.

Et puis il y a aussi le fait d'éviter de s'étendre sur des lits hauts et luxueux mais qui n'existent plus de nos jours ; d'ailleurs ça nous donnerait mal au dos. Cela se réfère à une sorte de complaisance que l'on peut avoir pour une sorte d'endormissement, en particulier au début quand il y a un changement de rythme et que l'on peut avoir accumulé de la fatigue. Et quand c'est le cas, de se refréner de prendre refuge dans le duvet ou sous la couette, mais plutôt de prendre refuge dans le *Bouddha*, *Dhamma* et *Saṅgha* (rires).

On va donc s'engager à ce petit rituel et pour cela ça serait bien s'il y avait quelqu'un qui pouvait faire la requête car il est important de comprendre, si vous connaissez le terme en pali, que ce n'est pas quelque chose que l'on vous impose mais en principe c'est quelqu'un qui doit faire la requête à laquelle nous répondons gracieusement.

## **Demande et prise des préceptes**

Vous avez signé le contrat (rires). Ne le prenez pas comme un contrat mais comme un soutien à votre pratique qui vous permet d'être contenus dans des frontières saines. Et tout ce qui s'élève dans la pratique est bon à aborder, cela fait partie de la pratique.

## La sagesse des quatre incommensurables

Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne retraite. Ce n'est pas un au revoir mais néanmoins je vous souhaite une bonne retraite (rires). Nous nous retrouverons demain matin à six heures.



## DEUXIÈME JOUR

### **Méditation**

Nous allons commencer la journée avec un chant court qui se réfère au thème de notre retraite : les quatre qualités illimitées. Il y a un rythme particulier à ce chant.

Pendant cette heure matinale de méditation, je ne veux pas utiliser trop de mots pour ne pas remplir l'espace mais juste quelques points pour vous guider dans le mode méditatif et pour se connecter avec le thème général avec lequel nous sommes impliqués cette fois.

Tout d'abord nous nous ajustons à la situation qui est la nôtre ici et qui est en lien avec notre monde intérieur et avec aussi le groupe qui se trouve ici, en se souvenant de cette petite phrase, ce petit refrain qui a été mentionné hier, de permettre à toute chose d'être ce qu'elle est pour commencer ; de façon à ce que nous n'entrions pas dans des zones conflictuelles d'emblée, en se connectant à l'aspect physique de l'expérience, en lien avec le corps physique qui est un instrument très utile car le corps est solide, stable et il n'est pas sans arrêt en mouvement comme peut l'être l'esprit.

Puis en général au niveau de notre vie émotionnelle on peut remarquer rapidement qu'il peut y avoir des résidus de cet état mental et émotionnel dans le corps et voir tel que nous sommes connectés aux choses, telles qu'elles sont dans cet instant.

Et tandis que nous le déployons, je recommande une attitude générale de bienveillance et de compassion vis-à-vis de nous-même. Cela peut nous permettre de recevoir des impressions présentes dans le cœur-esprit qui peuvent être difficiles.

Qu'il s'agisse d'un défi ou non, que les choses soient bonnes ou moins bonnes, eh bien de simplement les accueillir telles quelles sont, sans ajouter de commentaires et de reconnaître aussi s'il y a quelque chose que vous cherchez à accomplir, si l'esprit est tourné vers une forme d'objectif ou de résultat. Bien sûr il y a un objectif dans la pratique de la méditation bouddhiste et ce n'est rien de moins que la complète libération du cœur.

Tandis que nous regardons loin devant vers une destination, nous passons à côté de l'instant présent, n'est-ce pas ? Nous pouvons être en contact avec ce qui est présent, ce qui est là sans pour autant le figer. Car ce que nous pouvons reconnaître, ce que nous pouvons avoir comme vision profonde, une prise de conscience, c'est maintenant et non dans le futur. Nous pouvons reconnaître, voir car nous sommes raisonnablement éveillés, peut-être pas tous mais autant qu'il est possible durant cette matinée (rires).

Donc vous n'êtes peut-être pas autant en éveil que vous le souhaiteriez, peut-être qu'il y a des résidus de votre vie quotidienne, de votre travail ou de votre vie familiale et vous ne tarderez pas à le reconnaître, si ce n'est pas déjà là. Et tout cela fait partie de ce qui s'élève dans notre courant de conscience et il est important de le remarquer, de voir comment cela vous attire, vous affecte et vous pousse à faire quoique ce soit.

Et je recommande aussi d'utiliser le corps pour faire s'élever l'énergie intérieure et pour cela de garder le corps bien redressé. Car très souvent le corps et l'esprit fonctionnent ensemble. Nous pouvons seulement les séparer à partir du langage mais en réalité ils fonctionnent ensemble, ils ne sont pas séparables.

Donc pendant cette période, prenez soin de votre expérience personnelle avec une grande proximité, sans oublier les recommandations qui ont été faites hier, que nous faisons cette pratique tout d'abord pour générer un bien-être pour nous-même, une bienveillance dirigée vers nous-même. Cette bienveillance peut avoir différentes saveurs, qui peuvent être de l'ordre d'une acceptation

radicale ou cela peut être aussi cette qualité de non-aversion lors nous pouvons sentir cette aversion qui s'élève en nous. Cela peut être aussi cette qualité d'amour bienveillant mais tout cela n'est pas une demande, une requête mais juste pouvoir observer ce qui s'élève. Je vous laisse avec cela.

## **Méditation**

Nous allons terminer avec la salutation finale.

## Enseignement

Ce matin ainsi que les prochains matins, j'aimerais donner quelques indications quant au corps de l'enseignement, si on peut parler d'un corps. Mais dans cette tradition du Theravāda, oui on peut parler d'un corps en tant que structure et peut être que certains et certaines d'entre vous sont familiers avec cela.

Je pense qu'il est utile dans notre pratique d'avoir ce type de cadre, de référence et ainsi si on se sent un petit peu perdu par moment, de pouvoir se poser la question, de voir à quoi cela correspond, comment réaligner et pas seulement au niveau du ressenti mais également au niveau cognitif, d'avoir un cadre de référence.

Et comme je l'ai dit hier, en plus du thème général des *brahmavihāra*, j'aimerais introduire certains aspects surtout au niveau de la pratique, du *satipaṭṭhāna*. Nombre d'entre vous sont familiers avec ce terme qui est un discours (*sutta*) important, très important dans le canon pali.

C'est en lien avec ce qui semble être le « truc magique » qui est partout dans notre culture actuellement. Cela a été appliqué de différentes façons et notamment dans le monde séculier, introduit dans un contexte clinique, hospitalier par quelqu'un qui s'appelle Jon Kabat-Zinn. Depuis les Etats-Unis cela s'est répandu en Europe et également en Asie comme on peut le voir en Chine ou en Thaïlande. Dans ce champ, il y a des personnes qui se demandent : « D'où ce terme de pleine conscience vient ? Quelle en est l'origine ? ». Et c'est donc là qu'il faut se tourner vers le corps de l'enseignement bouddhiste.

C'est là où nous avons les pratiques tournées vers le développement de *sati*. *Satipaṭṭhāna* signifie littéralement « l'établissement de *sati* » ou « l'établissement de la pleine conscience ». On peut également dire que c'est l'établissement de la présence de l'esprit. Nous avons tous besoin de cela pour nous sentir un petit peu plus en présence. Et si nous séparons ce terme en *sati* et

*paṭṭhāna*, *paṭṭhāna* vient de *upaṭṭhāna* qui signifie de mettre quelque chose très près, à proximité. Nous posons notre pleine conscience, notre attention de façon très rapproché vers ce dont nous faisons l'expérience dans l'instant.

J'imagine que bon nombre d'entre vous sont familiers avec le terme de méditation *vipassanā* qui apparaît également dans ce contexte. Et là aussi nous pouvons séparer ce terme en deux mots : *passanā* signifie voir et *vi* est un renforcement. Le tout voulant dire le fait de voir très précisément. Le résultat de cela, si nous l'utilisons de façon régulière et approfondie, c'est ce que l'on appelle la vision profonde. C'est donc une expression de cette pratique de sagesse.

Il est couramment dit que la pratique de *vipassanā* est l'équivalent de la pratique de cette vision profonde, mais en fait, la qualité de cette vision précise et profonde est le résultat de la pratique de *vipassanā*. Nous n'allons pas passer cette matinée à parler de terminologie ; ce n'est pas si important. Ensuite à partir de cette capacité à voir clairement et précisément, se développe aussi dans cette autre capacité qu'est *anupassanā*. *Passanā* signifiant donc voir et le préfixe *anu* désigne le fait d'observer avec une certaine perspective. Et cela se réfère très souvent à ce que l'on appelle dans le bouddhisme les trois caractéristiques qui sont *anicca*, *dukkha* et *anattā*.

Pour ceux qui ne connaissent pas ces termes palis, *anicca* est traduit par impermanence ; *dukkha* est le terme pour cette nature d'insatisfaction qui est parfois traduit par souffrance mais ce n'est pas seulement la souffrance physique, des démangeaisons ou autres douleurs que l'on pourrait avoir. C'est plus profond que cela car c'est quelque chose qui nous imprègne et qui est là quasiment depuis le premier jour de notre vie. Puis finalement il y a *anattā* qui est souvent traduit par le non-soi. Cela vient d'une distorsion qui consiste à penser qu'il y a quelque part une entité indépendante et intrinsèque que nous assimilons à nous-même.

Il y a un quatrième aspect de la pratique de *vipassanā* qui consiste à voir ce qui n'est pas bon. En générale sur un mode ordinaire, nous percevons l'inverse ; nous voyons les choses impermanentes comme permanentes, les choses liées à l'insatisfaction comme ne l'étant pas et les choses pas belles comme étant belles. Il s'agit d'un groupe que le Bouddha appelait les quatre distorsions. Et certaines de ces distorsions sont assez évidentes et faciles à identifier mais d'autres sont beaucoup plus profondes et subtiles, ce qui les rend plus difficiles à identifier.

Et notre maître en Thaïlande, Ajahn Chah, avait une façon de décrire cette impermanence. Pour remettre dans le contexte de vie courante, quotidienne, il prenait par exemple un verre et il disait que ce verre est déjà brisé. Ce n'est pas une vue négative ou pessimiste mais c'est une façon de montrer que dans la réalité, un jour ce verre sera brisé.

Pour le moment je peux l'utiliser, boire avec, le poser délicatement et en prendre soin, mais tôt ou tard il verra la fin de son existence comme tout autre chose. Mais c'est aussi pour contrecarrer notre tendance que l'on peut avoir à s'accrocher aux choses, à les saisir et en ce qui nous concerne, notre personne, cela s'applique à nous également car rien n'est permanent.

Ce n'est pas une suggestion pour vous sentir déprimé ou négatif mais comme je viens de le dire, je peux délicatement poser le verre, le laver et le ranger comme nous pouvons prendre soin de nous-même. C'est donc pour contrecarrer cette tendance à s'attacher aux choses, à les saisir. Et pour cela il faut pratiquer la méditation ; cela ne peut pas se faire juste par la pensée.

Et de même que pour le second aspect de *dukkha*, l'insatisfaction, certaines personnes pourraient rétorquer qu'il n'y a pas tant d'insatisfaction dans la vie, qu'elle est plutôt belle. Cela ne remet pas en cause les choses perçues comme étant belles et plaisantes mais c'est vraiment pour contrecarrer cette tendance à l'attachement, à la

saisie et à les faire perdurer. Et c'est également pour réfréner cette habitude à l'aversion quand quelque chose ne nous est pas agréable.

Avec la pratique, on peut voir facilement ces tendances qui consistent à se perdre dans l'attraction ou à réagir avec aversion. On peut apprendre, dans un instant, à lâcher prise et à voir ce relâchement qui peut s'opérer petit à petit sur l'attachement et l'habitude à saisir. Nous pouvons prendre à nouveau un exemple simple : nous pouvons voir que nous avons plusieurs manières de tenir un bâton, c'est-à-dire soit le saisir dans le creux de la main avec légèreté ou soit le saisir pleinement. C'est ce geste de la saisie, de s'accrocher à quelque chose qui va déclencher en nous un ressenti mais également ajouter une couche à *dukkha*, à cette souffrance.

Quand nous faisons l'expérience de quelque chose qui représente un défi, tout dépend de la relation que nous allons établir avec cela et nous pouvons de la même façon le tenir avec légèreté au niveau de l'esprit et du cœur, au niveau de la perception et de la relation que nous établissons avec cela. La méditation permet de s'en rendre compte en pleine conscience. Cela va nous permettre de changer notre mode opératoire habituel de saisie.

Le prochain aspect, celui *d'anatta*, est plus difficile mais en disant cela, je ne souhaite pas que vous pensiez que cela représente un plus grand défi et engendre plus d'appréhension. Car la contemplation de ces trois caractéristiques constitue la porte directe du *dhamma* si nous les comprenons, que nous les contemplons.

De par ma propre expérience et des témoignages que j'ai pu avoir, cette porte d'accès *d'anatta* est un petit peu plus lourde, plus difficile à passer. Mais heureusement le Bouddha ne nous a pas enseigné cela comme un dogme ou comme une croyance à laquelle il faudrait s'appliquer et croire qu'il n'y a pas de soi.

Mais il est préférable de se poser soi-même la question suivante : quelles sont les conditions et les activités mentales qui participent à l'idée d'un soi solide et indépendant ? Nous pouvons tous faire cela. Le geste du maintien du bâton représente l'acte d'identification que

nous faisons au contenu du mental – que cela soit nos états mentaux, à nos émotions ou à nos pensées – mais également aux ressenties corporelles que nous considérons comme moi et mien ; le Bouddha a décrit cela comme étant le processus du moi et du mien.

Il a également employé un terme qui est *vipallāssa* qui peut être traduit par distorsions ou par mauvaises compréhensions qui sont dans notre esprit. C'est ces quatre distorsions qui sont : voir les choses belles comme ne l'étant pas, impermanentes comme étant permanentes, sources d'insatisfaction comme ne l'étant pas et un soi non immuable comme l'étant. Vous n'avez pas besoin de retenir tous ces termes en pali, pour moi c'est une forme de mémorisation mais il y a un autre terme qui est *avijjā*, qui est l'ignorance fondamentale à partir de laquelle toutes ces perceptions erronées ont pu s'élever.

Pénétrer cette ignorance fondamentale est difficile mais on peut commencer par observer les différentes zones où cela peut se manifester, par exemple quand on ressent une certaine forme de confusion ou quand on se sent perdu mais également quand nous faisons face à une certaine forme d'insatisfaction et que nous n'arrivons pas à améliorer, à contourner ou à rendre meilleur la situation. L'impermanence peut être dans ce cas une porte d'entrée intéressante de voir comment nous l'abordons et cela peut permettre de toucher à cette dimension d'ignorance.

Il y a un exemple pratique qui peut être présenté par rapport au quatrième aspect qu'est *asubha* qui correspond à ce qui n'est pas beau. Et très souvent c'est en lien avec des perceptions – particulièrement avec le corps physique – que nous pouvons avoir sans les remettre en question. Nous estimons que les corps sont beaux en général, non pas vis à vis d'un code de beauté particulier mais simplement parce que nous le pensons. Mais il y a un dicton qui dit que la beauté se trouve au niveau de la peau mais qu'en dessous, cela l'est beaucoup moins. Je me souviens en Angleterre où nous avons été invités par un docteur sri-lankais dans un hôpital et nous avons pris la place d'étudiant dans une salle d'autopsie. Ce genre de



pratique n'est pas facile à organiser en occident, en Europe en tout cas sans avoir de bonne connexion parce que nous avons l'habitude en occident de ne pas vouloir regarder ce qui n'est pas beau et rester à l'écart de tout cela. Parfois on peut voir que les cadavres sont maquillés, pour les femmes principalement tandis que les hommes sont mis dans leur plus beau costume avec une belle coupe de cheveux pour qu'ils aient une belle apparence quand ils iront au paradis. Mais concernant ce qui se passe sous terre quand les vers et les asticots entrent dans le corps, bien sûr personne ne veut voir cela et pourquoi le voudrait-on ? Mais alors si on veut vraiment mettre au défi l'attachement et l'identification que l'on a au corps, je recommande de participer à une autopsie. Je peux témoigner que mon expérience émotionnelle était très différente de mon intérêt cognitif.

Sachant que nous voulions assister et comprendre ce docteur sri-lankais qui cherchait à déterminer la cause de la mort – c'est ce qui se passe dans une autopsie –, il devait prendre les différents éléments et dans un langage très scientifique, expliquer les causes probables. C'était intéressant de voir qu'au bout d'un certain moment je me suis rendu compte que je n'accédais pas à la compréhension, non pas que je ne comprenais pas ces termes scientifiques, mais les mots ne rentraient pas. Et j'ai compris ensuite que mon état émotionnel n'était pas ajusté à mon intérêt cognitif. J'étais dans un état de choc à la limite de l'évanouissement et il a fallu que je baisse la tête (rire). Mais j'ai pu sortir de cela sans m'évanouir et sans embarras pour le *Sangha* bouddhiste qui est censé contempler la mort chaque jour. C'était une leçon vraiment très importante pour moi car j'ai pu constater que ce que je sais dans ma tête est vraiment différent de ce que je sais dans mon cœur au niveau émotionnel.

Et j'ai vu qu'il fallait que je pose davantage mon attention sur le présent et c'est ce que j'ai fait durant les deux autres occasions que j'ai eu d'assister à des autopsies. Cependant ces expériences étaient tout de même très fortes. De toute évidence il n'y avait rien de beau

là-dedans, que cela soit pour l'odeur ou de ce qui est vu. Et j'ai compris en quoi cette pratique était recommandée car il faut se pousser, se forcer à le faire. Et c'était étonnant dans notre expérience que le chauffeur qui nous a conduit et accompagné durant l'autopsie et qui n'était pas un pratiquant bouddhiste, une fois revenu dans la voiture, je lui ai demandé : « Pour vous quelle a été votre expérience ? » et il m'a répondu : « J'ai eu faim, cela m'a donné faim. » (Rires). Je me suis dit qu'on pouvait le voir comme ça aussi.

Cela m'a laissé vraiment perplexe car la façon dont j'ai abordé cette situation était très différente de celle dont le chauffeur avait abordé son expérience. Il n'y a pas eu de réaction émotionnelle, cela n'a pas provoqué de pensée non plus ; il était juste reparti dans son quotidien. La façon dont nous participons aux événements, aux choses, dépend vraiment de notre personnalité, de notre conditionnement. Cela dépend aussi de la détermination que nous avons à vouloir comprendre et à déceler tous les mécanismes d'attachement que nous pouvons avoir pour notre corps.

Pour cela nous devons partir de là où nous en sommes, de notre expérience c'est-à-dire de notre corps et je voudrais vous inviter à commencer cette retraite par une pratique qui s'appuie sur le corps appelée *kayanupassana*. Cette pratique a différentes étapes : celle où on observe les différentes parties du corps, celle de la posture du corps, celle où on contemple les forces élémentaires dont le corps est constitué et ensuite tout le processus du corps en décomposition qui peut être une expérience choquante ; cette pratique demande de la supervision et un accompagnement. Mais en ce qui nous concerne, nous aborderons les premières étapes que sont la posture du corps, la respiration mais également toutes nos activités quotidiennes car si on ne peut pas appliquer *sati* durant notre quotidien alors à quoi cela sert ?

Je souhaiterais donc que l'on passe quelques minutes dans la position assise.

Nous pouvons commencer par poser le regard sur le corps tout entier pour se focaliser sur le ressenti du corps.

On attend de voir quel est le niveau d'énergie présente dans le corps. Peut-être pouvons-nous sentir une sorte de lourdeur ou de légèreté.

Au bout d'un moment quand nous sommes familiarisés avec le ressenti du corps, j'aimerais vous proposer de vous focaliser sur la partie du corps qui respire, c'est-à-dire au niveau du ventre. C'est une sensation où le souffle, le processus respiratoire est en général relativement facile d'accès tout en notant comment vous utilisez votre attention pour venir la poser sur une zone spécifique du corps, comment s'effectue cette focalisation de l'attention : y-a-t-il beaucoup de volonté dans cette attention comme un mouvement de saisie ou pouvez-vous le faire avec légèreté mais aussi avec précision ?

Cela ne demande pas trop d'effort de poser l'attention sur la respiration dans la partie inférieure du tronc. Au niveau du ressenti, habituellement, cela peut être une expérience plaisante mais si cela n'est pas le cas et que vous pouvez observer des tensions dans cette zone, alors c'est cela, c'est exactement le point d'accès, la porte d'entrée.

Souvenez-vous de cette phrase, de ce refrain qui dit de laisser les choses exactement comme elles sont et de voir à partir de là.

### **Pratique silencieuse**

Nous allons maintenant pratiquer la méditation en marche.

## La sagesse des quatre incommensurables

Lorsque que nous pratiquons la marche méditative dans ce contexte, les instructions sont les mêmes que celles dans la posture assise. Il nous faut donc porter une attention précise à ce qui est en train de se passer et plus exactement la marche en elle-même. Cela reste une méditation dans le domaine du corps, il n'y a pas besoin de penser – si vous pouvez – mais si ce n'est pas le cas, il n'y a pas de problème à condition de laisser les pensées s'occuper d'elles-mêmes sans les nourrir. Si vous entrez dans un dialogue ou un conflit intérieur, alors ramenez votre présence d'esprit sur le simple fait de marcher.

La méthode est assez simple, il faut désigner une ligne au sol sur laquelle marcher car on ne va pas simplement se promener car on voit très bien ce qui se passe durant une promenade : on commence à être distrait par toutes sortes de distractions sensorielles et nous ne sommes plus du tout présents à ce qui se passe au niveau du corps et de la marche.

Puis une fois que vous avez trouvé un coin tranquille, commencez par la posture debout – qui est une des quatre postures – en se rassemblant mentalement. Puis nous pouvons commencer à marcher tranquillement, pas forcément au ralenti mais doucement jusqu'à atteindre le bout de la ligne que nous avons déterminée, qui représente entre vingt ou trente pas, puis nous nous arrêtons. Le fait de s'arrêter après ce nombre de pas est très utile et vous pourriez être étonné de voir avec quelle rapidité l'esprit a pu glisser de l'objet de votre attention vers des pensées. Cela vous permet de vous rassembler dans cette posture debout en vous encourageant à ne pas suivre de nouveau les pensées et d'être plus vigilant vis-à-vis de son objet de pratique. Il ne faut pas se décourager si vous notez que vous n'arrêtez pas de penser et évitez d'alimenter des pensées autocritiques. Quand vous voyez que vous avez besoin de vous refocaliser, revenez à la partie inférieure du corps, surtout au niveau des pieds et de vraiment ressentir le contact avec le sol. L'intérêt de

faire cela est de s'éloigner le plus possible de ce qui se passe en haut, dans la tête. C'est pour cela que l'on dit que c'est un exercice d'ancrage car cela permet de calmer la fluctuation de l'esprit et le va et vient des pensées.

Il y a une vertu très importante à développer ici et qui aide beaucoup dans cette pratique qui est la patience. Sans elle, on se retrouve vite perdu et on commence à s'agiter comme un éléphant en cage ; il y a d'ailleurs un poème célèbre à propos d'une panthère dans une cage. Vous avez sans doute tous eu l'occasion d'aller au zoo et de voir ses animaux en cage qui sont emprisonnés et qui souhaitent en sortir. C'est ce que nous faisons quand nous sommes inconscients de toutes les distractions dans lesquelles nous sommes entraînés et si nous regardons profondément dans notre cœur, nous voyons que nous voulons vraiment sortir de ces habitudes destructrices. C'est pourquoi nous utilisons la patience et la détermination pour ramener l'attention au corps, quoi qu'il arrive et quoi qu'il se passe durant cette marche et c'est très utile dans le sens où nous marchons tous les jours.

Jusqu'à quel point pouvons-nous être conscients et conscientes du corps ? Quand nous marchons pour aller au travail ou pour aller chez l'épicier, combien de fois sommes-nous réellement conscients du corps ? Et de nos jours c'est encore plus compliqué car il semble qu'il nous faille tenir quelque chose à la main tandis que nous marchons. De ce fait nous sommes encore plus éloignés de la réalité présente du corps et de l'expérience directe car nous sommes absorbés par ce monde virtuel. Et nous pouvons constater que pour beaucoup de gens cela crée encore plus d'accélération dans l'esprit. C'est pourquoi il nous faut vraiment trouver un antidote à cela qui est la pleine conscience à la marche. Pensez-vous pouvoir le faire ?

## **Repas**

C'est déjà le temps du repas, qui peut vous paraître tôt pour certains d'entre vous mais cela fait partie des règles monastiques de manger avant midi.

Si vous le souhaitez, vous pouvez assister à un petit rituel après avoir mis la nourriture dans notre bol et qui est un rituel de gratitude, de remerciement et aussi pour votre contribution financière lors de votre inscription à la retraite qui nous permet d'avoir ce repas. Par définition nous recevons des aumônes que nous collectons mais je ne pense pas que cela soit très plausible d'aller dans la rue et de demander de la nourriture. Puisque le bouddhisme s'est répandu dans une nouvelle culture, cela passe par une invitation qui doit être faite.

Pour nous les moines c'est important de maintenir cet esprit de recevoir des aumônes grâce à la générosité des personnes. En Thaïlande c'est très tangible car tous les matins en tant que moines vous devez sortir pour collecter votre nourriture. Mais parfois on peut perdre ce ressenti du don et du fait de recevoir ; surtout en occident où on peut perdre facilement cette précieuse notion en tant que moine et sortir et aller se servir dans un buffet.

Et si nous perdons cette habitude c'est aussi une façon de perdre cette gratitude et l'appréciation qui est liée à cette pratique. Je vous invite tous à venir si vous le souhaitez puis nous prendrons notre repas.

## Exercices de Kum Nye

Comme vous l'avez probablement vu sur le planning des journées, nous commençons l'après-midi avec des mouvements, une série d'exercices, qui viennent d'un programme appelé Kum Nye.

Ce sont des exercices créés par un lama tibétain, Tarthang Tulku, qui a vécu en Amérique, il y a plus de quarante ans. Il a rassemblé ces mouvements pour en faire un programme complet. Il a remarqué que chez les occidentaux, notamment les Américains, lorsqu'ils abordaient la méditation, ils étaient très tendus et il a pensé, qu'il fallait qu'ils se détendent avant de méditer. C'était sa pratique spirituelle. Je me suis rendu compte au fil des retraites que j'ai guidées, que cette période de début d'après-midi n'est pas une période où les participants ont besoin de se détendre plus que cela, mais au contraire de regagner en énergie.

Il y a des exercices qui vont détendre bien sûr le corps et l'esprit puisqu'ils fonctionnent ensemble, d'autres qui vont donner de l'énergie, et puis aussi des exercices qui vont permettre d'établir une sorte d'équilibre. Et j'ai vraiment trouvé que ces exercices s'adaptaient parfaitement à une période de retraite de méditation car ils sont faits doucement, en pleine conscience on peut dire.

La signification de ce terme Kum Nye, déjà Nye c'est ce qui correspond à une forme de massage, d'une manipulation du corps mais de façon saine bien sûr. Le terme Kum qui vient de Ku, qui veut dire corps en tibétain, et là bien sûr il ne s'agit pas du corps physique solide mais plutôt du corps énergétique.

À l'arrière-plan de cela, il y a trois aspects de la tradition tibétaine, un de ces aspects c'est la tradition de guérison des yogas. Il y a une compréhension que le corps et l'esprit fonctionnent ensemble, qu'ils s'influencent mutuellement. Dans leur opinion il y a cet aspect de guérison qui prend en compte le fait que l'on peut avoir des habitudes qui sont très difficiles, des habitudes par exemple de nourriture, d'alimentation qui ne sont pas saines, d'autres de styles de vie qui ne

sont pas forcément sains, ou même au niveau du fonctionnement de l'esprit, il peut y avoir des décalages, une influence, puis aussi au niveau de l'environnement. Et donc tout cela devait être pris en compte et nécessitait une guérison. Et il y a bien sûr dans la tradition tibétaine aussi toutes sortes d'outils au niveau de la médecine, de la médecine tibétaine et de la guérison, mais là cette approche est plutôt une approche préventive justement pour éviter de tomber malade. Et le troisième aspect qui vient du *Dhamma* bien sûr, prend en compte le fait que même s'il y a cet aspect de guérison, nous sommes tous soumis au vieillissement, à la maladie et à la mort, que c'est inévitable. Mais qu'il y a néanmoins des formes de maladies qui ne sont pas nécessaires, qui pourraient être évitées, car cela vient de notre attitude mentale. Et puis ça a été reconnu aussi par la médecine occidentale, qui reconnaît les symptômes psychosomatiques.

Et donc pour faire ces exercices, comme je le disais, on va s'appuyer effectivement sur le corps énergétique. Ce corps d'énergie qui est souvent réfuté ou mal accepté dans la tradition occidentale, qui est source de beaucoup de discussions, et pourtant en Orient, dans beaucoup de pays orientaux, et bien ça a été reconnu et travaillé même, puisque déjà dans les yogas indiens, il y a cette dimension de Prana ; et on le retrouve aussi dans le Qi Gong dans la tradition chinoise, le Qi aussi chez les Japonais, et chez les Tibétains c'est ce qu'on appelle le Long.

C'est intéressant de voir qu'il y a tant d'occidentaux qui s'intéressent maintenant au yoga, au Qi Gong, à toutes ces approches, toutes ces pratiques, alors que la science ou la médecine occidentale n'a pas encore reconnu cette dimension subtile de l'énergie. Mais sans doute que la plupart de ces personnes en ont ressenti les bienfaits, le bénéfique, et alors peu importe ; ils se soucient peu de la validation scientifique si on peut en recevoir directement les bienfaits. Et c'est la même chose avec la méditation, bien sûr.



Pour couper court à cette longue présentation, nous allons commencer les exercices et nous allons effectuer un exercice par jour.

Et vous pouvez voir par vous-même si ça vous semble utile et si c'est le cas, de voir si vous pouvez l'intégrer dans votre vie quotidienne, ça ne prend pas beaucoup de temps. Le temps est bien sûr une question très relative qui dépend de votre style de vie.

## **Exercices**

Nous pouvons maintenant reprendre la posture assise. Il est courant que les effets de ces exercices demeurent avec nous pendant un temps, donc rester avec pendant le temps de la période assise. Et s'il n'y a rien à remarquer ou que c'est trop subtil, et bien vous revenez simplement poser l'attention sur la respiration, au niveau abdominal, et à tout le processus respiratoire, de façon à éviter de vagabonder et de bouger et de ne pas avoir vraiment un ancrage de focalisation.

## Enseignement du soir

J'ai réfléchi cet après-midi à ce que l'on pouvait apporter ce soir. Parfois nous réfléchissons en boucle juste pour trouver le bon thème (rire). Je me suis souvenu qu'il y a quelques semaines j'ai été invité par un groupe en Italie pour donner une conférence sur Zoom et il fallait qu'ils annoncent le thème et je dois dire que je deviens un petit peu à cours de thème et c'est pourquoi je cherche afin de ne pas donner toujours les mêmes sujets comme *samatha*, *vipassanā* (vision profonde), etc... Et donc j'aimerais trouver quelque chose qui déclenche une réflexion au niveau de l'esprit ou au niveau du cœur.

Finalement le sujet que je leur ai donné était l'effort ou grâce et je voulais faire une sorte de jeu de mot. Les italiens ont répondu de façon très enthousiaste en disant : « Formidable, vous parlez de la grâce ! ». Je me suis dit : « Finalement, je suis piégé » (rire) car ce n'est pas un sujet dont je suis un spécialiste et ce n'est même pas un concept bouddhiste, cela n'est pas traité dans les textes. Ce que j'ai donc envoyé pour eux comme une sorte de défi, ils me l'ont finalement retourné et cela a été un défi pour moi.

Je me suis dit après tout, pourquoi ne pas essayer, à partir de mon expérience en tout cas, que signifie l'effort pour moi et traduire en des termes qui correspondent à mon expérience de ce qu'est la grâce. Ce qui m'est venu en fait c'est que nous pouvons avoir un certain type d'expérience dans la méditation, que vous avez peut-être eu d'ailleurs, et qui peut être totalement inattendu. En général nous associons la grâce à quelque chose qui est source de grand bien fait et dans la terminologie bouddhiste on peut peut-être la comparer à une sorte d'expérience similaire à celle de l'éveil. Je me souviens d'Ajahn Sumedho qui nous racontait une expérience qu'il avait eu quand il était étudiant et qu'il ne connaissait pas encore le bouddhisme. Il était en train de marcher le long de l'océan en Californie et à un moment son esprit s'est arrêté dans un grand moment de silence et d'immobilité de l'esprit. Il n'avait fait aucun effort pour ça et il n'était pas encore un pratiquant bouddhiste. Cela

l'a interpellé et il s'en était réjoui car c'était une expérience très agréable et si je me souviens bien, c'est cela qui a déclenché en lui le désir de comprendre ce qui a pu produire cette expérience. Il se demandait quel était le contexte et est-ce que l'on pouvait parler d'expérience religieuse. Et il ne s'est pas posé la question s'il le méritait ou pas, cela n'était pas le sujet. Cette expérience s'était juste produite. C'est ce genre de question qui est parfois posé à des êtres de sagesse, comme les Ajahns en Thaïlande, et c'est souvent en lien avec des accidents ou des circonstances de vie très désagréables qui arrivent à de très bonnes personnes et également à l'inverse ou des choses agréables arrivent à de mauvaises personnes. La question est donc souvent : « Comment se fait-il que les bonnes choses n'arrivent-ils pas qu'aux bonnes personnes ? ».

En général la réponse des grands maîtres se résume souvent en un seul mot (dans la langue thaïe) : *kam*. Comme cette langue est monosyllabique, c'est en fait un raccourci du mot pali *kamma*. Cette brièveté de la réponse annonçait la fin de l'histoire (rire) ; si vous y croyez bien sûr. Mais peut-être êtes-vous un peu septique en tant qu'occidentaux et vous voudriez qu'ils en disent plus (rire). Qu'est-ce qui est derrière ce *kam* ? Bien sûr ces moines, ces enseignants de la forêt, peuvent faire de longues descriptions sur le *kamma* si les circonstances le permettent. En général c'est en lien avec les choses que nous pouvons relier vis-à-vis de notre propre expérience et c'est souvent connecté à la loi de cause à effet. Pour quelqu'un qui a un esprit pur, on peut s'attendre à expérimenter à un moment ou un autre les résultats équivalents. Mais c'est difficilement retraçable car ce n'est pas linéaire et on ne peut pas prendre un aspect et dire cela est la cause, voilà l'effet. Ainsi la loi du *kamma* est complexe et si vous souhaitez entreprendre la compréhension de cette loi dans ses détails, eh bien bonne chance car c'est un gros travail !

Cependant on peut l'aborder à un niveau plus simple en se posant des questions, en regardant comment est notre vie et la relation que nous avons avec les autres, comment est-ce qu'on peut être un bon

support pour notre communauté ? Tout cela, ce sont de bonnes questions et elles mènent tout droit vers notre expérience intérieure où les choses se manifestent, comme les impulsions, et également tout ce qui est lié à *citta*. Cette chose qu'est *citta*, bien qu'elle ne soit pas une chose justement, va s'incliner vers la direction de nos tendances, de nos habitudes, qui sont nourries par nos schémas d'attachement et de saisie que nous répétons. Si nous répétons et confirmons ces impulsions, cela va forger notre caractère car ce n'est pas quelque chose de figé mais au contraire quelque chose qui évolue jusqu'à notre vieil âge. Un jeune cœur est beaucoup plus malléable et flexible à recevoir des impressions qu'un vieux cœur, bien que le cœur n'ait pas d'âge. C'est d'ailleurs parce qu'il n'a pas d'âge qu'il peut toujours changer sauf si vous vous dites que vous êtes trop vieux/vieille, trop rigide et que vous ne pouvez pas changer ou que vous ne voulez pas changer ; c'est une sorte de confirmation que vous faites à vous-même mais encore faut-il que vous reconnaissiez qu'il y ait de la rigidité, ce qui n'est pas évident. Ce que j'entends souvent venant des personnes c'est qu'ils estiment que c'est trop et qu'ils n'ont plus d'énergie.

Et là ça amène le thème de l'effort, l'effort juste, quel effort faire et comment l'appliquer ? Ou peut-être sommes-nous en train d'attendre simplement que la grâce se produise ? Mais la réalité est que la grâce ne viendra jamais si on est là à l'attendre ! C'est plutôt une ouverture inattendue et ce genre de surprise qui émane du cœur se produit généralement quand on ne l'attend pas. Le Bouddha ne voulait pas créer une espèce d'espoir ou d'attente mais au contraire il pointait du doigt le fait qu'il y avait un effort à faire et auquel il fallait s'appliquer. Si nous ne nous y appliquons pas alors nous allons continuer de répéter nos tendances habituelles et fonctionner en mode automatique, ce qui est souvent le cas. En tant que pratiquant spirituel et surtout du *Dhamma*, il faut justement aller à contre-courant de manière douce et minutieuse et d'aborder ces *brahmavihāra* en évitant de nous marteler. L'intention se repose sur une motivation de bienveillance et de compassion pour nous-même

mais également pour les autres et à partir de là nous pouvons établir une ferme décision et d'établir les priorités de notre vie, voir quelle direction prendre à partir de maintenant et pour le reste de notre vie afin de savoir où et comment nous voulons dépenser et utiliser notre énergie. Cela est une importante question qu'il ne suffit pas de se poser une seule fois mais au contraire de façon régulière car, vous le savez sans doute, nous perdons le fil parfois. C'est pour cela qu'en tant que moines il y a beaucoup de répétitions dans les chants dont un qui répète constamment « où est-ce que je passe mon temps durant les jours et les nuits ? ». Bien que cela s'adresse spécifiquement à une communauté monastique, je pense que ce type de réflexion peut s'appliquer à toutes personnes prêtes à s'engager dans la pratique du *Dhamma*. Cela signifie qu'il faut diminuer l'importance que nous donnons à nos activités mondaines.

Le Bouddha disait que les êtres étaient extrêmement impliqués dans tout ce qui se rapporte à la sensualité, *kāma* et les désirs liés à cela auxquels nous sommes soumis. Le terme *chanda* exprime justement le désir que nous pouvons avoir pour cette sensualité dont nous attendons une récompense ou une satisfaction à un moment ou un autre. Il peut y avoir aussi un désir en arrière-plan avec l'impression que si je peux obtenir telle ou telle chose, alors je serais heureux(se) et c'est une tendance sous-jacente de la pensée et ce, peu importe l'objet du désir qui se manifeste à travers les six portes sensorielles. Le Bouddha disait que le réel changement se produira quand il y aura un changement, un bouleversement du désir, c'est-à-dire quand on passera de *kāmachanda* à *dhammachanda*. *Dhammachanda* n'est, bien sûr, pas un plaisir ou un désir pour le monde sensoriel mais bien un retournement, un changement de direction significatif qui peut avoir un impact sur notre vie. Cela implique donc l'esprit et c'est une bonne question à se poser que de se demander dans quelle direction je souhaite m'orienter, vers quoi je souhaite aller, vers quel type de personne et d'activité.

La véritable question est : « Est-ce que je veux réellement connaître la vérité, connaître la réalité ? ». Mais il n'y a pas besoin de répondre immédiatement oui ou non à cela, c'est en soi déjà un bon signe si vous vous posez cette question. Il y a peu de chance que vous répondiez à cette question par « non » car ça serait la reconnaissance de notre propre stupidité : « Non je ne veux pas savoir ! Donne-moi un autre verre de whisky ! » (Rire). C'est une bonne question qui nous dirige sur la voie du *dhamma*.

Un thème est proposé pour cette investigation et qui est très populaire, qui s'appelle les huit *dhamma* mondains. C'est dans ces domaines que les esprits ignorants et inconscients se retrouvent coincés. Ces huit sont le gain et la perte, l'éloge et le blâme, le bonheur et le malheur puis finalement la renommée et la mauvaise réputation. Ce sont des bases de réflexion très utiles qui peuvent sembler opposées mais cela montre que l'esprit peut osciller entre ces deux extrêmes notamment le gain où on peut voir qu'il y a un appétit pour gagner et pour avoir plus. Cela ne s'applique pas seulement au niveau financier mais aussi au niveau des relations, de la réputation, de connaissances intellectuelles ; en bref il faut voir dans quels domaines on souhaite toujours avoir plus. L'opposé étant la perte et personne ne souhaite perdre ni voir ces possessions diminuer mais également perdre les personnes qui nous sont chères et aimées. Nous pouvons donc imaginer quelle serait la perte la plus redoutée pour nous-mêmes. En ce qui concerne l'éloge et le blâme, nous souhaitons tous recevoir des éloges ou à défaut d'en avoir, au moins être reconnu dans son groupe ou son environnement de vie et si en plus il y a des éloges, c'est encore mieux. Et au contraire, si nous sommes ignorés, méprisés ou même accusés de quelque chose que nous n'avons pas fait, cela devient une source de souffrance. Quant au bonheur et au malheur, ils parlent d'eux-mêmes : qui ici ne souhaite pas être heureux ? Tout le monde souhaite le bonheur et évite le malheur mais la question à se poser est : « Est ce que nous suivons la bonne direction pour être heureux ? ». Si nous restons à un niveau superficiel, c'est-à-dire émotionnel et matériel, tôt ou tard

nous risquons d'être déçus et d'avoir des problèmes. En effet les choses ne se comportent pas comme on voudrait qu'elles le soient n'est-ce pas ? Nous voulons que les personnes se comportent comme on le voudrait. Ou par exemple quand nous obtenons un objet que nous avons désiré pendant si longtemps, on est satisfait pendant un temps relativement court puis finalement il est relayé au rang d'objet ancien.

Nous pouvons voir ainsi que ces petites réflexions de la sorte peuvent recouvrir un territoire assez large de notre vie quotidienne. Et que finalement quand nous nous piégeons dans ces dilemmes, nous faisons l'expérience de la souffrance. Les enseignements donnés par le Bouddha sont justement là pour nous faire sortir de la souffrance et si nous sommes constamment en train de lutter et d'avoir des conflits et des résistances intérieurs en lien avec ces huit *dhamma* mondains, nous ne trouverons jamais la sortie. Parfois nous avons besoin d'une aide et d'un soutien extérieur car on peut ne pas se rendre compte que l'on est en train de se faire souffrir. Nous pouvons être juste dans le monde de nos pensées qui vont et viennent et qui dirigent notre vie. Nous pourrions nous demander pourquoi sans jamais n'avoir de réponse satisfaisante. C'est pour cela que dans la pratique de la méditation bouddhiste il faut aller au-delà de la compréhension intellectuelle qui peut vite créer un scepticisme et au contraire nous établir dans l'immobilité et la profondeur.

Je me souviens quand j'étais en Thaïlande nous étions entourés de forêt là-bas dans le monastère et on pouvait trouver des lézards, des geckos. C'était très nouveau pour moi car j'étais novice occidental et j'avais été élevé en Angleterre. Je suis donc arrivé très jeune en Thaïlande, dans des petites cabanes dans la forêt et cela a été pour moi source de très nombreux défis. Lorsque nous avons commencé à créer des monastères en Angleterre, nous avons beaucoup d'activités bien qu'il y avait des périodes de retraite prévues. Alors quand je suis arrivé en Thaïlande, je me suis retrouvé seul dans cette petite cabane face à mon esprit. Je me souviens d'une fois où j'étais

en prise avec tout ce qui se passait à l'intérieur de moi, il y avait un de ces geckos qui était venu et avait fait ce son très particulier que les thaïlandais appellent « duké duké duké ». Quand ce son résonna dans mes oreilles j'ai cru comprendre le mot pali *dukkha* et je me suis dit : « Ah oui c'est ça, j'ai *dukkha* ! » (Rire). La relation que j'avais avec un moine était très agréable car dès que l'on se croisait, il me demandait « alors *dukkha* aujourd'hui ? ».

On peut avoir ce type de support et d'aide qui vient nous soutenir quand on est piégé et embourbé dans nos questionnements et qui peuvent nous amener jusqu'à des pensées autocritiques ; il est bon d'avoir ce type d'aide, bien que je ne conseille pas particulièrement d'avoir des lézards chez vous mais d'essayer de trouver une aide équivalente. Il y a des thèmes qui sont justement proposés et que l'on abordera à la fin de la retraite et de retrouver notre vie quotidienne car il y a en effet des propositions qui existent pour nous aider à maintenir la pratique du *dhamma* au sein d'une vie turbulente.

J'aimerais clôturer ici pour ce soir mais comme il reste une heure je souhaiterais que l'on prenne le temps pour faire une marche méditative.

### **Marche méditative**

Nous établissons notre posture pour notre dernière session de méditation pour ce soir. Je voudrais suggérer pour clôturer d'amener à l'esprit les *brahmavihāra*. Tandis que nous avons déjà une journée de pratique derrière nous, nous avons pu être les témoins de toutes sortes d'impressions, de manifestations de l'esprit, des aspects sur lesquels nous avons pu être en accord ou en désaccord, que nous avons pu laisser passer ou au contraire avec lesquels nous sommes entrés en conflit ou tout du moins il y a eu de la résistance.

Mais maintenant l'intention est de clôturer cette journée avec une bonne fin et plutôt que de développer de nouveaux sentiments vis-à-vis du déroulement de la journée, laissez plutôt les choses être et disparaître. Nous pouvons nous pardonner d'avoir été les témoins de



notre propre imperfection et de reconnaître aussi que nous ne sommes pas ici pour devenir de parfait méditants ; nous sommes ici pour reconnaître les choses telles qu'elles sont de la façon la plus précise possible dans l'instant présent. Nous serons plus à même de le faire cela avec une attitude empreinte d'amour bienveillant et de compassion. Si le terme d'amour est trop fort pour vous alors souvenez-vous du terme qui a été utilisé hier soir qui est la non-aversion, en générant cette bienveillance pour vous-même et directement dans l'espace du cœur, en ressentant cet espace, jusqu'à ce que vous soyez tellement rempli par cette bienveillance que vous puissiez être prêt à la partager avec d'autres. Ce que l'on peut faire pour soi, on peut le faire pour d'autres. De la sorte nous développons une attitude habile afin de diminuer la séparation que nous avons créé à l'intérieur de nous-même et avec les autres et le monde qui nous entoure. En tout cas, pendant cette période de méditation, nous pouvons établir ce type de connexion.

Il est dit que développer *metta* à la fin de la journée avant d'aller dans nos chambres et de nous endormir produit des bienfaits pour la nuit à venir. Nous savons comment notre subconscient continue de tourner même la nuit et si nous portons de lourds fardeaux, ils se manifesteront sous forme de rêves qui ne seront pas forcément plaisants. En revanche si nous laissons les choses aller et être avec une attitude bienveillante vis-à-vis de nous-même et des autres, cela apportera des bienfaits et nous pourrons nous réveiller le matin avec une sensation de fraîcheur et il est dit que même des êtres célestes peuvent venir pendant la nuit et nous protéger. C'est une plaisante idée, n'est-ce pas ? Cependant notre plus grande protection reste cette attitude bienveillante et de compassion dirigée vers nous-même et les autres et nous pourrons voir alors quel en est le résultat.

## **Méditation assise**

### **Metta sutta**



# TROISIÈME JOUR

## Matin

### Chant

Nous avons commencé la matinée avec ce chant qui vénère les « Qualité Incommensurables ». On pourrait aussi les appeler les qualités universelles d'empathie. Nous pouvons bien sûr les pratiquer séparément mais en réalité elles co-émergent ensemble, car c'est l'expression naturelle d'un cœur ouvert, réceptif et en résonance. Même si ça ne correspond pas à notre réalité personnelle dans l'instant, nous pouvons néanmoins nous rappeler que ce potentiel est toujours disponible.

Il nous suffit juste pendant quelques instants d'arrêter les tendances de l'esprit qui produit des pensées de sa façon habituelle. En rentrant en contact avec ce cœur humain en résonance. Ensuite nous pouvons générer une façon non jugeante, qui ne sépare pas, sans exclure quoi que ce soit ou qui que ce soit. Un cœur qui n'a aucune tendance à diviser ou séparer que ce soit par rapport à des notions nationalistes ou par rapport à un genre, quelle que soit la spécificité, qui ne génère jamais ce type de tendances séparatistes ou qui divisent.

Ainsi nous démarrons cette nouvelle journée en nous rappelant cela de façon consciente. Bien sûr comme c'est toujours disponible nous pouvons le retrouver au cours de la journée. Ce petit rituel matinal que nous sommes effectuons, c'est quelque chose que nous sommes en fait censés utiliser et appliquer constamment.

Ce matin nous nous connectons à nouveau avec notre monde intérieur en nous appuyant sur l'objet qui est le nôtre et qui est le corps et la respiration. Et nous pouvons aussi y amener

## La sagesse des quatre incommensurables

consciemment les qualités de cœur, de façon à nous sentir de plus en plus chez soi, à la maison au sein de ces qualités ; c'est ce qui correspond au terme *vihāra* qui signifient demeures.

### **Méditation**

## Enseignement du matin

Ce matin, j'aimerais juste dire quelques mots, développer un peu les aspects plus pratiques de la manière d'être ici, d'aller de l'avant.

Hier, j'ai mentionné le *satipaṭṭhāna*, ses principes et les différentes façons de transmettre, de voir, de regarder notre expérience dans les différents domaines qui font notre expérience du corps-esprit. Aujourd'hui, je veux juste dire quelques mots de plus sur le thème d'*ānāpānasati*, la pleine conscience de la respiration, que j'espère vous avez tous essayé de pratiquer, de développer un peu.

L'*ānāpānasati sutta* est un *sutta* spécial dédié à la pleine conscience de la respiration seule. Il est lié très étroitement au *satipaṭṭhāna sutta*. Ils vont de pair. En fait, les aspects structurels *ānāpānasati*, suivent un schéma similaire. Cela commence par le corps, passe ensuite au domaine des sentiments, puis aux états mentaux, et enfin aux choses plus profondes à contempler, les *dhamma*.

Le Bouddha a décrit cette pratique de *ānāpānasati* comme étant noble et divine et lui-même l'a pratiquée constamment jusqu'à la fin de sa vie. Il y a différentes façons d'aborder *ānāpānasati* et de le pratiquer et j'aimerais qu'on l'aborde comme je l'ai déjà mentionné hier, à partir d'une zone spécifique du corps au niveau de la région abdominale, la partie inférieure du tronc.

Donc, tout d'abord, connaître intimement qu'elle est la qualité de la respiration, en sentant quel est son rythme, si elle est profonde ou courte, si elle est lente ou rapide et petit à petit de vraiment entrer intimement en contact pour pouvoir reconnaître quelles sont les différentes qualités de cette respiration.

Nous allons commencer à faire cette pratique mais avant j'aimerais nommer tout de même quelques empêchements comme on les appelle, quelques obstacles sur lesquels il faut être vigilant avant d'aborder cette pratique. On les appelle les cinq empêchements.

Parfois il est bon de nommer ce qui est en train de se passer dans notre expérience car dans la pratique de la pleine conscience, on peut

être dans une sorte d'état un peu confus ou flou où on n'a pas vraiment de conscience claire de ce qui est en train de se passer.

Ainsi nous pouvons reconnaître aussi certaines fortes habitudes, certaines tendances que nous pouvons avoir et vers lesquelles nous nous dirigeons régulièrement. Donc si vous avez une tendance à vous laisser entraîner dans toutes sortes de distractions, en particulier au niveau des plaisir sensoriels, eh bien lorsque vous vous trouvez ainsi en méditation et en retraite, l'esprit peut commencer à s'agiter pour chercher quelque chose, une forme ou une autre de distraction sensorielle.

En particulier, on peut ressentir une forme d'ennui lorsqu'on est dans l'assise comme ça, et il faut bien voir que cet ennui est vraiment un processus de l'esprit. Il vient de l'esprit. Ce n'est pas quelque chose d'éternel qui perdure.

Et si nous n'en avons pas conscience, alors l'esprit va commencer à construire toutes sortes de choses, à imaginer des plaisirs sensoriels qui seraient plaisants : que ce soit une forme de nourriture agréable ou peut-être une musique que nous aimerions entendre ou nous pouvons nous livrer à toutes sortes de fantasmes sexuels ou autres types d'imagination.

Mais nous ne sommes pas venus ici avec l'intention de nous distraire de la sorte j'imagine, car à partir de l'intention que nous avons posée, nous ne souhaitons pas être pris, être piégés dans ces distractions.

Chaque fois que nous le remarquons c'est le moment de se le rappeler, de se remémorer car c'est aussi, une fonction de *sati*.

Au niveau étymologique, dans *sati*, « *sa* » signifie littéralement se souvenir, c'est le fait d'avoir ce moment de reconnaissance, où on se souvient « oui, je ne suis pas ici pour me livrer à toutes ces fantaisies, tous ces fantasmes » mais plutôt de rassembler l'esprit sur son objet.

Dès que nous sentons que nous avons pris le mauvais chemin, que nous sommes sur une impasse, eh bien, nous pouvons nous remémorer notre intention. Mais ces impasses peuvent prendre

aussi d'autres aspects comme par exemple de la malveillance ou des pensées négatives, d'aversion, agressives ou peut-être critiques ou autocritiques.

Dans les enseignements, ces différents empêchements sont comparés à des images qui représentent la surface de l'eau en démontrant que si la surface de l'eau est perturbée ou recouverte par quelque chose nous ne pouvons pas voir clairement à travers ni voir notre visage si nous nous penchons. Et là justement l'image de notre visage est le symbole de notre esprit.

Concernant les plaisirs sensoriels, l'esprit essaie toujours d'aller trouver quelque chose ici et là. L'image utilisée est celle d'avoir mis une forme de teinture, de la couleur dans l'eau. Et tout ce qu'on peut voir, à ce moment-là, c'est la couleur noir, jaune, rouge ou autre, mais nous ne pouvons pas voir notre visage.

En lien avec la malveillance, pour la négativité constante qui peut même devenir tyrannique, l'image qui est alors utilisée est celle de l'eau en ébullition. Dans une eau en ébullition, il est impossible de voir notre reflet.

Ensuite, il y a l'obstacle, l'empêchement qui est le plus difficile pour les méditants, en tout cas c'est ma supposition, qui est une forme de torpeur de l'esprit, qui doit être vraiment reconnue en particulier au début d'une retraite car c'est le moment où les pratiquants ressentent le plus de difficultés.

Si vous avez entendu les enseignements sur la clarté de l'esprit, qui rayonne et que vous êtes là, dans cet état lourd de torpeur ça peut être très difficile mais heureusement, le Bouddha a indiqué des antidotes à ces empêchements et on n'a pas à attendre qu'ils se libèrent par eux-mêmes. En particulier avec ce qui vient d'être cité, si on attend, ça peut prendre très très longtemps.

Dans le cas des deux premiers, le désir et la malveillance, ce sont des empêchements qui ont une certaine dynamique, une certaine activité en nous, qui peuvent donc être reconnus et qu'on peut laisser passer. Mais lorsqu'on ressent cette lourdeur dans le corps, c'est comme si on avait du plomb sur les épaules. La torpeur se manifeste

par une sorte d'opacité mentale avec des côtés obscurs ; rien n'est véritablement clair. Il y a aussi une rigidité qui est présente, de façon étrange comme une forme d'immobilité, de ne pas vouloir bouger. Et ce qu'il y a de plus étrange encore c'est que d'une certaine façon, ça n'est pas si désagréable que ça. Ce n'est pas vraiment douloureux. Mais bien sûr, quand on a de hautes aspirations comme celle d'avoir cette clarté de l'esprit, eh bien ce n'est pas vraiment agréable mais néanmoins, ce n'est pas douloureux. C'est pourquoi parfois, des personnes peuvent rester dans l'assise dans cet état très longtemps

C'est comme les buffles, en Thaïlande, ils sont posés là, dès le matin avec une expression sur leur gueule un petit peu endormis, lourds, assoupis sous un soleil absolument brûlant sans même chercher la protection de l'ombre ; ils restent là, couchés. Si l'on compare à nos vaches, en particulier en Suisse, elles sont vraiment étincelantes par rapport aux buffles. Vraiment on peut dire que les buffles incarnent cet empêchement de la torpeur. Et vous pouvez vous demander alors est-ce que je peux vraiment être comme ça ? Sans doute que la réponse sera non, non !

Je recommande avec ces empêchements, déjà d'en avoir pleinement conscience lorsqu'ils s'élèvent, qu'ils se manifestent dans tout le système corps-esprit. En même temps et là, je parle de mon expérience personnelle, mais je vois que c'est courant aussi chez de nombreux pratiquants, le problème avec ça, c'est que l'outil lui-même qui permettrait d'en prendre conscience est défaillant. C'est pourquoi, il est important d'être un peu, proactif dès que vous remarquez cela. Ainsi, par exemple, vous pouvez méditer les yeux ouverts, vous pouvez juste entrouvrir légèrement les paupières, en laissant le regard tomber devant vous. Bien sûr, ici vous avez quelqu'un assis devant vous mais essayer d'avoir un regard qui serait juste posé dans l'espace, sans s'accrocher à une forme ou à une autre qui serait ni plus ni moins que de la nourriture pour les pensées. Vous pouvez aussi défocaliser, et là le conseil est d'avoir l'attention, ou en tout cas l'œil droit, qui



regarde vers la droite et l'œil gauche vers la gauche, car ça va contrecarrer la tendance qu'on a avec la perception visuelle qui est de focaliser très précisément sur les formes et de s'y accrocher.

Ainsi cela soutient le fait que la conscience primordiale puisse s'élever et se manifester, en ayant les yeux ouverts, il est difficile de s'endormir. Vous pouvez peut-être ressentir une certaine forme de résistance à faire cela. Je me souviens qu'au début de ma vie monastique, lors d'une retraite, j'ai eu l'intention dès le départ de ne jamais fermer les yeux pendant tout le temps de la retraite. Il y a cette idée qui est fortement ancrée en nous que la méditation c'est tel que le Bouddha est représenté, dans cette posture d'assise avec les yeux fermés.

Mais j'ai réalisé que sur certaines images du Bouddha, il y a aussi des représentations où il a les yeux entrouverts ou même parfois, complètement ouverts. Alors je me suis dit « pourquoi pas ? » Bien sûr, les deux premiers jours ça a été très difficile parce que mes yeux voulaient toujours se refermer au bout de quelques minutes. J'avais vraiment le sentiment que j'avais du plomb sur les paupières qui essayaient de se refermer constamment. J'ai utilisé ma volonté et ma détermination pour les garder ouverts et ça ne pouvait pas reposer bien sûr que sur la volonté, il fallait l'intervention de la pleine conscience pour voir comment je pouvais justement ajuster cela. La volonté n'est pas quelque chose qui peut se maintenir mais par contre, la pleine conscience, elle, peut se maintenir. Donc, en utilisant ces deux fonctions, j'ai pu rester finalement les yeux ouverts pendant la pratique et les enseignements et c'est devenu très naturel après un certain nombre de jours. C'est une façon de faire mais il y a d'autres façons de procéder et notamment le fait de se mettre debout. Dans ce contexte de méditation ici, nous pouvons le faire à partir du moment où nous le faisons tranquillement, doucement. J'ai entendu que seuls les chevaux peuvent dormir debout. Vous pouvez essayer et aussi lorsque vous rencontrez ça dans votre pratique chez vous, vous pouvez aussi faire une marche et aller dans la nature.

Le Bouddha avait un de ses principaux disciples qui était connu pour ses pouvoirs spécifiques à la fin, mais qui avait dû beaucoup lutter avec la torpeur. Si vous êtes coincé avec ça, vous êtes en bonne compagnie et le Bouddha disait à Mahā Moggallāna de peut-être s'asperger le visage d'eau ou même de prendre une douche froide ; il lui disait : « Sors de ta cabane et regarde les étoiles. » C'est vraiment très efficace, si vous avez la possibilité de le faire ; bien sûr, dans une ville c'est plus difficile. Mais je me souviens très bien, il y a quelques années, j'avais été invité au Maroc, et la nuit, nous dormions dehors dans un sac de couchage sur le sable, j'ai regardé le ciel étoilé et mon esprit était vraiment activé. C'est ce qu'on peut faire simplement, regarder dans cette vastitude du ciel. Cette nuit-là, j'ai mis longtemps à m'endormir, et pourtant ce n'est pas que je ne voulais pas !

Par rapport à ces empêchements, je dirais que c'est celui pour lequel il faut être le plus proactif et vigilant. Il faut veiller à ne pas se laisser glisser dans cette torpeur. Bien sûr, il y a des moyens pour la limiter, des moyens préventifs qui sont en lien avec la posture et en particulier de la tête car la torpeur se manifeste en premier au niveau de la tête qui commence à pencher en avant et au bout d'un moment vous êtes parti.

C'est pourquoi j'ai insisté sur le corps, cette pleine conscience du corps car c'est vraiment un moyen habile qui peut être préventif.

Pour en finir avec ces empêchements, nous parlerons de *uddhacca-kukkucca*, il s'agit de l'agitation, de cet esprit qui est sans cesse pris dans toutes sortes de soucis, et la sonorité du mot lui-même indique cette agitation. L'agitation, c'est plutôt quelque chose que l'on ressent dans le corps, tandis que les soucis s'activent dans l'esprit. Mais ils s'adorent, l'un l'autre et ils fonctionnent ensemble. Là, il n'y a pas à être proactif, mais au contraire il faut se poser, être dans le calme, laisser passer et c'est un conseil aussi très utile dans notre vie quotidienne quand nous

sentons cette agitation qui monte. Nous utilisons aussi *ānāpānasati*, bien sûr.

Puis c'est la même chose pour le dernier empêchement qui s'appelle *vicikicchā* qui est le doute, cet esprit sceptique. Il ne s'agit pas du doute intelligent qui passe par une forme de contemplation et d'exploration de l'esprit mais du scepticisme et du doute qui tournent en boucle comme nous en avons déjà eu certainement l'expérience. Mais nous ne parvenons à aucune résolution. Peut-être arrivons-nous à une résolution partielle et puis un nouveau doute se présente et ainsi de suite...C'est pourquoi, il est recommandé de ne pas être victime de notre scepticisme et de nos pensées discursives. Si vous reconnaissez que vous avez une tendance à être actif dans ce domaine alors l'antidote habile est de poser l'attention sur le corps.

C'est pourquoi il est recommandé, lors de la marche, de positionner l'attention le plus loin possible de la tête tout en restant en contact avec la plante des pieds ; en nous appuyant aussi sur la respiration et son rythme régulier, ressentant vraiment la respiration. Cela ne doit pas être juste une impression de quelque chose qui se passe là, dans ce domaine mais nous devons être vraiment en contact.

Ainsi, nous pouvons avoir une perspective sur les différents obstacles qui se manifestent dans notre pratique de la méditation.

Bien sûr, nous pouvons trouver d'autres noms et d'autres aspects qui viennent faire obstruction à nos progrès de la pratique de la méditation mais, en général, nous pouvons les rassembler dans ces cinq catégories.

L'idée n'est pas, en étant dans l'assise, d'enfermer tout dans des boîtes de différentes catégories mais plutôt d'avoir une vision globale de notre expérience, tandis que ces aspects se manifestent.

C'est ce que je voulais dire dans ma présentation, ce matin, et nous pouvons maintenant, directement, aborder la pratique.

Nous nous établissons confortablement, maintenant, pour une courte méditation.

## La sagesse des quatre incommensurables

J'aimerais exposer, pendant un temps, la pratique d'*ānāpānasati*, littéralement en entrant en contact, intimement avec le processus respiratoire au niveau du ventre, en sentant clairement le souffle dans cette zone.

Ce sont des suggestions à vraiment prendre comme telles et si vous avez une difficulté, ou si vous ne vous sentez pas prêts ou prêtes pour l'instant, vous pouvez peut-être continuer à simplement travailler avec ce premier niveau plutôt que peiner à suivre les instructions.

En ayant une perception de plus en plus claire du mouvement qui s'effectue au niveau du ventre qui est en expansion puis en rétraction, sentant les muscles qui fonctionnent dans cette zone et les sensations qui en résultent, nous procédons ainsi pendant un moment en restant en contact avec toutes les impressions qui s'élèvent dans cette zone.

La prochaine recommandation est de partir du ressenti du corps au niveau de la région abdominale, en laissant ce ressenti s'élargir et monter vers le haut jusqu'à la partie médiane, en lien avec le plexus solaire et progressivement jusqu'à la zone de la poitrine comme on a fait hier, en sentant aussi la respiration progressivement dans le corps tout entier. Ainsi c'est un élargissement de la focalisation, au lieu d'avoir un point de focalisation précis nous laissons l'attention s'élargir à tout le corps, à tout le corps respirant.

En laissant l'expansion de la respiration être ce qu'elle peut être sans forcer quoi que ce soit, sans utiliser la volonté, juste en étant en contact. Peut-être que vous avez alors le ressenti d'avoir un espace intérieurement. En dissolvant certaines contractions qui ont pu se manifester au niveau de votre physiologie et comme je l'ai dit auparavant, sans rien attendre, être dans cette profonde connexion avec le processus qui est en jeu, faisant confiance au

processus de la pleine conscience, sans partir regarder en avant ni en arrière, en étant simplement là, dans l'instant, en contact avec la respiration.

## **Gong**

## **Marche méditative**

.

## Questions-Réponses

J'ai pensé que nous pourrions ouvrir cet espace de l'après-midi à des questions que vous pourriez avoir. Ne soyez pas trop intimidé d'être invité à parler dans un espace comme celui-ci, après deux jours de silence. J'aimerais vous demander aussi de limiter vos questions à ce qui concerne la pratique que nous faisons ici depuis deux jours sur comment ça se déroule, et d'éviter de poser des questions théoriques ou philosophiques éloignées de ce que nous faisons. Non pas qu'elles n'ont pas de sens ou d'intérêt mais ça n'est pas le lieu pour le faire. Donc, vraiment se limiter à ce qui concerne la pratique ici.

*Question : Dans quelle mesure est-ce que la respiration doit être ajustée si on sent qu'il y a un blocage ?*

*Réponse :* La spécificité de la pleine conscience de la respiration est que ça se situe justement à mi-chemin ; c'est un petit peu la voie du milieu entre les deux extrêmes, l'un étant la respiration inconsciente qui se fait d'elle-même de façon automatique mais nous n'y sommes pas présents et puis l'autre extrême qui consiste à contrôler la respiration de façon volontaire mais pour cela il y a effectivement des traditions, des exercices dans certaines traditions spécifiques mais ce n'est pas ce que nous faisons ici dans le cadre de la pleine conscience. Si l'on sent ainsi un blocage quelque part dans le corps en lien avec la respiration, et bien il n'y a pas à faire quoi que ce soit mais juste à y poser l'attention avec la pleine conscience, il y a différentes approches possibles. Il est possible de se poser sur cette zone très soigneusement, en pleine conscience, mais en étant vigilant par rapport à la tentation de vouloir changer cela.

Et puis, nous pouvons intentionnellement aussi apporter une attitude attentionnée et poser notre attention parce que justement le blocage en question demande à ce qu'on y pose notre attention. Et à ce moment-là nous oublions que tout le reste du corps, en fait, est tout à fait bien et tout à fait ok. Et en faisant ainsi, cela peut contrecarrer, cette tendance que nous pouvons avoir, cette tentation

à aller droit dans la tension, à l'endroit où il y a un blocage comme d'utiliser un rayon laser qui serait une meilleure image pour pulvériser ce blocage.

Nous pouvons ainsi essayer plusieurs choses, d'abord de le reconnaître et d'y poser l'attention tout en sentant toute la périphérie, toutes les zones qui sont autour et puis peut-être aussi en laissant le flux du souffle de la respiration traverser cette zone et rester simplement attentif en se souvenant que ça passe, cela change comme toute chose qui change de toute façon, et peut être que cela va aussi révéler un aspect émotionnel, c'est possible, mais donc en y maintenant notre présence attentive.

En fait avec ces émotions relativement fortes, comme la tristesse, la peur ou même la colère, qui ont pu être retenues et bien c'est bon de pouvoir leur laisser plus d'espace et voir comment cela évolue, cela change justement en y maintenant notre attention, notre pleine conscience. Et nous pouvons dire d'ailleurs que c'est là la magie en quelque sorte de la pleine conscience.

Ce qui est vraiment important, dès le début, c'est qu'au moment où ce blocage est reconnu, remarqué, c'est de vraiment voir s'il y a une forme de résistance, par rapport à cela, et de vouloir s'en débarrasser. Et si c'est le cas, c'est vraiment un point important parce que cela risque de bloquer le processus de la pleine conscience, et ça c'est vraiment quelque chose qu'on ne veut pas bloquer justement.

*Question : J'ai été surprise et aussi contente d'entendre la suggestion d'Ajahn de faire attention de mettre la pleine conscience au niveau de l'abdomen et pas au bout du nez, comme on l'entend souvent en relation avec les instructions de ānāpānasati. Donc, j'aimerais entendre les motifs ou les pensées d'Ajahn de mettre la pleine conscience au niveau de l'abdomen*

*Réponse :* La première raison est très simple, en fait c'est que ça n'a pas fonctionné pour moi. J'ai commencé effectivement au niveau des narines. La deuxième raison c'est que je suis plutôt un type de

penseur compulsif plutôt que dans le cognitif et donc le fait de poser mon attention sur les narines j'avais le sentiment que c'était trop proche du cerveau.

Effectivement, c'est vrai la première retraite que j'ai suivie, les instructions étaient de concentrer la focalisation sur les narines, mais ensuite, j'ai reçu d'autres instructions qui m'ont permis aussi de m'appuyer sur d'autres zones, et qui plus est, j'ai aussi exploré des approches de méditations sur la respiration pas forcément dans la tradition bouddhiste. Et notamment, quelqu'un qui venait de Nouvelle-Zélande qui avait une approche très fine. Il était venu dans notre monastère et qui était vraiment centré sur justement cette zone du ventre sur la région abdominale.

Et puis ensuite le fait de lire aussi le *sutta*, comme vous avez dû le faire vous-même, nous arrivons à cette section que j'ai mentionnée aujourd'hui, de sentir la respiration dans tout le corps, le corps dans sa globalité. Je me suis alors souvenu que j'avais étudié une fois le travail sur la respiration d'une enseignante allemande appelée Mittendorf, je ne sais pas si vous la connaissez, mais elle a en fait enseigné les trois corps respiratoires, et je me suis dit : « Ah oui ! c'est bien ce que je ressens », et c'est peut-être ce que le Bouddha a voulu dire lorsqu'il parle du corps tout entier qui respire, en ressentant la respiration de tout le corps à partir de ces trois zones, de ces trois corps de respirations, inférieure, partie médiane et la partie supérieure.

Et pour moi là c'était vraiment ressenti, ce n'était pas quelque chose de pensé. C'était important. Très souvent au début, on suit à la lettre les enseignements, les instructions qui nous sont donnés et puis petit à petit avec l'expérience, la question vient et on se demande « est-ce que ça fonctionne vraiment pour moi ou pas ? ». Nous commençons alors à explorer, peut-être un petit peu, d'autres approches qui vont mieux fonctionner. Et puis aussi des maîtres et des enseignants insistent sur cette zone, notamment en Birmanie ;



des enseignants à grande réputation qui s'appuient aussi sur cette zone pour pratiquer la méditation sur la respiration.

*Question : Comment ne pas perdre sa concentration quand on commence à essayer de méditer sur d'autres choses que le souffle ?*

*Réponse :* J'ai mentionné la pratique qui est en lien avec ce qui n'est pas beau. Il y a toute une section dans le *satipaṭṭhāna sutta* et j'ai recommandé aussi qu'il fallait vraiment avoir une supervision établie de près pour faire ces pratiques ; car ça peut créer des difficultés. J'ai vu des personnes, en tout cas, qui ont rencontré des difficultés, qui sont rentrées dans une sorte d'aversion de soi. Car ils prenaient ce qui n'était pas beau très personnellement.

C'est comme l'histoire qui est racontée dans la vie du Bouddha où il a vécu dans un monastère à une époque, et puis il en est parti, et quand il est revenu, après un moment, il était étonné de voir que la communauté monastique était réduite de moitié.

Le Bouddha était bien sûr perplexe, et a demandé aux moines : « Qu'est-ce qui s'est passé ? Où sont les autres moines ? ». Le moine a répondu : « Eh bien, c'est dû à cette méditation qu'ils ont faite. Cette méditation sur les aspects dégoûtant du corps ». Ils ont été tellement dégoûtés d'eux-mêmes qu'ils ont pris le couteau, disent littéralement les écritures, et qu'ils ont commis une euthanasie. Ils se sont tués.

Le Bouddha ne pouvait plus les disputer, les gronder mais a dit : « Que c'est stupide. Ils auraient dû vraiment appliquer *metta* pour contrecarrer cet effet. »

Bien sûr, c'était trop tard, ils avaient accompli la tâche à partir d'une vue erronée.

Et pour revenir à la question, sur comment maintenir la concentration quand on pose son attention sur d'autres objets, ça rejoint un petit peu ce que je mentionnais par rapport aux différents empêchements Et cet empêchement de la torpeur, et comment le Bouddha avait donné des conseils à celui qui avait ce problème au

départ en lui disait de s'asperger le visage d'eau, et la nuit d'aller dehors et de regarder le ciel étoilé. Le Bouddha avait aussi recommandé d'utiliser la faculté de la pensée pour empêcher cette torpeur rigide de se manifester

Par rapport au mantra que vous mentionniez, le mantra « Buddho » est très souvent connecté avec le souffle. Ça peut être aussi de coordonner la marche avec la respiration. C'est utile. Par rapport aux autres objets, il n'y a pas de panacée véritablement c'est à chacun, chacune d'utiliser son propre discernement, sa propre sagesse pour sentir réellement ce qui serait utile dans cette situation.

*Question : j'ai le sentiment que dès qu'on quitte le souffle, même si on essaye de méditer sur quelque chose, on tombe dans un des empêchements sans s'en rendre compte.*

*Réponse :* Peut-être que pour l'instant, il est préférable effectivement que vous restiez connecté à la respiration et d'établir une stabilité et ensuite il y aura la possibilité de s'appuyer sur d'autres thèmes, d'autres types d'objets ou de contemplation. On ne peut pas tout faire à la fois, et par ce moyen-là effectivement il y a une possibilité de pouvoir renforcer sa concentration et sa présence, en tout cas pendant le temps de cette retraite, de rester sur la respiration si ça vous convient.

*Question : J'ai rencontré des difficultés dans ma pratique personnelle depuis hier. Il y a eu une situation hier matin, c'était à l'extérieur. Ma pratique était bonne et j'ai subitement senti une agression. Je me suis sentie agressée par une personne. Probablement, cette personne n'avait pas l'intention de m'agresser, mais je l'ai ressenti comme cela. J'ai senti toute la journée que je m'éloignais. Une fois que j'ai reconnu ça, c'était tellement difficile à contempler, que je suis retournée à ma respiration régulièrement dans la journée, mais ça a été ressenti comme une fuite. Et j'ai ressenti une résistance, je le ressens en ce moment, en parlant de ce*

*sujet. Et quand la journée s'est terminée, c'était le moment de méditer, et vous disiez, « faire attention à soi-même » ou « s'apprécier soi-même », quelque chose comme ça, et « non à l'aversion ». La seule chose que je pouvais ressentir, c'était l'aversion pour moi-même. Quand on est arrivé le soir dans la méditation, où les instructions étaient d'abord de la gentillesse, et on sent que c'est un peu comme dans un vent, une vague d'émotions. Je me sens comme si je manquais de quelque chose, dans ce que je fais, pour arriver à cette lutte. À la fin, je me suis ressentie comme un petit bateau dans un énorme océan de tempêtes, avec des vagues de pensées méchantes, et de l'émotion. Et j'ai l'impression que j'ai manqué de quelque chose dans le processus de méditation, je ne sais pas comment dire. C'est vraiment difficile pour moi maintenant de sortir de cette lutte.*

*Réponse :* Dans le processus que vous avez décrit, on peut voir qu'il y a eu une agressivité, une agression qui est venue de l'extérieur, que tu as ressenti et peu importe d'où elle venait, et en fait là il y a plusieurs possibilités si, effectivement, tu gardes ce ressentiment ou cette colère, contre cette personne qui est à l'origine, ou peut être au contraire que ce ressentiment cette colère se retourne contre toi, il semble que ce soit ce que tu as décrit, n'est-ce pas ?

Et donc, je ne recommanderais pas de continuer à dérouler toute la succession de l'histoire, comment ça s'est enchaîné et les différentes étapes, mais de vraiment rester au plus près de ce qui est là présent en toi maintenant.

C'est vraiment important, non seulement pour toi et pour tout le monde parce que c'est quelque chose qui revient, souvent, cette notion d'aversion de soi et parfois même cette fameuse critique intérieure qui semble être très présente.

J'ai l'impression aussi qu'il y avait comme une lutte intérieure où il y avait cette aversion qui se manifestait sous différentes formes, mais en même temps une résistance, comme : « Je ne devrais ressentir de l'aversion, je devrais être dans la non-aversion, même

peut être avec *metta*, un *metta* pur » et il y avait donc cette lutte intérieure, j'ai l'impression.

Je recommanderais de rester vraiment avec ce qui est là, ce qui se présente dans l'instant et même si ça n'est pas plaisant, pas agréable, mais on n'est pas venu ici pour trouver du plaisir ou faire une retraite en chaise longue.

Je suggère aussi de ne pas rentrer dans l'autre extrême, qui est d'être dans la recherche du prochain défi et qui ne serait pas utile non plus. On doit vraiment rentrer plutôt dans une connexion empathique intérieure vis-à-vis de l'expérience, et que ça ne soit pas non plus un vernis de *metta* qui recouvre par-dessus, mais vraiment d'utiliser cette qualité qui fait partie de nos tissus, cette qualité empathique pour rentrer en question et en même temps se poser des questions : « Qu'est-ce qui se passe ? Comment est-ce que ça me touche ? Comment est-ce que ça évolue ? Quel impact ça a ? » et de vraiment utiliser, de s'appuyer sur le sens du ressenti pour l'aborder.

*Question : depuis longtemps je pratique en semi-lotus et dernièrement ça me déclenchait des douleurs dans la hanche et des tensions dans la nuque et donc j'ai arrêté. Je médite sur une chaise maintenant et en fait je remarque que j'ai un peu de... pas d'aversion mais il y a quelque chose encore qui me retient, dans le fait de m'asseoir en semi-lotus, parce que je ressens une plus grande profondeur de m'asseoir comme ça notamment quand je fais la respiration sur le souffle ou quoi, je sens vraiment quelque chose d'autre qui est plus puissant pour moi et du coup j'ai du mal à lâcher, il y a encore une petite partie de moi qui est attaché à cela. Du coup, ça faisait trois mois que je ne m'étais pas assis en semi-lotus et je me suis assis aujourd'hui et je suis entre deux parce que je sens vraiment qu'il y a une autre profondeur en moi quand je m'assois comme ça.*

*Réponse :* Il semble que la priorité soit le lâcher-prise de l'attachement. J'ai eu moi-même ce problème aux genoux pendant longtemps et donc j'ai dû abandonner la posture avec laquelle j'ai un

petit attachement aussi et j'ai dû méditer sur une chaise mais ça a pu se résoudre après et heureusement j'ai pu à nouveau prendre la posture mais je ne fais pas de demi-lotus. J'ai la posture avec les deux jambes l'une en face de l'autre et ça pourrait être quelque chose à privilégier avant de remettre un pied sur la jambe croisée, de commencer par cela et peut être que le corps va pouvoir s'adapter, s'y habituer plus facilement. Le point le plus important c'est de vraiment voir que la conscience est très vaste. On a vu, on en a parlé à plusieurs reprises, elle peut tout englober et elle n'est pas dépendante d'une posture. Moi-même je me prépare aussi parce que j'avance en âge et qu'un jour j'aurai à me résigner et méditer sur une chaise bien que j'aie cet attachement. Effectivement cette posture traditionnelle nous donne le sentiment d'avoir une meilleure focalisation et puis ensuite nous avons un bon contact avec le sol, ce qui semble nous donner une meilleure focalisation. Mais en même temps vraiment voir que c'est peut-être bien pour des pratiques de *samādhi* mais pas pour les pratiques de pleine conscience que nous faisons et de voir encore une fois que la pleine conscience n'est vraiment pas limitée à la posture dans laquelle nous nous trouvons. Donc, se mettre un défi par rapport à cela et puis d'essayer de voir ce qui peut fonctionner.

En lien, avec la pratique de *samādhi*, une des raisons pour lesquelles cette posture a été établie au départ c'est que à l'époque, les moines avaient des pratiques où ils rentraient dans des états de *samādhi*, des états de *jhāna* extrêmement profond. Dans ces états il y a une perte totale de la conscience du corps puisque en fait toute l'expérience se fait au niveau de l'esprit. Ce qui fait que si on était sur une chaise, il y a le risque de tomber parce que, effectivement, il n'y a plus cette conscience corporelle et que là ça donne une bonne stabilité. C'était donc important d'avoir ce type de posture pour ces pratiques.

Mais ça n'est pas ce que nous faisons ici. En fait, nous faisons l'inverse, nous ne cherchons pas à ne plus avoir la conscience du

corps mais au contraire à revenir s'établir dans le corps et de s'y établir profondément, de vraiment établir la conscience dans le corps.

Donc, je pense que vous pouvez continuer et explorez, cela devrait aller.

*Question : Qu'est-ce que vous appelez les trois respirations : la conscience du ventre, de corps et du nez en même temps ?*

*Réponse :* Dans les instructions il est question, effectivement, du corps tout entier. Et le corps tout entier ça ne se limite pas juste au tronc, aux narines ou autres, c'est vraiment tout le corps, y compris les membres mais avant d'en arriver là, on peut avancer par étapes et progressivement. Cela serait peut-être la prochaine étape de pouvoir sentir la respiration dans tout le corps ; ce qui implique de la sentir jusqu'aux extrémités des orteils, jusqu'aux extrémités des doigts ; tout ce souffle qui traverse tout le corps.

*Question : J'ai une question par rapport à la différence entre la réflexion et la contemplation parce que j'arrive souvent à un endroit où j'établis le calme et après j'arrive à un endroit où je ne sais pas si je suis en train de cogiter ou si je suis bien entrain de contempler. Est-ce que vous pouvez parler de la différence entre réflexion et contemplation ?*

*Réponse :* C'est un sujet important. En fait, je suis la structure du *satipaṭṭhāna* et donc effectivement l'aspect de réflexion ou de contemplation est plutôt dans la quatrième section de contemplation des *dhamma*. Pour ma part, je ne vois pas vraiment de différence entre ces deux termes. C'est juste une question de langage, je pense. En fait, le terme contempler, contemplation vient du latin « contemplan », et j'ai entendu effectivement qu'à l'époque romaine les astronomes contemplaient les lois qui régissent le ciel pour trouver la correspondance avec les lois qui régissent la terre. C'est peut-être de là aussi que l'astrologie est issue, et en ce qui nous

concerne de la même façon nous pouvons contempler effectivement les termes qui nous sont proposés dans le *satipaṭṭhāna*, et en particulier dans la quatrième section, donc dans les *dhamma*. Mais ce qui est important dans cette contemplation c'est vraiment de voir en quoi est-ce que cela se connecte avec mon expérience, quel est le lien avec mon expérience. Car il ne s'agit pas juste de voir les catégories, les cinq *khandha*, les quatre Nobles Vérités, et de juste les aborder cognitivement. C'est vraiment de voir quelle est la résonance par rapport à mon expérience.

C'est pourquoi il est toujours conseiller d'établir le corps dans l'immobilité et de s'établir dans le calme de façon à ce que l'esprit sorte de ses fluctuations constantes et de ses pensées discursives qui ne vont pas aider à la contemplation.

À partir de là, ce qui a du sens va pouvoir apparaître pour voir les choses ; elles apparaissent toujours à un moment ou à un autre que ce soit quelque chose de très beau ou que ce soit plutôt de l'ordre d'un défi.

*Question : Ça peut être plus des vues personnelles, il faut contempler des sujets personnels alors ?*

*Réponse :* Effectivement, l'aspect théorique est important au niveau de la structure comme on l'a mentionné. Mais ce qui est le plus important par rapport à la question que l'on peut se poser sur sa réflexion ou sa contemplation, sur nos expériences personnelles, c'est de voir en quoi cela résonne, en quoi ça a du sens. En fait il y a ce qui nous invite à revenir vraiment à la source, à l'origine. C'est un petit peu l'image d'une matrice, et donc de revenir à la source et de pouvoir vraiment sentir ce qui se joue là. C'est la même chose avec le terme « réflexion » qui ne se fait pas à partir de pensées discursives ou sur un mode cognitif. Dans « réflexion » il y a la notion de reflet et la conscience reflète, nous permet de prendre conscience justement de l'expérience.

### **Marche méditative**

## Enseignement du soir

J'aimerais parler ce soir du terme *citta*, l'esprit, le cœur ou le cœur-esprit. Tout dépend dans quel contexte, nous le posons.

Il est vrai que nous pouvons avoir tendance souvent à être dans la résolution de problèmes. En particulier, lorsqu'on arrive dans une retraite, il y a toutes sortes de problèmes qui peuvent s'élever. Il est dit aussi que, parfois, on peut tellement se fixer sur le problème qu'on en oublie la personne qui a un problème. Et ça continue en disant que sans problème et bien c'est la personne qui a le problème. Cela montre à quel point nous pouvons avoir été dans une forme d'identification par rapport à toutes les impressions que l'on peut recevoir, tous les objets qui se manifestent à l'esprit. Et nous prenons, bien sûr, très personnellement et pour toute personne ordinaire, c'est juste du bon sens. Comment est-ce que ça pourrait être autrement, ce problème m'est arrivé à moi, je suis « la » personne. Et ce que pointe cette petite phrase, c'est justement ce processus d'identification et comment ce processus d'identification mène automatiquement à la souffrance lorsque nous nous accrochons ainsi aux objets de l'esprit.

Ce soir, je voudrais lire quelque chose que j'ai préparé. C'est une courte phrase qui vient des Écritures. Je vais la lire avant d'en faire le commentaire. Le Bouddha dit que *citta* est en soi pure et rayonnant. Mais son accès est voilé par les souillures. Car une personne ordinaire ne reconnaît pas ce *citta* pure et rayonnant tel qu'il est. Et alors on ne peut pas dire qu'il ou elle ait accès à la source de l'esprit. Et puis il continue à nouveau en disant *citta* est en soi rayonnant et pure. Et du fait que le disciple est entraîné à libérer son esprit des impuretés, il ou elle a accès à la véritable nature de l'esprit.

C'est assez concis, n'est-ce pas ? Ça vient directement toucher le point qu'on peut dire d'une façon générale qu'il y a là les deux aspects de *citta*. *Citta* qui est voilé et qui est aussi souillé, du fait de cette profonde ignorance. Et aussi, l'autre aspect qui est le *citta* pur. Et donc, la tâche du disciple, comme il est dit ici du disciple entraîné, c'est de découvrir la véritable nature de l'esprit.



Bien sûr, la question qui s'élève pour nous, est comment est-ce que nous faisons. Écrire cela en calligraphie et puis l'afficher sur mon mur. Vous pouvez le mettre sur votre frigidaire. Ça nous permet d'avoir des moments d'inspiration de temps en temps. Il nous faut réellement le mettre en pratique car, en fait, il s'agit d'une invitation à la pratique et de voir comment l'aborder. Ne pas en faire encore un nouvel idéal. Ça serait tellement bien de découvrir la nature de l'esprit et la nature du cœur mais ce n'est pas pour moi, je ne peux pas le faire. C'est seulement pour ces êtres spéciaux qui ont été choisis, qui ont des talents particuliers. En Thaïlande, ils prennent ça avec joie. La plupart des gens délèguent aux moines, ils donnent la responsabilité aux moines. Ils sont juste suffisamment contents de pouvoir aller au paradis dans la prochaine vie. Parfois il faut les réveiller avec un petit coup de bâton en leur disant mais ça n'est pas ce dont il est question, ça n'est pas l'invitation à l'Éveil, ce n'est pas ça.

Dans le corps des enseignements il y a tout un corpus de pratiques, pour surmonter ces empêchements, ces obstacles et en même temps tous ces voiles, tous ces obscurcissements qui viennent voiler la nature de l'esprit. Il y a un ensemble de pratiques qui s'inscrit dans ce qu'on appelle le développement graduel de l'esprit et du cœur. C'est ce qui a été traduit par le terme qui rassemble tout ça de méditation ou de *bhāvanā* dont j'ai parlé hier et qui, littéralement, veut dire cultiver. Il y a un troisième aspect qui se produit lorsque l'esprit est vraiment au calme et totalement clair et qui est cet aspect de reconnaissance, de pouvoir reconnaître le véritable *citta*. Et puis il y a un aspect auquel on se réfère toujours dans les enseignements et qui fonctionne très bien avec *sati* et qui est *sampajañña*. Il y a une traduction courante de ce terme de *sampajañña* qui est la claire compréhension. Mais j'aimerais aussi l'aborder en disant que c'est aussi comme une vue générale très claire de notre expérience de méditation dans tous ces aspects. C'est divisé en quatre catégories, le fait que ce soit ajusté à la situation, l'intention, au domaine, à l'objectif et la non-illusion. Ce qui veut dire que l'on est bien au clair

par rapport à notre pratique et quel en est l'objectif. On ne vient pas sauter aveuglément à pieds joints dedans sans trop comprendre. On est au clair avec l'intention qui est là. Il nous faut vraiment l'intégrer aussi au niveau de notre expérience personnelle, pas juste au niveau des écritures ou de ce qu'un enseignant, un maître aurait pu dire. Quel est cet objectif, cette intention ? Pourquoi faisons-nous cela ? Et chacun, chacune doit répondre à cette question par lui-même ou par elle-même.

Ça rejoint le thème que nous avons abordé sur l'intention, la motivation de la pratique. La question que l'on peut se poser à soi-même est : « Est-ce que je veux véritablement être libre, être libéré ? » Avec ce ressenti de désir très fort ou est-ce que mon engagement dans le bouddhisme, dans le *Dhamma*, est juste une approche intellectuelle ou philosophique ; parce que je pense que les concepts sont intéressants. Bien sûr, le bouddhisme avec toutes ces différentes approches peut être très intéressant. Il y a énormément de livres là-dessus. Nous pouvons comparer les traditions. Et voir comment ça se passe dans la tradition tibétaine, dans la tradition Zen. Ou bien on peut aussi devenir un érudit en s'appliquant à l'érudition d'une tradition spécifique. Effectivement, le bouddhisme n'est pas sans intérêt mais si ce n'est pas associé à la pratique, là c'est un petit peu une perte de temps. Si l'on reprend les écritures depuis le début, il est clair que pour le Bouddha, il disait bien que l'objectif était de se libérer de *dukkha*. Vous vous souvenez l'histoire du lézard, du gecko hier. On a tous une sorte d'appel qui se manifeste de la sorte. On peut aussi se dire : « Oui ! j'ai bien peu de souffrance, ça va et en même temps ce truc de libération ça m'intéresse ». Peut-être que vous passez à côté de quelque chose, là.

Nous n'avons pas à ressentir des souffrances extrêmes. C'est pourquoi je préfère pour *dukkha* la traduction d'une insatisfaction chronique, la nature même de l'insatisfaction plutôt que de la souffrance. Car le fait de naître dans un corps humain de vieillir d'être malade et de mourir est quelque chose de très insatisfaisant.

Vous pouvez peut-être dire la naissance, naître, ça n'a pas l'air si mauvais. À partir du moment où vous naissez, vous devez en porter les conséquences qui consistent à vieillir, à être malade et à mourir. Ça vient d'un paquet cadeau, si je peux dire. C'est l'emballage de la naissance humaine, de l'existence humaine. Et pourquoi là, l'objectif pointe vers quelque chose de plus élevé ? Si l'on veut être libre de toute renaissance, on pourrait plutôt dire, si l'on veut se libérer du processus de naissance, vieillesse, maladie et mort ; et que faut-il faire ? La réponse simple est de ne pas naître au départ (rire). Je me souviens, Ajahn Chah, notre maître en Thaïlande justement pointait cela lorsqu'il voyait des gens qui étaient attristés, en pleurs à des funérailles et qui étaient en joie lorsqu'un bébé naissait. Il disait : « Ça devrait être l'inverse parce que lorsque vous mourrez, c'est le moment où toutes les souffrances, tout ce qui a pu nous encombrer peut se dissiper, se dissoudre ». Et lorsqu'un bébé naît on devrait au contraire dire : « Ô mon dieu ! Pauvre petite chose avec toute la souffrance qui l'attend ! » Je vois que vous souriez et bien sûr ce n'est pas pour mépriser la vie humaine qui est extrêmement précieuse à condition qu'on l'utilise correctement, c'est justement qu'on s'appuie sur *sampajañña* pour pouvoir en développer cette clarté, cette qualité.

Le deuxième aspect est que ce soit approprié est très en lien avec la pratique de la pleine conscience. De voir si ce que nous faisons là en l'instant est approprié, si les moyens habiles que nous utilisons sont appropriés. Est-ce que nous sommes engagés dans une forme d'autopilotage dans notre pratique spirituelle ? Cela rejoint ce que je vous disais de mon expérience cet après-midi où je voyais que prenant comme objet une zone pour la méditation sur la respiration, qui ne fonctionnait pas avec moi. J'aurais pu, de façon entêtée, continuer à me forcer d'aller en ce sens. Et lorsque nous nous engageons dans une pratique ainsi il est important de voir ce que nous en attendons. Est-ce que cela sert ? Et de vraiment avoir une hauteur de vue sur cela. De voir que quand je pratique, et que je suis au cœur de la pratique, est-ce que cela me sert ? Est-ce que cela me sert à

apaiser cette douleur existentielle, ce *dukkha* ? Et quel peut en être le résultat intermédiaire ? Non pas le résultat final, l'Éveil, mais quel peut en être déjà le résultat intermédiaire ? Est-ce que je peux sentir que : « oui là ça sonne juste, je le ressens vraiment comme étant juste », non pas quelque chose auquel l'on pense cognitivement, mais de vraiment le ressentir.

Le troisième aspect de *sampajañña*, c'est celui du domaine qui est un peu mystérieux. Mon interprétation par rapport à cela, est qu'il y a différents domaines de pratique dans lesquels nous pouvons nous appliquer. Classiquement, il y a par exemple l'école ancienne du bouddhisme qui insiste beaucoup sur la pratique de *samatha*. Bien sûr les pratiques sont en lien avec les *brahmavihāra*. Puis, il y a aussi *vipassanā*, cette méditation de la vision profonde qui est un autre domaine. Et puis, il y a les sous-sections à l'intérieur de chaque section. Et nous devons développer une claire compréhension par rapport à cela. Pourquoi nous l'utilisons et comment cela se passe à partir du moment où nous l'utilisons ?

Et puis il y a le quatrième aspect qui est intéressant, qui s'appelle la non-illusion. Bien sûr, idéalement nous devrions ne pas être sous l'emprise d'une illusion quelconque. Peut-être est-ce que nous aurions dû le mettre dès le début ? Car si on n'est pas dans l'illusion cela veut dire que l'on est conscient, que l'on est en pleine conscience, présent, en lien avec tous ces aspects. Voilà donc un autre petit emballage de contemplations que l'on peut mettre dans notre boîte à outils, si l'on peut dire.

Il y a un autre aspect que je voulais aborder ce soir et qui est venu lors des questions cet après-midi et qui est celui du tyran intérieur. C'est vraiment très fort n'est-ce pas d'appeler quelque chose, de nommer quelque chose à l'intérieur de nous-même comme étant le tyran. Mais c'est fondamentalement l'expérience de ce commentaire constant que nous pouvons avoir à l'intérieur de nous. Où nos pensées et nos sentiments sont continuellement en train de tourner en boucle entre le passé et le futur. Et constamment aussi influencé par

de forts jugements, avec la voix critique qui s'élève. En particulier vis-à-vis de notre situation ici où nous pouvons très vite tomber dans des formes d'auto-critiques, nous demandant si nous sommes capables de faire cela ou si nous le faisons bien ou pas. Nous pouvons nous demander ce que les autres pensent de nous, si l'on sent que l'on a été un petit peu dans la torpeur avec la tête qui penche en avant et que vont-ils penser, que je suis juste une sorte d'endormi. Toutes ces stratégies sont là pour s'établir dans une conscience de soi. Quel est la différence, en fait, je ne sais pas comment le dire en français, mais une autre forme de conscience de soi où l'on est constamment sur ses gardes en se demandant est-ce que quelqu'un m'a vu ? Qu'est-ce qu'on pense de moi ? Et avec ces pensées auto-critiques qui tournent en rond. C'est vraiment quelque chose à savoir et à reconnaître lorsque cela apparaît. Une ligne qui me vient à l'esprit, c'est lorsque le Bouddha était provoqué par Mara, au niveau des sentiments, des ressentis de l'ignorance, de haine, d'aversion et d'illusions. Il est raconté que, alors que le Bouddha était déjà éveillé le personnage de Mara est venu pour le provoquer. Il avait assez de culot pour venir dire au Bouddha : « Qu'est-ce qui te donne la certitude que véritablement tu es éveillé, ça pourrait être juste quelque chose que tu imagines. » Si le Bouddha avait eu, ne serait-ce qu'une infime part de doute, alors il aurait été intimidé par ça. Et du fait qu'il était le Bouddha, il ne s'est pas mis à se gratter la tête et à dire : « Oui, tu as peut-être raison finalement ». Mais il a touché la terre, en lui disant : « Je te connais Mara » et donc nous pouvons aussi dire : « Je te connais petit tyran ». Avec le temps il va se réduire et son allure imposante va se réduire à une nouille molle. Vous savez comme l'image de ces ballons qui s'envolent dans l'air et qui sont percés et qui redescendent.

Dans la mythologie il est dit qu'en fait la déesse Terre était présente. Juste pour finir sur cette petite histoire. Elle avait dû se laver les cheveux car – ce que dit la mythologie – lorsque le Bouddha a touché la Terre à ce moment-là il y a eu comme un grand tsunami qui est venu de sous la main de la déesse et qui a emporté dans des

vagues énormes Mara et toute son armée. Dans notre monastère il y a une représentation, une thangka tibétaine où on voit ce passage du Bouddha qui prend la Terre à témoin et il y a la déesse qui est représentée et qui est en train d'essorer ses cheveux et c'est cela qui a provoqué le tsunami. On voit Mara qui est là avec toute son armée, et c'est ça qui les a emportés dans les flots. Et j'ai cette image en tête. Toute l'armée de Mara qui est là avec des représentations assez monstrueuses et imposantes ; ils ont toutes sortes d'armes dans les mains, des flèches, des arcs, des épées et ils visent directement le Bouddha et lui envoient des flèches. Et toutes les flèches qui viennent vers le bouddha retournent et sont transformées en fleurs ; elles retournent sous la forme de fleurs.

On a pris un petit chemin de traverse mais tout cela c'était vraiment pour montrer que ça s'applique à nous également. Donc, lorsque l'on a ce tyran intérieur qui se présente avec toutes ces pensées auto-critiques, tous ces jugements et bien il y a cette reconnaissance et sans avoir besoin de dire : « Ah ! Non, je te connais Mara », il y a juste cette reconnaissance immédiate à partir du moment où l'on applique la pleine conscience et que l'on peut reconnaître ce qui se passe.

Bien sûr, le tyran peut prendre différents visages. Il y a aussi cette histoire d'un de nos moines seniors de notre communauté dont je n'ai plus le nom. Il était considéré comme un bon pratiquant mais il avait encore un résidu de doute qui était présent. Il pouvait vraiment être très focalisé, très centré, très calme dans son esprit mais c'était bien sûr limité car cela se limitait uniquement à des états d'esprits, des états du cœur. Bien sûr, cela changeait aussi car il ne pouvait pas rester dans cette stabilité constamment. Et donc, il avait une question qu'il a présentée à Ajahn Tate, un maître très vénéré en Thaïlande. Il a posé sa question en disant : « J'arrive à m'établir dans l'immobilité, dans le calme et à rentrer dans des états très subtils mais en même temps au milieu de tout ça il y a des choses qui s'élèvent et qui viennent perturber mon calme et mon état intérieur, est-ce que je fais

quelque chose d'erroné ? » Ajahn Tate aurait pu faire tout un enseignement là-dessus mais la réponse a été rapide et il lui a dit : « tu dois faire la différence entre le cœur et les objets du cœur, l'activité du cœur ». Vraisemblablement en Thaïlande, ils utilisaient le terme « *cit* » pour *citta* et en pointant qu'il y a une différence entre *citta* et les objets de *citta*. Il y a une expression pour cela en Thaïlande qui décrit les activités du cœur. C'est la réponse qu'a reçue ce moine ; je ne sais pas comment il l'a véritablement reçue et s'il a pu en avoir une issue heureuse. Mais ce qui est pointé est l'aspect crucial. Car nous sommes vraiment attirés par toutes les activités qui se manifestent, les objets que nous pouvons percevoir et nous oublions le centre.

On a donné différents noms dans les différentes traditions bouddhistes à ce centre. Ajahn Chah appelle *citta* l'esprit qui connaît ou le cœur conscient, le cœur de la conscience. Et puis d'autres enseignants ont donné d'autres noms. Ça pointe plus vers le centre plutôt que vers ce qui se manifeste et on peut sentir que dans la question de ce moine, peut-être était-il dans la recherche d'une autre forme de technique. Et il a oublié complètement d'où venait cette impulsion. Sa seule réponse ça a été : « Oui ! Oui ! Coucou ! Regarde plutôt par-là pour une fois. » Il ne disait ni hello, ni coucou mais il avait une voix très très calme, c'était presque comme un murmure et c'est souvent ce que nous ne voyons pas, nous passons à côté de cela. Si l'on se réfère à cette nature de l'esprit, cette nature pure de l'esprit, effectivement elle est pure, elle est vide et spacieuse, illimitée. Le plus important c'est que ça ne peut jamais être un objet de notre méditation. C'est pourquoi, il y a des gens qui cherchent à trouver cette pure nature de *citta* et qui finissent par se taper la tête contre les murs. Parce que c'est le véritable centre, la source de notre cœur, de notre être en fait. Et ça attend d'être découvert.

C'est là qu'est ce fort désir dont je parlais précédemment, cette aspiration forte du cœur pour la méditation. C'est de là que ça vient. De découvrir la pureté et le rayonnement originel de l'esprit du cœur.

Dans ses propres termes, Ajahn Chah s'y référerait en tant que la conscience originelle. Ce qui déroutait un petit peu les personnes car ça n'apparaît pas de la sorte dans les écritures traditionnelles. Parce que les écritures disent qu'il n'y a que cinq *khandha* et, qu'il nous faut relâcher l'attachement à ces cinq aspects au niveau de la forme, des ressentis, des tonalités, des perceptions et de la conscience. Cette personne a été interpellée et a demandé à Ajahn Chah : « Eh bien oui, il y a les cinq *khandha* et c'est la seule chose qui existe et vous semblez vous référer à autre chose qui est au-delà des cinq *khandha*. De quoi s'agit-il ? » Ajahn Chah est devenu alors très direct comme il pouvait l'être— il y a de nombreuses histoires. Il avait son bâton et il a confirmé et répondu : « il n'y a rien d'autre, en effet, rien d'autre en dehors des *khandha*. Nous ne donnons aucun nom, donc finissons-en avec cela. » Cela a secoué la personne en face, mais dans l'instant d'après, Ajahn Chah est revenu en disant : « Par convention cependant, nous inventons des termes, une terminologie pour nous aider sur le chemin, c'est tout. Et non pas pour rester coincés sur des objets ou des activités. Mais au moins, nous pouvons nous ouvrir à une autre dimension qui est présente en nous et qui n'est pas limitée par ces objets, ces activités. »

C'est un passage que j'aime beaucoup. Je vous ai donné l'essentiel de ce dialogue, qui pointe sur la façon de voir comment on peut travailler avec tous ces aspects, ces négativités ou ces aspects un petit peu difficiles qui peuvent se manifester ; et en même temps de pouvoir voir aussi l'autre face de la même pièce. Lorsque nous utilisons ainsi la pleine conscience constamment, continuellement en se rappelant ce principe de : « Je te connais Mara ! Je te connais Mara ! » C'est alors que les facultés de sagesse se développent pleinement, en lâchant prise toute intention, tout objectif du futur. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'objectif mais si nous sommes fixés sur cet objectif constamment alors nous ne découvrirons jamais la conscience originelle. Et c'est pourquoi, j'encourage toujours notamment cette mention à ce mantra « *Buddho ! Buddho !* », qui se réfère à l'Éveil, ce qui est éveillé à l'intérieur de nous. C'est pourquoi



les ajahn de la tradition de la Forêt thaï insistent beaucoup sur ce point et ce n'est pas juste un aspect technique, pratique mais vraiment de pouvoir se connecter à cette dimension de reconnaissance qui est présente en nous. Ça se réfère aussi à la façon dont nous prenons refuge en le Bouddha avec tous les rituels que cela implique, les chants, etc. Mais en même temps, en voyant que cette dimension d'Éveil et bien c'est le véritable refuge qu'il faut contacter en nous-mêmes.

J'aimerais arrêter ici pour ce soir.



# QUATRIÈME JOUR

## Matin

### Puja

Nous accueillons cette nouvelle journée, en notant quel est l'état présent au sein de votre esprit, de votre cœur, de votre expérience. Pour la plupart des personnes à cette heure matinale, c'est un moment où l'activité mentale et émotionnelle est atténuée et il y a peut-être une fraîcheur qui est présente, une certaine clarté. Ainsi nous nous établissons dans la motivation appropriée qui va nous conduire et nous accompagner toute la journée, et aussi en abordant la méditation comme l'interférence sur rien, simplement en permettant à toute chose de s'élever et d'être tel que c'est, avec le ressenti sous-jacent d'une acceptation de soi totale avec de la bienveillance pour notre propre cœur. En posant le ton ainsi au début de la journée, ça va nous permettre de ne pas nous perdre au fil de la journée et de rentrer dans toutes sortes de mélodrames. En renforçant ainsi la qualité de la pleine conscience, de la présence consciente, de plus en plus, jusqu'à ce qu'il soit possible peut-être de l'établir en cette conscience plutôt que de la percevoir comme une activité sujet-objet. De voir les objets, les activités qui s'élèvent dans l'esprit comme nous en avons parlé hier soir.

Mais le refuge se trouve lui dans le cœur lui-même, celui de la conscience, et c'est ce vers quoi nous nous orientons. Nous orienter vers cela ne signifie pas de saisir ou objectiver mais simplement de s'établir en conscience.

Pour cela on peut utiliser le terme *buddho* qui a été utilisé hier, « celui qui sait », tout en étant dans cette clarté, en connexion avec le cœur de la conscience, en attendant notre méditation avec comme objet de celle-ci le corps et le souffle qu'il ne faut pas oublier. Il ne

## La sagesse des quatre incommensurables

faut pas en effet ajouter de la complexité à notre pratique spirituelle mais plutôt essayer de dénouer toutes les complexités qui peuvent déjà être présentes dans notre esprit et notre cœur, en se connectant avec la simplicité du cœur de la conscience.

**Méditation**

**Gong**

**Puja**

## Enseignement

Ce matin j'aimerais aborder un des aspects spécifiques de la pratique de la pleine conscience ; vous le savez, en pali le terme consacré est *vipassanā* ; « *passanā* » correspond au fait de voir clairement les choses, auquel il faut rajouter la notion de *vedanā* qui se réfère au ressenti. Bien sûr nous avons eu des ressentis depuis que nous sommes ici et bien sûr même avant d'y arriver.

Il est important de constater que dans le discours de l'entraînement à la pleine conscience du Bouddha, il y a une section complète qui est consacré au ressenti ; discours que nous avons déjà pointé quand j'ai parlé des différentes qualités de *mettā* dont l'équivalent pourrait être qualifié de non-aversion. Comme le fait d'ailleurs de nous réfréner quand nous avons des réactions au niveau des pensées lorsqu'il y a quelque chose de ressenti et qui s'associe à la notion de « *karunā* », la compassion. Car quand nous avons un jugement et que nous rentrons dans une forme d'auto-critique, nous en souffrons. Et rester éloigné de cela constitue un véritable acte de compassion vis-à-vis de nous-même.

Dans l'enseignement du Bouddha concernant les ressentis et leurs processus, cette présentation est faite de façon simple dans la mesure où il est dit qu'il y a des ressentis agréables, des ressentis désagréables et des ressentis neutres. Toutefois il ne s'agit pas de rentrer dans une stratégie qui consisterait à mettre nos ressentis dans des catégories, ou dans des boîtes qui les qualifieraient d'agréables désagréables ou neutres. Cela deviendrait vite un fardeau car cela ne serait pas simple et il est toujours difficile de bien qualifier ses ressentis car cela n'est pas toujours très clair. Mais la direction dans laquelle ces enseignements pointent est de s'intéresser aux processus de perception en lien avec ces différents ressentis.

Idéalement, ce qui est proposé c'est que dès qu'un ressenti s'élève, il convient d'y être présent. En fait ce qui est intéressant c'est qu'à la racine de ce terme « *vedanā* », il y a la notion de ressentir et de connaître. Ces deux notions sont donc associées, mais il faut

reconnaître que la plupart du temps nous ressentons sans pour autant savoir, connaître. Aussi, si ce n'est pas quelque chose de suffisamment puissant pour que nous puissions le remarquer, cela va juste se produire sans que nous en ayons vraiment conscience. Mais si cela a plus de force, là alors nous allons réagir. Il est donc important de souligner et de pointer le danger présent dans cette façon de réagir à cette notion de ressenti quand il s'élève. On peut dire que c'est une façon d'y ajouter un aspect émotionnel, ou d'être impliqué dans une réactivité émotionnelle. Mais même à ce stade, il y a beaucoup de personnes qui ne pourraient pas s'en rendre compte, qui n'auraient pas conscience de cette réponse du corps aux émotions par une charge qui peut être présente. C'est là le pouvoir des ressentis. Car s'ils ne sont pas immédiatement reconnus nous allons immédiatement réagir.

Heureusement nous pouvons voir ce qui se passe et voir à quel moment nous sommes au niveau du processus de développement de ces ressentis et des émotions. Il y a un terme que le Bouddha a utilisé, pas forcément inventé mais utilisé dans ce contexte qui est « *anusaya* ». Il se réfère aux tendances latentes et sous-jacentes qui sont présentes dans l'esprit et le cœur, et qui sont construites par nos schémas d'habitudes tout au long des années. Ceci avec peut-être aussi un bagage karmique que nous avons amené quand nous sommes venus au monde. Aussi lorsque ces tendances sous-jacentes et latentes ont tendances à se manifester lors d'un ressenti, si nous n'en n'avons pas conscience, elles auront tendance à se révéler sous forme des trois poisons : l'ignorance (l'illusion) l'avidité et la haine. Certes, ce n'est pas facile de repérer et d'identifier ces tendances latentes puisque par définition elles sont latentes. Mais nous pouvons et devons développer un intérêt afin d'identifier la façon dont elles sont déclenchées.

En effet, quand nous sommes en contact avec quelque chose d'agréable ou de désagréable dans notre expérience cela stimule quelque chose immédiatement et c'est alors en général que nous

faisons l'expérience de *dukkha*, de la souffrance et en particulier quand nous avons un idéal spirituel dans notre vie. À moins que nous ayons l'impression que l'avidité soit quelque chose de bon pour nous par exemple. Certes cela peut paraître fort comme déclaration, et cela peut ne pas être un problème en soi dans l'immédiat, mais cela peut en devenir un quand nous y rajoutons un désir impulsif. Là alors, la souffrance va en être le résultat naturel.

C'est donc la raison pour laquelle il convient d'établir un contact de proximité. C'est ce que nous avons fait jusqu'à un certain point ces derniers jours en posant notre attention sur le corps et en étant attentif au niveau des ressentis, qu'ils soient agréables, désagréables ou neutres. Peut-être sommes-nous devenus conscients et conscientes du champ de tolérance et de réceptivité que nous avons su développer au niveau de l'expérience de ces ressentis. Mais en plus de ces trois aspects principaux des ressentis sensoriels – le désir, l'aversion ou l'ignorance –, il y a encore d'autres aspects sous-jacents.

Par exemple la tendance latente d'avoir des vues ou des opinions et s'y accrocher. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il ne faut pas en avoir ; mais il y a des façons dont on peut être reliés à ces vues qui sont sources de souffrance. On peut le voir dans les vues politiques ou encore dans cette crise du covid qui nous a touchés.

Bien sûr dans la pratique du *Dhamma*, on ne regarde pas à l'extérieur mais à l'intérieur, en soi, on regarde quelle est sa propre attitude par rapport à ça et comment on s'y accroche : « Suis-je vraiment convaincu que ma vue est la vue juste constamment ? ». Certes on ne va pas le dire à voix haute car cela aurait l'air ridicule. Mais en même temps en arrière-plan dans notre esprit, on peut très bien le ressentir et le penser. C'est vraiment un point très important et le Bouddha a pointé que si on s'accroche à ses vues, même au niveau du *dhamma*, le *sammādiṭṭhi*, de façon très forte cela devient une vue erronée. On peut ainsi voir quelles sont nos relations avec nos vues et les contenir de façon légère. On pourra constater alors

que nos vues ont changé, de même que nous également depuis des années. Alors pourquoi ne pas essayer de les contenir puisque de toute façon elles vont changer. Ce que l'on peut constater également, c'est que les personnes qui ne se sont pas engagées dans la conscience de soi, alors en vieillissant, ces vues deviennent plus rigides, plus fermes. La souplesse, la flexibilité est considérablement réduite et alors ces personnes se trouvent enfermées dans un corset très resserré de leurs propres vues. C'est un signe très triste et bien sûr et nous ne nous le souhaitant pas en tant que pratiquant du *Dhamma*.

Une autre tendance latente est celle du devenir. C'est un terme très intéressant dans les enseignements bouddhistes qui apparaît de façon prédominante dans les enseignements sur l'origine interdépendante. Terme très important à développer qui pointe le fait que dès que nous sommes touchés par un contact sensoriel, cela va provoquer un ressenti, et notre esprit ignorant va faire qu'on a envie de s'y agripper, de s'y accrocher car ce contact sensoriel va amener un désir insatiable. Dans le dessin des trois poisons de l'imagerie tibétaine cela est représenté par un singe qui attrape un fruit. Essayez de le lui enlever, vous n'y arriverez pas et vous aurez de sérieuses difficultés. Cet aspect de la saisie est lié à la notion de devenir et toujours dans l'imagerie tibétaine ce devenir est représenté par l'oiseau. Cela signifie que sur la base de cette impulsion, ce désir impulsif auquel nous nous sommes accrochés, nous allons devenir cela, nous allons renaître dans cet état particulier en fonction des différentes conditions. Donc c'est une étape intéressante sur laquelle nous pouvons porter notre contemplation. On a parlé de contemplation hier, et là c'est vraiment une contemplation intérieure par rapport à ce processus. Mais l'idée n'est pas de se souvenir du terme, d'aborder ça sur un plan cognitif ou conceptuel, c'est plutôt de rentrer dans sa propre expérience et de se demander comment cela se passe à partir du moment où il y a ce contact sensoriel. Et comment se déclenche ce processus à partir de ça ? À quel stade la réactivité émotionnelle se déclenche ?



C'est la raison pour laquelle dans ce contexte, nous différencions les ressentis des émotions. Donc comme déjà dit auparavant, ces tonalités de ressentis impliquent juste que c'est agréable, désagréable ou neutre. L'émotion est ce qui, à partir de là, va être amplifié, mais nous participons en y ajoutant nos propres additifs émotionnels et très souvent nous nous perdons en chemin. En particulier nous avons tendance à nous justifier en nous disant « il ou elle a tort » ou « bien sûr nous avons raison ».

Lorsqu' on a une impulsion de désir qui se transforme en ce désir impulsif ou insatiable, et qui fait qu'on doit et veut l'obtenir cela nous conduit à nous conformer à celui-ci. C'est confirmer que l'on doit à tout prix l'obtenir ; ce qui ne nous fait pas le remettre en question. Mais ici justement, c'est différent. Nous remettons en question et voyons même s'il y a une toute petite touche de mélodrame qui pointe son nez. Et nous essayons d'y rester présent. Ainsi, nous pouvons peut-être détecter une habitude émotionnelle que nous n'aurions pas remarquée auparavant. Nous pouvons alors repérer notre mode de fonctionnement, la tendance qui se déclenche le plus souvent ou le plus spontanément. Cela peut être n'importe laquelle de ces tendances qui se déclenche, de façon isolée ou pas.

Mais ce qui est important c'est d'avoir cette vision claire sur ces *vedanā*, sur ces tonalités de ressentis de façon à voir comment ces processus de ressentis fonctionnent, se déclenchent et se développent. Ceci afin de voir aussi quels sont nos additifs préférés que nous allons rajouter afin de l'alimenter. Cela peut paraître compliqué. Certes j'en parle depuis une demi-heure mais c'est quelque chose que nous pouvons tous faire car en réalité ça ne l'est pas. Cela demande une présence d'esprit et de cœur. Mais bien sûr nous avons posé cette condition favorable préalable qui est celle de *sila* afin d'éviter que toute activité grossière ne puisse s'exprimer, la colère, ou encore un désir impulsif exagéré.

Mais en même temps, cela ne veut pas dire qu'il est interdit d'avoir ces impulsions. Je ne suis pas en train de dire qu'il ne faudrait

pas les avoir. En fait, je ne devrais pas utiliser le conditionnel et le terme « devrais », mais plutôt dire qu'il serait bon pour vous d'être intéressés et curieux lorsque ces déclenchements se produisent car c'est là que vous pouvez rencontrer votre souffrance, votre *dukkha* afin de vous libérer vous-mêmes. Car dès que nous identifions cette tension qui est présente, elle peut déjà commencer à se dissiper, se libérer. Et avec le temps elle disparaîtra totalement. C'est ce qu'on appelle dans les cercles bouddhistes le « lâcher prise ». Cela ne se produit pas sur la base d'un acte volontaire mais c'est le résultat du fait d'être vraiment avec ce qui est, de ne pas avoir une forme de timidité du fait de ne plus s'accrocher, ce qui pour nous est un véritable défi. Aussi, en évitant de se laisser aller à toute forme de réactivité émotionnelle, nous pouvons laisser toutes ces choses se dissiper par elles-mêmes. C'est là où cela peut être une prise de conscience, une vision profonde importante pour nous. Se dire : « J'arrête d'intervenir dans mes processus ». Il y a alors quelque chose de très différent qui se produit. Je reste simplement témoin de tout cela. Être un récepteur ouvert de ces impressions mais en même temps être receveur spacieux ne veut pas dire qu'on est en train de planer, de se dissocier de notre expérience. Au contraire nous sommes très connectés à cette expérience, et il n'y a pas de contradiction. C'est un prérequis pour que ce processus de lâcher prise puisse se réaliser.

Voici ces quelques mots pour vous inviter dans cette pratique pour la journée et vous invite à vous installer confortablement pour la méditation si ce n'est pas déjà le cas.

### **Méditation**

Si certains d'entre vous ont du mal à appréhender tout ce dont je vous ai parlé, prenez simplement ce qui vous aide et vous soutient dans l'instant, en laissant de côté ce qui n'est pas complètement

approprié pour vous, en revenant à l'approche la plus directe et la plus simple de la pratique. C'est ce que nous allons faire ce matin.

Je voudrai continuer avec quelque chose qui est apparu hier après-midi, qui est la pleine conscience de la respiration. Nous nous souvenons de la première étape de celle -ci qui est de remarquer la qualité du souffle de la respiration et la ressentir dans les trois zones où les trois corps de respiration ou dans le torse lui-même plutôt que dans la totalité du corps.

La seconde recommandation que j'aimerais vous faire est de calmer l'ensemble du corps. Ainsi, vous pouvez vous aider en amenant le souffle peu à peu dans d'autres endroits grâce à votre imagination comme au bout des orteils ou ailleurs. En laissant le souffle sur chaque expiration se répandre dans tout le corps, jusqu'aux extrémités des pieds et ensuite sur la prochaine inspiration, inspirez à partir de cette zone, de la plante des pieds, en remontant jusqu'aux narines, en laissant le corps se remplir de cette énergie du souffle. Il y a un effet qui grâce à notre imagination nous conduit à amener le souffle et l'oxygène à se répandre dans tous les endroits de notre corps. Toutes ces zones du corps vont ainsi nous aider à rentrer en contact avec nos ressentis.

Ainsi cette énergie subtile qu'on appelle « Kum Nye » ou « Qi » s'en trouve renforcée, soutenue et conduit à une qualité de vitalité accentuée. Et puis au niveau mental, une qualité de présence qui est amplifiée. Et finalement c'est aussi une zone importante pour rentrer en contact avec nos ressentis car nous ressentons notre respiration, notre souffle, mais aussi tout autre chose qui peut être senti. Nous restons juste avec cela, simplement.

## **Exercices de Kum Nye**

Je voudrais juste ajouter une chose. Tandis que nous prenons l'assise et que nous pouvons sentir les effets de cet exercice, en même temps nous allons pouvoir sentir qu'à un moment donné il se dissipe, et à ce moment-là il convient de repositionner l'attention sur la respiration.

Vous vous souvenez qu'il y avait la prochaine étape que j'avais mentionnée, qui consiste à calmer les formations corporelles, et calmer toute forme de manifestation, d'agitation dans le corps, du bas vers le haut.

Un autre point sur lequel j'aimerais insister, c'est de vraiment poser l'attention sur l'expiration, et de rester avec l'expiration, de la ressentir complètement jusqu'à la pointe des pieds, jusqu'aux plantes des pieds, et même au-delà des plantes des pieds. Et puis là d'attendre patiemment jusqu'à ce que la prochaine inspiration s'élève.

Vous pourrez sentir peut-être de plus en plus que vous pouvez vous détendre dans cela. Et en plus cela va avoir un effet calmant sur tout le système, le corps et l'esprit.

Voilà, c'était juste un petit point supplémentaire.

## Enseignement du soir

Nous sommes au milieu de la retraite et j'ai le ressenti d'avoir déjà beaucoup parlé et j'aimerais que quelqu'un d'autre parle à ma place ce soir (rires).

C'est ce qu'avait dit un moine que j'accompagnais, qui enseignait aux États-Unis devant une assemblée d'une centaine de personnes. A la fin de son enseignement, il avait dit : « J'aimerais bien que Khemasiri prenne la parole et dise quelque chose ».

Mais ce n'était pas une surprise car le matin il m'avait prévenu et toute la journée j'avais anticipé cela, ce qui m'avait provoqué du stress, ce que je ne souhaite à personne. J'avais passé la journée dans une anticipation anxieuse. C'était une très bonne leçon, mais bien que je ne le souhaite à personne, si cela arrivait il faudrait saisir l'occasion car cela peut être très instructif.

J'ai amené un article avec moi en lien avec ce thème très important des *vedanā*, des tonalités de ressentis. Domaine que nous avons déjà abordé ce matin et notamment les qualités des ressentis : agréables, désagréables ou neutres.

Cet article a été écrit très récemment et montre que cette qualification se fait dans tous les domaines et même dans des environnements où on n'a pas l'habitude de lire des *sutta*.

Le *sutta* dont je vais vous parler s'appelle « la fléchette » et je vais vous le lire phrase par phrase. C'est un *sutta* dans lequel le Bouddha décrit la différence entre un étudiant, un disciple bien entraîné dans le *Dhamma* et une personne mondaine non entraînée.

Le Bouddha s'adresse à un groupe de moines. Il dit que quand une personne non entraînée est confrontée à la douleur, elle va se plaindre et être dans un état de dépression et de détresse. Elle va en fait avoir deux sortes de ressentis, physiques, corporels et mentaux. C'est en fait comme si cette personne était touchée par une fléchette. Mais elle va la ressentir doublement et non une seule fois comme si elle était touchée par deux flèches. Après le ressenti corporel, va s'ajouter le

ressenti mental comme pleurs, plaintes, colère etc. Tout cela car cette personne mondaine n'est pas entraînée et n'a pas reçu d'instruction. En ayant été en contact avec ce ressenti douloureux, elle va y résister et l'aversion va s'amplifier.

À partir du moment où il y a cette résistance, cette aversion, le courant sous-jacent de résistance va alors nous pénétrer. On voit donc qu'il y a là cette tendance latente dont on a parlé ce matin alors que pour quelqu'un d'entraîné va apparaître une forme de bonheur. Mais pourquoi est-ce ainsi ?

Une personne non entraînée en cas de ressenti douloureux ne va pouvoir y échapper qu'en se complaisant dans des plaisirs sensoriels. Et à partir de ce moment-là un courant sous-jacent va également pénétrer son esprit. Et il ne connaît pas le processus de ces ressentis qui s'élèvent et qui s'arrêtent, pas plus que la gratification d'échapper à ces ressentis.

Il y a un érudit Allemand célèbre, décédé il y a quelques années, qui a utilisé un terme intéressant qui est celui du « programme de recherche d'expériences agréables ». Mais en lui se trouve le courant sous-jacent latent qui va émerger avec les ressentis quels qu'ils soient. Quand il perçoit ces ressentis, agréables, désagréables ou neutres, il est comme ligoté.

Donc une personne non entraînée, rencontre la souffrance, la détresse et se trouve ligotée par ces ressentis, comme la naissance, la maladie, la mort, contrairement à une personne qui elle, est entraînée.

La personne entraînée ne sera pas dans un état de détresse. Elle va faire l'expérience d'un ressenti désagréable, mais ne sera pas dans un état de détresse (sanglots, peurs...)

Elle va faire l'expérience d'un ressenti corporel douloureux certes, mais ne sera pas touchée par un ressenti mental. Elle ne va pas y résister et n'aura pas d'aversion. Il n'y aura pas de résistance qui va émerger d'un courant sous-jacent et qui va assaillir son esprit et sous l'impact de ce ressenti douloureux elle ne va pas s'engager dans des plaisirs sensoriels. Pourquoi cela ?

Parce qu'en tant que disciple bien entraîné, il sait qu'il y a d'autres solutions que celles de s'en sortir en recherchant les plaisirs sensoriels. Il sait que ces ressentis vont s'élever et disparaître car il connaît également les dangers de la gratification qui peut être là en essayant d'échapper à ces ressentis. Aussi pour celui qui reconnaît cela, aucune tendance sous-jacente relative à l'ignorance ne va venir imprégner son esprit et quand il va faire l'expérience d'un ressenti quel qu'il soit, il fait aussi l'expérience de ne pas en être ligoté. Une telle personne ne sera pas ligotée par le désespoir, la souffrance, la vieillesse, la mort. Une telle personne est appelée un noble disciple bien entraîné.

Quand on entend cela, on peut imaginer lorsqu'on parle de ce noble disciple bien entraîné, qu'il s'agit d'un niveau élevé d'entraînement, un aharant ou *anāgāmi*, qui sont les troisième ou quatrième niveaux d'évolution vers l'Éveil. Ces êtres sont libres de l'aversion. Et il est important de ne pas se comparer et de se dire, « là ça ne me concerne pas, c'est un niveau beaucoup trop élevé », car tout est en lien avec l'aversion et la résistance.

Aussi quand nous faisons l'expérience de ressentis douloureux, il ne s'agit pas seulement de ressentis corporels mais aussi de ressentis qui sont présents dans l'esprit et dans le cœur. Nous y résistons en essayant de lutter contre, de les éviter, de les contourner, d'être dans le déni de cette douleur. Bien sûr, ces stratégies de résistance, de saisie ou d'aversion, se présentent de façon automatique. Ce n'est pas quelque chose que nous planifions. Quand on entend ces paroles ou qu'on les lit, on pourrait se dire c'est assez simple si je laisse la douleur être telle qu'elle est au niveau physique, il n'y a trop de problèmes. C'est facile à dire n'est-ce-pas ! Mais tout cela n'est pas sous notre contrôle, même si on aime bien contrôler et manipuler les choses de façon à ce qu'elles correspondent à nos idées, à ce que nous aimons ou pas. C'est ainsi que la saisie se manifeste de ces différentes façons et il nous faut voir toutes les différentes saisies que nous pouvons avoir

Dans notre tradition, le Bouddha a rassemblé cela dans quatre grandes catégories de saisies. Les trois premiers sont : les plaisirs sensoriels, les vues et opinions et les conventions sociales. Mais c'est la quatrième qui est intéressante pour nous. Celle d'être dans la saisie d'une vue erronée de notre personnalité.

Dans les enseignements Bouddhistes cela se rapproche des cinq agrégats synonymes de notre personnalité : le corps physique, les ressentis, les perceptions les souvenirs, les fabrications mentales et le processus de pensée et bien sûr la conscience sensorielle.

Il semble que ce dernier point soit la zone où les êtres humains ont une saisie, où ils ont ces plaisirs insatiables et s'y accrochent.

De là, part la croyance selon laquelle « nous ou je » existons à travers une entité totalement indépendante et donc il y a ce terme de *sakkāya-diṭṭhi*, ou *sakkāya* se réfère aux cinq *khanda* et qui signifie en fait groupe. Aussi cette perception erronée que l'on peut avoir sur nous-même par rapport à notre personnalité est basée fondamentalement sur les saisies. Il ne s'agit pas de nier que notre personnalité existe. Mais à partir de ces vues très fortes d'identification à une personnalité, à un ego, un soi, nous allons avoir des suppositions. Une supposition peut être que toute cette personnalité va être détruite au moment de la mort. Et cela, c'est une approche nihiliste. Ou alors on peut tomber aussi dans l'éternalisme qui consiste à dire qu'il y aurait un ego ou une personnalité qui persisterait après la mort. Mais ce sont bien sûr des suppositions car c'est impossible à prouver.

Il y a cette histoire selon laquelle le Bouddha était avec un ascète qui lui posa une question sur ce thème, le soi et le non-soi mais le Bouddha ne répondit rien, ni sur le soi ni sur le non-soi et l'ascète parti déçu sans avoir eu de réponse et sans avoir compris.

Heureusement il y avait Ananda à côté qui revint sur le sujet et lui demanda pourquoi il n'avait pas répondu. Alors le Bouddha répondit la chose suivante : « Si j'avais confirmé qu'il y avait un soi, alors j'aurais confirmé tout ce que disent certains maîtres qui parlent



d'âme et de continuité après la mort. J'aurais confirmé le fait qu'il y a une âme éternelle qui migre d'une vie à l'autre. Si au contraire j'avais confirmé qu'il n'y avait pas de soi, j'aurais pris le parti des philosophes nihilistes ou des matérialistes qui considèrent que tout est dans ce corps ou dans le cerveau et qui considèrent qu'après la mort tout est fini. Dans ce cas j'aurais confirmé qu'il n'y a pas de soi. ».

Le Bouddha n'a donné aucune réponse et n'a eu aucune position dogmatique. Mais, je suppose que peut-être, le Bouddha a senti que ces enseignements sur *anattā* étaient trop subtils et que son interlocuteur n'était pas prêt à les recevoir.

La question à se poser pour nous est de savoir ce qui est approprié pour nous. Là, nous pouvons facilement nous positionner de façon dogmatique et dire qu'il n'y a pas de soi, pas d'égo, pas de « je », et tout cela peut être basé sur une croyance ou sur la confiance que nous avons dans l'autorité du Bouddha. Mais cela peut être aussi une attitude de déni par rapport à ce qui se passe dans notre expérience personnelle.

Il y a quelques années un psychologue avait parlé « d'échappatoire spirituelle ». Et il est certain, que lorsque nous avons des idéaux spirituels très élevés comme nos idéaux bouddhistes, on peut en effet ne pas se préoccuper de ce qui se passe à l'intérieur de nous, de ce désordre. Mais il arrive un moment où nous sommes rattrapés par nous-même et notre passé. Peut-être que cela arrivera pour certains dans cette retraite se manifestera par une forme de douleur, des souvenirs ou même de traumatismes.

Cela peut être alors un vrai défi, lorsque nous sommes dans une situation où nous sommes en confrontation avec nous-même. On peut souhaiter que les personnes trouvent les ressources pour faire face à ces situations plutôt que de choisir une voie échappatoire et utiliser cette stratégie de contournement et d'évitement car bien sur nous n'aimons pas la douleur. Et souvent nous ne pouvons pas rester au niveau de la première flèche et le reconnaître tout simplement.

Alors nous continuons à nous envoyer une deuxième flèche qui est notre réaction émotionnelle à cette expérience. Et cela est en général assez automatique.

C'est pourquoi nous faisons ce que nous faisons ici qui consiste à devenir plus conscients et conscientes, de façon à pouvoir détecter les stratégies les plus fines que nous développons, et même avoir peut-être un ressenti de ces tendances sous-jacentes.

Il convient d'explorer alors le déclenchement de ces tendances, comprendre comment elles peuvent survenir ou comprendre comment nous les déclençons. C'est donc quelque chose que nous pouvons tous explorer, investiguer et graduellement découvrir le chemin d'une plus grande liberté, d'une légèreté aussi, en accueillant tout ce qui se présente sans poser constamment des conditions sur les événements de notre vie, basée sur notre aversion ou notre attraction.

Bien sûr quand ces schémas sont profondément ancrés en nous, cela ne sera pas simple. Mais on peut être surpris, quand on s'y emploie, de la rapidité du résultat. Il ne faut pas penser que cela va être trop difficile et qu'on n'y arrivera pas parce qu'on n'en est pas capable.

Je reviens sur cette histoire du moment de ma vie où je devais prendre la parole. Deux heures avant j'étais submergé par les émotions, mais je savais que je devais laisser cela me traverser et rentrer en contact avec cela.

Quand, après le rituel et que l'enseignant s'est tourné vers moi pour que je prenne la parole, j'étais encore plein de peur. Mais j'ai senti que je contenais ma peur, aussi j'ai fait le geste de la contenir avec mes mains, mais je devais le faire aussi à l'intérieur. Alors j'ai commencé le « *Namo Tassa* » en pensant qu'ils étaient inamicaux et qu'ils allaient me juger, mais une fois que j'ai eu terminé et que j'ai osé les regarder, je n'ai vu que des visages amicaux. Alors ma peur est partie.

Des situations comme celles-ci peuvent régler des peurs existentielles et c'était le cas pour moi à l'époque. Cela peut être un

excellent exercice si on accepte le défi. Peut-être si vous y êtes confronté un jour, il faudra pour se recentrer, s'allonger, marcher ou autre. Il y aura à terme une récompense, quand on arrive à être au contact de ce ressenti et le contenir.

La récompense c'est la leçon que l'on peut en tirer. Cela ne veut pas dire que la peur ne va jamais revenir, mais elle ne sera jamais aussi puissante et peu à peu elle s'amenuisera pour disparaître tout doucement.

Nous avons tous notre personnalité, et certains sont timides. Mais faire face et accepter les choses et ne pas céder à la tentation de la résistance, c'est cela la clé. Et comment fait-on cela ? Comment y arrive-t-on ? C'est avec la conscience, la pleine conscience.

Nous en resterons là pour ce soir.



# CINQUIÈME JOUR

## Matin

### Chant – les quatre brahmavihāra

Nous accueillons la nouvelle journée de façon appropriée. Si possible sans porter avec nous un bagage quelconque depuis hier ou les journées précédentes. Simplement en revenant vers ce que l'on peut appeler le refuge du cœur.

C'est sans doute la façon la plus simple, la plus directe de décrire ce qu'est la méditation, qui consiste à revenir prendre refuge dans le cœur.

Et bien sûr, en parlant du cœur, il n'est pas question du cœur physique, mais de la conscience de cette présence consciente qui par nature est spacieuse et inconditionnellement réceptive ; qui manifeste la qualité de *upekkhā* que nous venons juste d'aborder dans le chant, qui ne choisit pas, qui est très réceptive dans un mode qui n'implique aucun choix. En manifestant cette qualité d'équanimité, quoi que ce soit qui va se manifester maintenant ou au cours de la journée est bienvenu. Bienvenu dans le sens où c'est du matériel pour notre contemplation, pour notre observation, en n'excluant rien par acte de volonté ou par force ou par toutes sortes de stratégies subtiles d'évitement. Nous accueillons tout.

Bien sûr lorsque la qualité de *upekkhā* peut se manifester, les autres qualités ne sont pas loin. Lorsque l'on est réceptif de façon équanime alors, il est fort possible que l'on puisse ressentir dans le cœur une forme de bienveillance et de compassion.

Comme nous le disons souvent, ces qualités sont co-émergentes, elles émergent, se manifestent ensemble. Nous n'allons peut-être pas les nommer en tant que telles, mais nous pouvons les ressentir au

niveau de notre expérience. Lorsque nous sommes établis ainsi dans cette qualité d'ouverture et de réceptivité, eh bien, derrière des qualités alors peuvent se manifester sous la forme d'une joie dans notre cœur. Ce n'est pas une joie dans un sens émotionnel qui peut nous submerger, mais plutôt une appréciation tranquille de notre réceptivité, de cette capacité à pouvoir tout accueillir.

De la sorte, nous nous ajustons à cette nouvelle journée avec un esprit-cœur rafraîchi, tranquille et en étant dans l'ouverture et très curieux et curieuse par rapport à ce que ça pourrait être. Parce que véritablement, nous ne savons pas. Nous pouvons supposer et imaginer, mais nous ne savons vraiment pas ce que cette journée va nous apporter. Car, comme d'une façon générale le futur, même en ce qui concerne cette journée, est inconnu. Nous laissons le passé derrière nous, la journée d'hier avec ce qui s'est passé ou ce qui ne s'est pas passé, et nous revenons vers le cœur connaissant, en établissant ainsi de plus en plus comme étant notre refuge, notre refuge libre.

### **Méditation**

### **Gong**

Avant de nous diriger vers le petit-déjeuner j'aimerais faire un rappel. Nous sommes maintenant à mi-chemin de cette retraite et je vais vous rappeler de garder le noble silence. C'est un engagement que vous avez tous pris.

Je sais que c'est difficile dans la mesure où vous vous trouvez dans un groupe et c'est ce qui se passe dans un groupe, les gens parlent et en particulier si des choses ont pu s'élever, pour échanger sur leur expérience. En particulier après les petits groupes d'entretiens ou des choses peuvent justement être remuées et s'élever, la tentation est de continuer à en parler avec d'autres membres du groupe. Et vraiment

là au contraire, il est important de rester en vous-même et de rester en contact avec justement ce qui a pu s'élever. De la même façon vous avez pu être émus ou touchés par le partage de quelqu'un d'autre. Là aussi, rester en contact avec ce qui vous a touché. De le contempler tranquillement.

Merci pour votre coopération.

## Enseignement

Ce matin j'aimerais compléter un petit peu ce qui concerne le grand discours du *satipaṭṭhāna* car il y a une autre zone dans le discours auquel nous devrions porter notre attention et c'est celui de *citta-vipassanā*.

J'ai mentionné précédemment ce terme de *citta* qui se réfère à la façon, dans notre expérience, dont nous recevons des choses, dans le processus dans lequel nous nous engageons et comment nous les gérons.

Dans ce contexte il est plus question d'états, d'états qui s'élèvent au sein de *citta*. Vous vous souvenez, j'ai parlé un jour de cet exemple de Ajahn Tate sur des problèmes avec sa méditation. En fait c'est quelqu'un qui parlait de ses problèmes à Ajahn et il a répondu qu'il y avait un point qui était important, celui de différencier *citta* des objets ou des activités qui se manifestent au sein de *citta*.

Je ne sais pas comment le moine a reçu cette instruction, je n'ai pas eu d'écho. Mais c'est ainsi que nous devons pratiquer lorsque nous nous engageons dans cette pratique de *citta-vipassanā*.

Tout d'abord, il est important de reconnaître cela, les différentes humeurs, les différentes impressions que nous pouvons recevoir dans notre esprit, notre cœur. Si nous ne savons pas reconnaître ces états qui se manifestent il sera alors vraiment difficile d'être conscient de ce que Ajahn Tate indiquait, la *citta* elle-même dans son état originel.

Dans le discours il y a des exemples qui sont donnés, et on peut s'appuyer sur ces exemples, d'états de l'esprit ou d'états du cœur. La division est faite entre les états de l'esprit plus ordinaires et les états d'esprit plus sublimes.

Dans l'état ordinaire on peut le diviser en deux catégories en décrivant l'esprit qui est coloré et teinté. Soit d'un des trois poisons, du désir, de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion, soit d'un autre côté l'état qui n'est pas influencé par cela. Ensuite l'esprit qui n'est pas distrait, qui est plus focalisé ou alors dans une autre paire, l'esprit



qui peut être tendu et contracté et à l'opposé, l'esprit qui est dans l'ouverture, dans la réceptivité.

Quelques exemples, mais bien sûr il peut y avoir beaucoup plus d'états qui peuvent être remarqués dans notre propre expérience. Ce qui est intéressant, c'est qu'effectivement, nous sommes encouragés à être conscients et conscientes de notre esprit dans la distraction. Ou en tout cas un esprit qui n'est pas concentré, parce que j'ai entendu souvent et peut-être que vous en avez fait vous-même l'expérience, qu'il y a des personnes qui luttent avec le fait de savoir quelle est la bonne dose de concentration à avoir. Plutôt que de savoir quelle est la dose de concentration que nous avons, il est important de voir comment est l'esprit lorsqu'il est concentré ou lorsqu'il ne l'est pas. Peut-être que certains, certaines d'entre vous pensez que c'est impossible de pouvoir être conscient ou consciente d'un état d'esprit qui est concentré.

Parfois il y a des personnes qui ont un idéal très élevé sur le niveau de concentration qu'ils devraient atteindre. Dans ce contexte de la pratique de la pleine conscience, nous sommes simplement conscients et présents de ce qui se joue en nous à un instant donné en sachant que tout cela va changer. Si nous pouvons prendre conscience du moment où notre esprit n'est pas concentré, vraisemblablement cela va nous aider à ne pas amplifier ce mécanisme du fait qu'il ne soit pas concentré et de ce fait alors à être totalement dispersé avec l'esprit qui part dans tous les sens.

Pouvoir être conscient d'un esprit qui n'est relativement pas focalisé et concentré, ça peut aider à rassembler toutes les émotions, toutes les images, les impressions rassemblées au niveau du cœur. Et ainsi le cœur peut devenir unifié. Et là c'est l'autre catégorie qui est mentionnée dans les *sutta*, c'est la catégorie d'états d'esprit sublimes, où le cœur et l'esprit sont unifiés, sans être distraits.

Et puis il y a encore des termes plus élevés comme un esprit insurpassable ou un esprit libre, libéré. Et là se pose la question de savoir si quand l'esprit est libéré, est ce que l'on a toujours à gérer

certaines états ? Et là, ça pointe vers un état plus relatif de cette libération qui peut être en fait une absence temporaire de ces souillures ou de ces empêchements et cela en soi peut vraiment donner un sentiment de libération.

Vous pouvez remarquer à nouveau qu'il s'agit là d'une jolie liste bien claire du Theravāda, que je viens de parcourir. Bien sûr cela peut être utile, mais dans notre pratique nous ne sommes pas là en train de cliquer des boîtes ou des listes. Mais l'encouragement c'est juste d'être aussi conscients et conscientes que nous le pouvons des états mentaux et émotionnels qui s'élèvent et qui passent. Nous allons nous familiariser de plus en plus avec les schémas d'habitude que nous développons dans ces zones, car si nous ne pouvons pas nous familiariser avec notre mode de fonctionnement, cela sera très difficile de voir ce qui se trouve de l'autre côté du spectre et voir *citta*, la conscience telle qu'elle est dans son état originel. Et cela peut nous aider à ne pas nous trouver coincé, car parfois nous pouvons être ainsi, coincés avec tout ce qui tourne dans notre esprit. Bien sûr nous savons que nous pouvons observer, regarder des phénomènes, des états mentaux de façon incessante, comme nous disons en Suisse « jusqu'à ce que les vaches rentrent à l'étable ». Mais on ne trouvera jamais une solution ou une résolution.

Une reconnaissance importante est de voir la limite de tout état quel qu'il soit, car tous les états par nature sont limités, impermanents, changeants et n'ont aucune substance, à moins que nous leur donnions une substance en y ajoutant quelque chose. Et ça, c'est le processus de la création du soi, du moi du je, en s'identifiant à ces états. Il y a une constante confirmation à partir du moment où ces impressions s'élèvent, ça vient confirmer le fait que « voilà, c'est comme ça que je suis ». C'est une perspective limitée, n'est-ce pas ? Une perspective limitée de quelque chose qui en fait est changeante, impermanente et sans substance, donc quelle utilité cela peut-il avoir pour nous ? Par le fait même de pouvoir reconnaître ces états de conscience changeants et de pouvoir se familiariser, cela va avoir un

impact, en approfondissant l'état d'immobilité dans lequel nous pouvons nous établir pendant la méditation, en remarquant peut-être l'espace qui se trouve autour de ces états. Votre esprit n'est pas un bloc monolithique de pierre, il s'y trouve également beaucoup d'espace à l'intérieur. En fait, ce qui est dit, c'est que la nature originelle de l'esprit, de la conscience est illimitée dans sa capacité de manifestation. Et dans sa forme non manifestée, elle est claire, spacieuse, réceptive, en résonance, et c'est aussi bien sûr la demeure de ce que nous avons utilisé comme thème central des *brahmavihāra*.

Mais cela pointe vers une autre étape de l'évolution, du développement de notre pratique. Ce serait vraiment une négligence que de laisser ça de côté complètement, sinon nous serions juste limités au monde des phénomènes changeants et ils ne durent pas pour toujours. On peut y poser notre présence en conscience et peut-être pas tant en pleine conscience, ce qui est le plus souvent le cas. Mais alors nous ne verrons jamais au-delà de ça.

Et c'est pourquoi nous faisons ce que nous faisons ici en nous appuyant sur *ānāpānasati* et en développant cette immobilité qui peut se manifester dans l'esprit et le cœur. Et en ressentant de plus en plus à l'intérieur cette nature spacieuse, qui n'est pas si éloignée. L'espace en effet, n'a pas besoin d'être créé, il est déjà là. L'espace qui est ici était déjà là avant que la structure soit construite. C'est la même chose dans notre esprit et dans notre cœur, l'espace était déjà présent avant que les activités et les impressions prennent place.

C'est la même chose qui s'applique à l'immobilité qui n'est pas quelque chose que l'on peut créer. On peut essayer bien sûr en disant « tais-toi » à l'esprit mais vous savez ce qui se passe. Par contre nous pouvons permettre à l'immobilité d'émerger en refusant de constamment s'identifier à ces états et ces émotions qui passent. C'est ainsi que les choses peuvent se révéler d'elles-mêmes. Ça peut se révéler de façon spontanée comme je l'ai mentionné le premier soir, parlant de cette personne marchant au bord de la mer. Soudain

son esprit s'est arrêté. Mais bien sûr, il ne faut pas se reposer là-dessus ou s'y attendre. C'est une coïncidence ou un état de grâce, quel que soit le nom que vous voulez lui donner, ici nous ne sommes plus dans l'école de la pratique systématique. Nous sommes dans la confiance de ce que le Bouddha a pointé, car heureusement il nous a montré la direction. Nous pouvons nous réjouir que ce soit juste le fait de nous mettre dans la direction, que ce ne soit pas des croyances classiques. Le Bouddha a dit que la vérité doit être réalisée en chacun de nous par nous-même. Personne ne peut le faire pour nous, pas même le Bouddha. Il n'est pas utile d'attendre le prochain Bouddha, car cela pourrait prendre beaucoup plus de temps, que d'attendre que les vaches rentrent à l'étable !

Le futur Bouddha s'appelle Maitreya et c'est intéressant car ce terme de Maitreya vient du terme *mettā*. Probablement le prochain Bouddha qui va se manifester aura sa base dans *mettā*. Mais il n'est pas utile d'attendre sa venue pour développer *mettā*, *karunā*, *muditā*, *upekkhā*, tandis que nous sommes ici.

Peut-être que l'un ou l'une de nous a le destin de devenir le futur Bouddha Maitreya, nous ne savons pas. C'est vraiment une spéculation.

Je vais arrêter ici pour l'instant et nous allons maintenant nous engager dans la pratique.

## **Méditation**

## Enseignement du soir

### Chants

Ce matin j'ai introduit un nouveau thème d'observation, de réflexion et d'exploration. Un thème duquel il est bon de se rapprocher, d'établir une certaine proximité et qui est en lien avec les mouvements de l'esprit, les activités, donc, qui se manifestent donc dans l'esprit.

J'ai pu entendre dans les dialogues que nous avons eus, que la plupart des personnes ici essayent de mettre cela en pratique. Ce qui semble se produire encore et encore, c'est que certains états, ou même peut-être un état spécifique, semblent se manifester de façon récurrente. Dans ce domaine nous avons tous nos hobbies, nous pouvons ainsi rester coincés dans certains schémas de perception que nous avons et qui nous bloquent, nous ligotent dans les états mentaux.

Alors on invente toutes sortes de stratégies pour voir la lumière à la fin du tunnel, pour nous libérer de ces états mentaux qui peuvent effectuer une certaine forme d'oppression sur nous. Parfois on utilise des stratégies intelligentes, même très subtiles. Un thème récurrent est celui de l'intervention de la volonté qui en fait est l'autre face d'une forme de résistance. Et de voir que cette résistance peut prendre toutes sortes de nuances.

Je trouve que cela aide d'avoir une perspective plus large et de vraiment voir que ce qui fait de nous des êtres humains est bien au-delà de ces états mentaux changeants. Au niveau de la personnalité conventionnelle, beaucoup de personnes peuvent dire : « Eh bien oui, c'est comme ça que je fonctionne, je suis comme ça et j'ai ce type de schémas, etc. » Mais ultimement, ce que montrent les enseignements c'est que cela n'est pas ce que nous sommes.

Et bien sûr le Bouddha n'a pas non plus expliqué, exposé les choses, en essayant de nous pousser à découvrir qui nous sommes. Il a préféré nous montrer la démarche à l'inverse, au lieu d'essayer

d'être à la recherche de qui nous sommes, de repérer qui nous ne sommes pas.

Je voudrais proposer que si nous poursuivons cette voie avec ces deux angles de vue et bien au final, nous arrivons au même résultat. Nous ne sommes pas les phénomènes conditionnés, les *saṅkhāra*, comme on dit en pali – à ne pas mélanger avec les *saṅkhāra* qui sont utilisés dans les *khandha*, qui sont les formations mentales – et là qui sont utilisés de façon plus large. Ça concerne toute chose conditionnée.

Si c'est conditionné, ça veut dire qu'à un moment donné, ça a été créé et puis ça a été solidifié et confirmé au niveau de notre esprit et de notre cœur. Et puis à un moment ou à un autre, il va s'élever cette pensée de croire que je suis comme ça. En regardant vraiment en face peut-être que l'on peut se dire aussi, « eh bien quand même, j'aimerais être mieux que ce que je vois ». Il faudrait faire quelques ajustements. Vous savez, prendre ma boîte à outils et travailler un petit peu sur ma personnalité. De rentrer dans un programme d'auto-amélioration, par exemple. Et donc on peut le faire au niveau psychologique avec des moyens thérapeutiques. Il est possible aussi de le faire dans un cadre spirituel, un cadre bouddhiste. Tandis que l'on contemple notre personnalité, on a constamment ce ressenti, quelque chose qui n'est pas vraiment ajusté, qui demande justement quelques améliorations ici ou là.

Beaucoup de personnes, prennent ce type de choses au sein de leur *cita*, de leur cœur-esprit, comme étant ce qu'il leur a été donné, comme un état de fait. Mais en fait, le Bouddha a pointé que c'était là justement, cette nature d'insatisfaction, c'était donc *dukkha*. Car au niveau de la personnalité il ne peut jamais y avoir de perfection. Et même si on n'est pas dans un idéal de perfection, on peut dire qu'il n'y aura pas non plus de satisfaction. Qu'est-ce qu'on fait avec ça ? On regarde ce que l'on fait. On regarde comment on tourne en boucle sans sembler trouver la sortie. Peut-être que ce serait une bonne idée

que de regarder avec une perspective plus large. Et pour cela, j'ai apporté un texte d'Ajahn Chah.

Cet extrait que j'ai en allemand, je vais le lire en anglais. Ajahn Chah a dit beaucoup de choses sur notre cœur et notre esprit, et voilà un extrait de ce qu'il a dit sur *citta*.

« Il n'y a rien de mal avec notre *citta*. En soi, c'est déjà paisible. Si ça n'est pas paisible aujourd'hui, c'est parce qu'il a suivi ses humeurs ou le contenu de l'esprit. » La conscience originelle qui est la traduction d'un terme thaï qui n'aura pas de sens ici.

« La conscience originelle n'a rien à voir avec cela. C'est juste un aspect de la nature. Notre esprit est paisible ou agité parce qu'il est nourri par nos humeurs. Un esprit non entraîné est ignorant. Les impressions sensorielles apparaissent et se transforment en plaisir, en bonheur ou en chagrin. Et la confiance originelle n'a rien à voir avec tout cela. Le bonheur et la tristesse ne sont pas *citta*. Ce sont seulement les humeurs qui nous trompent. L'esprit non entraîné suit ces humeurs et s'oublie lui-même. C'est ce que l'on appelle en fait l'identification. Et alors nous commençons à penser qu'il s'agit là de nous, que nous soyons paisibles ou exaspérés, quelle que soit l'humeur qui nous domine. Mais la réalité est que *citta* ne bouge pas et est véritablement paisible, ne change pas. Il y a des feuilles sur l'arbre tant qu'il n'y a pas de vent. Mais lorsque le vent souffle, les feuilles commencent à bouger. Et cela bouge parce qu'il y a du vent. Et les mouvements de l'esprit viennent des impressions sensorielles. Et bien sûr, cela inclut les pensées. Et c'est ce que l'esprit suit. S'il ne suit pas cela, eh bien il ne bougera pas. Et si nous connaissons la réalité des impressions sensorielles, eh bien nous resterons immobiles. Il nous faut donc entraîner notre esprit pour voir à travers ces impressions sensorielles et ne pas s'y perdre. Garder *citta*, le cœur-esprit dans un état paisible est l'objectif de toutes les pratiques que nous effectuons. Et finalement toutes nos pratiques consistent à découvrir la conscience originelle. »

Cela est la voix originelle d'Ajahn Chah, bien que ce soit passé par différentes traductions, je pense que cela est le plus proche que cela puisse être d'un langage européen. Je crois que j'ai mentionné hier qu'Ajahn Chah avait eu une conversation avec un occidental dans son monastère. Cette personne essayait de le coincer sur ce point, sur cette question. Car la compréhension commune en tous cas dans le contexte du Theravāda est de penser que la seule chose qui existe, ce sont les cinq *khandha*, qui sont bien sûr perçus comme *anicca*, *dukkha* et *anattā*.

Il n'y a pas de possesseur, de personne qui possède. Donc ces cinq *khandha* ne nous appartiennent pas et nous n'appartenons pas à ces *khandha*. C'est la compréhension commune. Je ne suis pas en train de dénigrer cela car cela s'associe aussi à des pratiques profondes. C'est ce que je mentionnais tout à l'heure par cette attitude qui consiste à éliminer par « ceci n'est pas moi, ceci n'est pas moi, ceci n'est pas moi ». Et lorsqu'Ajahn Chah a commencé à parler de cette conscience originelle alors il y a eu la tentation de beaucoup de personnes de dire oui. Alors je suis cela, je suis cette conscience originelle. Mais ça n'est pas ce qu'il voulait dire. J'ai mentionné hier que cette personne demandait à Ajahn Chah qu'on a l'habitude de considérer seulement les cinq *khandha*, alors que vous semblez dire qu'il y a quelque chose d'autre en plus des cinq *Khanda*. Donc de quoi s'agit-il et comment peut-on le nommer ?

C'est là qu'Ajahn Chah s'est montré très direct en disant : « Il n'y a rien, il n'y aura rien et nous ne l'appelons par aucun nom. » Quand on connaît Ajahn Chah et sa façon d'enseigner lorsqu'il est direct comme ça, c'est une façon de secouer un petit peu la personne en face. Car il pouvait sentir qu'il était très coincé, très attaché à ces concepts. Parce qu'une minute après il a dit : « Bien sûr, que sur le plan conventionnel et pour aider notre compréhension, alors nous inventons des termes. »

En fait, je ne sais pas si Ajahn Chah a inventé ce terme de conscience originelle. Il y a d'autres termes qui pointent dans la



même direction et qui sont utilisés par d'autres ajahn de cette tradition de la forêt.

Et si on n'est pas trop attaché à leurs définitions précises comme ici mais qu'on les vit plutôt comme des façons de pointer vers nous-mêmes, de montrer la direction dans laquelle explorer, alors il ne devrait pas y avoir de problème. Lorsqu'il y a des personnes qui sont très attachées aux concepts, à l'esprit pensant et aux idées, ça peut créer une confusion et ça peut être très difficile à supporter. Parfois on a tendance à penser que si on connaît le terme, si on peut le prononcer, alors on sait exactement de quoi il s'agit. Mais ça, c'est une connaissance limitée, n'est-ce pas ? C'est une connaissance cognitive, intellectuelle seulement. Comme on l'a dit dans les groupes aujourd'hui, les capacités intellectuelles sont formidables et c'est vraiment un serviteur merveilleux. Malgré tout, il peut être un boss très tyrannique. Et si nous sommes sous l'exigence constante de vouloir connaître le terme, la définition, eh bien, nous nous égarons.

Et qu'est-ce que nous faisons à partir de cela ? Nous allons regarder derrière le terme et comment pouvons-nous aller au-delà du terme ? Eh bien, c'est avec notre pratique, vers quoi est-ce que ces termes pointent. Voir comment je peux établir une relation plus profonde avec mon expérience qui se déploie d'instant en instant. J'ai mentionné un peu plus tôt aujourd'hui, le fait de se familiariser plus profondément avec son expérience et de ne rien exclure. Nous devons ouvrir notre esprit et notre cœur à la totalité de l'expérience, que ce soient les sensations corporelles, les tonalités de ressentis agréables, désagréables ou neutres, ou que ce soient les états mentaux. C'est à travers notre propre investigation que l'on peut voir où l'on est coincé et où *dukkha* s'est installée.

Lorsque nous rentrons profondément en contact avec ces processus, alors il y a quelque chose de naturel qui se produit et qui est que l'on a vraiment le désir de s'en libérer. Mais en sachant que cela ne peut pas être le résultat de notre volonté, d'un effort constant. La volonté, bien sûr, a son rôle au niveau de l'intention que nous

allons poser au début, en disant « voilà, c'est ce que je veux faire ». Et alors, nous nous laissons aller au mode intuitif de la sagesse avec l'association de l'immobilité, de s'établir dans l'immobilité. C'est à partir de cette immobilité que nous pouvons contempler. C'est ce qui nous établit en deçà du mode habituel cognitif. Pour être plus précis, on peut dire que l'on peut sentir, ressentir la façon d'avancer. On pourrait dire qu'il s'agit là d'une approche intuitive. Intuitif ne veut pas dire complètement vague, un petit peu comme des bulles qui flottent dans l'air.

Le thème que je voulais aborder ce soir à travers une autre approche, est à partir d'une histoire qui s'est déroulée à l'époque du Bouddha. C'est lorsque le Bouddha se trouvait à Savatthi, qui est près de la frontière népalaise.

Il y a fait une retraite et de nombreux *sutta* sont venus émerger de cette période. Je vais lire un court passage dans un instant. Pendant que le Bouddha était installé à Savatthi, il y avait un ascète qui était là et qui s'appelait Bāhiya, habillé d'écorce. Bāhiya habillé d'écorces était un pratiquant diligent, un grand pratiquant. Il avait d'ailleurs beaucoup de disciples qui lui faisaient beaucoup d'offrandes. Il était hautement révééré. Un jour, Bāhiya qui pensait avoir atteint certains accomplissements s'est demandé à lui-même, s'il était sur le chemin pour devenir un *arahant*. Dans ces *sutta* on a souvent des êtres qui viennent d'autres plans d'existence et qui se mélangent à l'histoire, et donc lorsque Bāhiya a eu ces pensées, cela a été entendu là-haut. Un être céleste s'est manifesté sous une forme physique et a répondu à la question de Bāhiya : « Bāhiya, tu n'es pas un *arahant*, tu n'es même pas sur le chemin pour le devenir et tu n'as même pas la pratique appropriée pour le devenir. » Vous pouvez imaginer la tête qu'a fait Bāhiya !

Mais ça ne l'a pas arrêté, et il a demandé au *devada*, à cet être céleste qui était venu : « Mais que puis-je faire ? Est-ce qu'il y a qui que ce soit que je puisse consulter, qui puisse m'aider ? Un être éveillé, véritablement éveillé. » Et là, le *devada* a dit : « Oui, il y a

un être éveillé qui existe, qui réside à Savatthi à peu près à 1200 miles d'ici et tu devrais le consulter. » Une fois cela dit, Bāhiya a remercié et est immédiatement parti sur son chemin. Et selon le texte ça ne lui a pris qu'une nuit pour arriver ! Il devait quand même avoir un pouvoir psychique ! Il est arrivé à Savatthi, tôt le matin, et est allé tout de suite dans le jardin de Jeta. Quand il est arrivé, il a vu des moines qui pratiquaient la marche méditative. J'ai eu la chance de pouvoir visiter il y a quelques années les jardins de Jeta, c'est toujours de très beaux jardins. Surtout avec cette image en tête de ces moines qui pratiquaient la marche méditative. C'est un lieu idéal pour ça, pour la marche méditative et aussi pour se promener.

Il est allé voir un des moines et lui a dit : « J'ai besoin de parler à celui qui est Béni, au Bouddha. Est-ce que quelqu'un peut m'indiquer où il est ? » Le moine a dit non, car le Bouddha était en ville en train de faire l'aumône puisque c'était le matin et le moment de le faire.

Bāhiya a dit merci et est vite parti. Il a vu une personne qui avait une belle présence et qui était suivie par des moines qui avançait dans la rue, et recevait les aumônes de la population. Il a su reconnaître intuitivement qu'il s'agissait là du Bouddha. Il s'est précipité vers le Bouddha, s'est prosterné sur le sol en signe de révérence en disant : « S'il vous plaît, Bouddha, enseignez-moi le *Dhamma* maintenant, c'est urgent, j'ai besoin de l'apprendre. » Le Bouddha lui a dit : « Non Bāhiya, ce n'est pas le bon moment pour te donner un enseignement, reviens plus tard. » Bāhiya était très insistant en disant : « Mais non, c'est vraiment important, on ne sait absolument pas ce qui peut se passer pour moi comme pour vous et donc on est vraiment dans l'incertitude. Il faut que je reçoive ces enseignements maintenant. Un de nous pourrait mourir entre-temps. » Et le bouddha a dit : « Non Bāhiya, ce n'est pas le bon moment, nous le ferons plus tard. » Et bien sûr, Bāhiya a essayé une troisième fois. Et en fait, ce n'est pas dit dans le texte, mais il est dit couramment que lorsqu'on fait une requête à un Bouddha trois fois, il ne peut pas refuser. Donc Bouddha a donné ses instructions. Ce sont ces instructions que

j'aimerais vous lire, car c'est trop beau pour le dire. Voici donc le texte de l'enseignement que le Bouddha a donné à Bāhiya, de façon complètement spontanée, au milieu de la rue à Savatthi.

« Ainsi, Bāhiya tu devrais t'entraîner : en référence à la vue, ce qui est vu, il n'y aura que ce qui est vu ; en référence à ce qui est entendu, seulement ce qui est entendu ; en référence au ressenti, à ce qui est senti, seulement ce qui est senti ; en référence à la cognition seulement ce qui est connu. C'est ainsi que tu devrais t'entraîner. Et lorsque pour toi, en lien avec la vision, la seule référence sera ce qui est vu, et seulement ce qui est entendu en référence à l'entendre, seulement ce qui est senti en référence aux sens, et seulement ce qui est connu en référence à la cognition, alors Bāhiya il n'y aura pas de toi en lien avec cela. Et lorsqu'il n'y a pas de toi en lien avec cela, il n'y a pas de toi ici. Donc il n'y a pas d'identité du soi, il n'est pas ici, ni là, ni entre les deux. »

Ce qui se réfère bien sûr à la réalisation de *anattā*. Il pourrait dire aussi qu'il n'est plus à ce stade identifié avec les conditions. Et donc une entité égotique autonome ne peut pas être trouvée. C'est plus l'interprétation moderne. C'est un enseignement qui est très compact, très concis. Et lorsque Bāhiya a entendu cet enseignement, il a atteint l'éveil sur le moment, le plein éveil. Il a passé les trois premières étapes et d'emblée atteint l'éveil !

Cela semblait assez courant, dans l'Inde ancienne. Il y a pas mal de retours comme ça de personnes qui atteignaient l'éveil juste par l'écoute. Souvent ça prenait la forme de dialogue. Ce n'était pas juste une tirade comme c'est le cas ici, mais juste en entendant l'enseignement, l'éveil se manifestait. C'était le bon temps ! Il va nous falloir faire un peu plus d'efforts !

Ce qui est intéressant pour revenir à Savatthi et à cette rue où il se trouvait, Bāhiya a remercié le Bouddha et il est parti. Le Bouddha a continué à faire ses aumônes. Et Bāhiya en arrivant au coin de la rue, s'est trouvé devant une vache, comme il y a souvent dans les rues, qui l'a encorné et Bāhiya est mort sur le coup. Le Bouddha avait fini

ses aumônes et se rendait à nouveau au monastère. Quand il est arrivé au coin de la rue, il a vu le cadavre de Bāhiya qui était là. Il a demandé à ses moines de l'emmener et de créer un stupa. Les stupas étaient des monuments rituels qui étaient réservés aux êtres importants, comme les rois par exemple, mais aussi, aux personnes qui avaient atteint des grands accomplissements spirituels.

Les moines étaient un peu interpellés et ont demandé au Bouddha : « Mais alors que va-t-il se passer maintenant ? Que se passe-t-il pour Bāhiya, après cet incident ? Où est-il ? Quelle est sa destination ? Quel sera son état futur ? » Et le Bouddha a répondu : « Moines, Bāhiya vêtu d'écorce était un sage. Il a pratiqué le *Dhamma* tel que le *Dhamma* doit être pratiqué, mais il ne m'a pas ennuyé avec des questions concernant le *Dhamma*. » On peut voir que le Bouddha était vraiment capable d'un grand pardon, parce que Bāhiya l'avait vraiment poussé !

Le Bouddha a continué en disant : « Moines, Bāhiya habillé d'écorce, a atteint le *Nibbāna*, il est totalement libre. » Réalisant la signification de cela le Bouddha a composé spontanément un très joli poème :

*Lorsque l'eau, la terre, le feu, le vent n'ont pas de base,*

*Là, les étoiles ne brillent pas*

*Le soleil est invisible.*

*Là, la lune n'apparaît pas.*

*Et là, l'obscurité ne peut être trouvée.*

*Et lorsqu'un sage, un brahmane applique la sagesse et a réalisé cela pour lui-même*

*Il est libre à ce moment-là de la forme et du sans forme, de la félicité, de la peine et de la douleur*

Je trouve que c'est très joliment écrit lorsqu'il décrit un endroit où les étoiles ne brillent pas, où la lune n'existe pas, il n'y a pas d'obscurité où le soleil ne rayonne pas.

Bien sûr, on peut imaginer qu'il ne s'agit pas là d'un lieu spécifique qui existerait. C'est pourquoi nous avons ce terme qui correspond à cela et qui est le fait de ne pas être attaché, et qui est le *Nibbāna*.

Là aussi, si nous sommes dans la tentation de vouloir comprendre de quoi il s'agit, et de s'y attacher, de le saisir, on est à peu près sûr d'échouer. Il y a une autre façon dont le Bouddha en parle, en parlant de ce qui est non-né, non-créé et non conditionné, et en opposition à un processus qui consiste à être né, conditionné, ce qui veut dire que cela a été créé à un moment donné.

Et c'est du fait que cet état non-né, sans-mort, non créé, non conditionné existe, que cela montre qu'il y a là une porte de sortie, une possibilité d'échapper aux conditionnements, à la naissance, à la création, à la mort.

Comment est-ce que nous rentrons en relation avec ce type de parole ? Quel impact cela a-t'il sur notre esprit ?

Cela implique de voir quel est le degré de foi que nous avons dans ce maître, dans les paroles du Bouddha. On peut dire, « mais qu'est-ce que ça veut dire tout ça ? Ça n'a pas de sens, un non-né, un non-conditionné, un non-créé, en plus non-mort, on ne peut pas imaginer ! » C'est juste de l'ordre de l'inimaginable.

C'est exactement le point-là car c'est censé être ainsi. Car cela ne peut pas être quelque chose que nous pouvons fabriquer, imaginer. Nous ne pouvons trouver la réalisation qu'à partir de nos propres efforts. Du fait que nous ayons une carapace un peu plus épaisse que ces moines qui simplement à l'écoute d'un enseignement atteignaient l'Éveil, il nous faut nous mettre au boulot. Il n'y a pas d'autre façon. Vous pouvez attendre aussi le Bouddha Maitraya, comme je l'ai dit, mais cela peut prendre longtemps.

C'était quelques mots ce soir pour vous encourager à faire l'effort approprié, l'effort nécessaire qui soit juste, qui soit sage, qui soit en pleine conscience et qu'au contraire, ce ne soit pas un effort qui soit

basé sur une forte volonté, sur une force de tension, en grinçant des dents.

Ensuite, vous pourrez voir par vous-même quel en est le résultat, lors de cette retraite, bien sûr, et bien au-delà.

Merci d'avoir écouté, c'était ce que je voulais offrir ce soir.

**Marche méditative.**

**Chants**





## SIXIÈME JOUR

### Enseignement du matin

Ce matin, j'aimerais suivre le fil des enseignements du *Satipatthāna*.

Il y a une zone parmi les quatre sections dont j'aimerais dire quelques mots. Dans la langue pâli cette section s'appelle *dhammānupassanā*. *Dhamma* devrait être au pluriel mais dans la langue pâli le pluriel n'existe pas et dans ce contexte *Dhamma* signifie les saisies.

C'est à différencier avec le *Dhamma* en tant que le corpus des enseignements du Bouddha, que l'on désigne en général avec « D » majuscule et là c'est plutôt le *dhamma* avec un « d » minuscule.

Et comme vous savez le terme « *passanā* » signifie de regarder, de véritablement voir les choses. Quelles sont ces choses que nous devrions regarder ?

Les premières sont toutes les choses qui s'élèvent dans notre esprit qui sont déjà couvertes par les autres sections du *satipatthāna*, et qui sont plus en lien avec les émotions, les états émotionnels, les ressentis et avec notre forme physique.

Dans ce *sutta*, dans ces enseignements, il y a à nouveau plusieurs recommandations qui sont faites. C'est ainsi que les Quatre Nobles Vérités sont mentionnées là et ainsi que les cinq empêchements, les six sphères sensorielles, les sept facteurs d'éveil. C'est juste pour en nommer un petit groupe mais on peut là englober toutes les séries, tous les groupes.

Cela peut submerger si vous vous dites qu'il faut poser sa contemplation, sa réflexion sur tous ces thèmes. Ce serait trop.

Ce n'est pas ce qui est proposé de couvrir tout cela ou de chercher ce qui est le plus approprié mais à travers un processus cognitif.

Nous en avons parlé l'autre jour lorsque la question s'est posée concernant la différence entre réflexion et contemplation.

Nous contemplons, nous portons notre réflexion sur un de ces thèmes en étant vraiment en contact avec ce qui s'élève en nous à un moment donné, ce qui fait sens pour y poser notre réflexion.

Et alors, nous utilisons ces suggestions plus comme des cadres de références. Des choses auxquelles nous pouvons nous référer et qui nous renvoient notre expérience en miroir. À nouveau je répète qu'il ne s'agit pas de classer notre expérience dans de petites boites bien propre.

Ainsi ce cadre de référence nous donne la possibilité d'explorer en fonction de nos possibilités, en fonction de notre temps, afin de vraiment découvrir ce qui est approprié pour nous à ce moment précis.

Il y a autre terme, *yonisomanasikāra*, que j'ai déjà introduit et qui est souvent utilisé. Vous l'avez déjà entendu, cela concerne simplement l'attention.

Il me semble que j'ai aussi mentionné le fait de revenir à la source, un peu comme revenir dans la matrice. Fondamentalement ce qui veut dire de revenir dans ce lieu d'où les choses émergent. Et c'est ce que l'on a traduit dans la langue anglaise de façon courante comme étant la réflexion sage. Ce n'est pas erroné bien sûr. Mais lorsqu'on utilise ce terme de réflexion ça n'implique pas le fait de poser notre réflexion en pensant à des choses, en tout cas, de ne pas juste rester à ce niveau superficiel.

Ainsi cette réflexion est toujours en interaction aussi avec notre expérience directe que nous ne devrions jamais quitter.

Et puis il y a l'opposé, *ayonisomanasikāra* qui bien sûr signifie une réflexion qui manque de sagesse. L'exemple donné est comme quelqu'un qui serait dévoré par ses propres pensées.

Pour cela j'ai une autre petite intervention. C'est un *devatā* qui parle à un moine en lien avec cela.

Le *devatā* dit : « Ô Moine ! Du fait que tu te tournes vers tes pensées d'une manière qui n'est pas sage, tu es dévoré par tes pensées. Après avoir remarqué cela, tu devrais réfléchir de façon correcte. Et lorsque tes pensées sont au contraire basées sur l'Enseignant, le *Dhamma* et le *Sangha*, et tes propres vertus, il est certain que tu vas faire l'expérience de la joie mais aussi d'une forme de ravissement et de bonheur. Et ensuite lorsque tu es rempli de joie, tu peux amener la souffrance à sa fin. »

Et alors il est dit que le moine a senti un sentiment d'urgence après avoir été secoué par le *devatā*. J'ai trouvé que c'était une très belle petite section, et aussi parce que cela amène l'aspect de la joie.

Nous n'en avons pas beaucoup parlé jusqu'à présent cependant nous l'avons chanté tous les matins, *muditā*, qui a souvent deux significations : le sens de quelque chose d'une joie d'appréciation et aussi simplement une forme de joie.

Ce que je trouve aussi significatif en plus du fait de la manifestation de cette joie et de prendre refuge dans le Maître, le Dhamma et le Sangha, c'est la notion de nos propres vertus.

Est-ce que vous avez déjà abordé vos propres vertus de la sorte comme pouvant être une source de joie ? Je ne suis pas en train de dire cela comme quelque chose qui vous submerge mais plutôt une forme de joie tranquille et de satisfaction.

Tout d'abord bien sûr, il vous faut admettre ou en tout cas reconnaître, que vous avez bien des vertus dont vous pouvez vous réjouir. Car si vous êtes sans cesse en train de voir ce qu'il manque alors vous n'aurez pas accès à ce type de joie.

C'est souvent un petit peu comme cet exemple classique que l'on montre de ce verre que l'on peut voir soit à moitié plein, soit à moitié vide. Cela dépend vraiment de votre perspective.

Et de la même façon vous pouvez aborder votre vie et votre pratique bouddhiste ou même votre niveau de réalisation, d'accomplissement, en étant complètement focalisé sur ce qui vous

## La sagesse des quatre incommensurables

manque, sur ce que vous auriez dû faire, ce que vous n'avez pas fait, etc...

Mais il est possible aussi de regarder de l'autre côté et de véritablement voir ce que vous avez et ce qui fonctionne déjà pour vous. Par exemple, vous pouvez considérer que vous avez une conduite éthique dans votre vie, même si vous avez des tentations ici et là. Vous pouvez sentir que c'est là une bonne intention, que cela a du sens de maintenir cette intégrité éthique.

Ensuite bien sûr il faut l'appliquer plutôt que d'avoir ça comme des points qui sont écrits sur un mur pour s'en souvenir. Vraiment l'appliquer dans sa vie, dans ses relations est quelque chose qui peut être source de joie et donc d'en ressentir un certain bonheur. Comme la pratique de la générosité qui peut être source de joie – dans certaines cultures, c'est très présent, comme en Asie où c'est très palpable.

Il y a des occidentaux qui viennent avec un esprit très critique et qui disent : « Oui ! Mais ça c'est juste culturel, c'est juste une habitude usuelle ; et puis, les Thaïlandais veulent juste accumuler du mérite, ils ont comme un compte en banque spirituel. Et comme ça, ils pensent qu'ils iront au paradis. » Bien sûr, c'est vrai que beaucoup de gens croient de la sorte.

En dépit de cela il faut voir qu'ils agissent sur cette base de la générosité et qu'ils en ressentent immédiatement une forme de joie. Et vraiment en Thaïlande, c'est un pays où cela est visible.

Je pense que c'est pour cela d'ailleurs que ce pays a été nommé le pays du sourire car lorsque nous avons un acte généreux cela ouvre le cœur et ça génère automatiquement un sourire lorsqu'on vient en aide à d'autres.

Il y a ce terme *anumodanā* qui se réfère à ce qui est dit et récité à la fin des enseignements et comme je vous avais dit c'est un terme qui exprime une forme d'appréciation pour les enseignements reçus.

La traduction la plus créative que j'ai entendue, qui vient d'un moine – je ne sais plus qui c'était – disait : « Nous nous réjouissons de la joie qu'éprouvent ceux qui donnent. »

Bien sûr si cela devient une pratique courante et bien alors cela se transforme en tendance habituelle.

Je fais là comme une déclaration de pro-générosité, c'est vrai qu'en occident, en Europe nous n'avons pas cette culture forcément. Nous n'avons pas à venir au monastère pour enrichir notre compte en banque spirituel.

Néanmoins nous avons dans notre vie quotidienne énormément d'occasion où nous pouvons exprimer cette générosité, ne serait-ce que dans notre contexte immédiat, familial. Qui plus est, ce n'est bien sûr pas limité à des choses matérielles. Cela implique aussi la façon dont nous donnons notre attention, dont nous sommes présents, prêts à aider et à éprouver de la compassion. Donc, il y a différentes façons de vivre cela, de l'incarner. Et nous pouvons ainsi enrichir nos vies incroyablement.

Et qui plus est, lorsque nous y pensons après ou que nous y posons notre réflexion, nous pouvons en voir des résultats immédiats sans en avoir à attendre la prochaine vie.

C'est un des exemples de la réflexion que nous pouvons poser sur notre pratique, sur la pratique de notre vie aussi. Et cela évite ainsi de nous laisser entraîner dans des courants négatifs, comme c'est joliment dit par le *devatā* que l'on ne soit pas dévoré par nos pensées, ces pensées qui tournent en boucle et qui ne donnent pas un résultat positif.

Et ce qui est intéressant aussi dans ce passage c'est que l'on voit que le moine a été secoué et a été amené à une forme d'urgence. Peut-être qu'il a été pris sur ses propres schémas et a pu remarquer cela.

Il est certain qu'il devait avoir au départ une certaine foi en le Bouddha, Dhamma et Sangha sinon il n'aurait pas été moine. Mais peut-être qu'il avait négligé le fait de cultiver des vertus et des

actions saines au niveau du corps, de l'esprit et du cœur. Et peut-être aussi voir le résultat qui en a suivi, ce ressenti de satisfaction immédiate qu'il a pu en avoir.

Lorsque l'on présente cela aux personnes, il y en a beaucoup qui se posent la question : « Est-ce que cela n'est pas en fait détourné par l'égo si je pense de la sorte ou occupé par l'égo ? Parce que je suis là dans l'assise, en me sentant bien sur moi-même, à propos de moi-même. » Bien sûr, nous ne voulons pas cultiver le fait de gonfler notre poitrine et d'être fier de nous. Ça c'est l'égo, oui !

Ainsi cette joie tranquille qui vient du fait d'avoir de bonnes actions au niveau du corps, de la parole et de l'esprit, ça ce n'est pas l'égo. En fait c'est vraiment l'opposé, c'est justement le fait de sortir de ce souci compulsif que nous pouvons avoir par rapport à nous-même, par rapport à l'égo. Exactement comme pour un acte de générosité. Et au moins dans cet instant, ne serait-ce que dans cet instant nous sommes tournés vers l'autre, pour donner du plaisir ou quelque chose à autrui. Et donc nous ne sommes pas centrés sur nous-même.

Bien sûr, il y a différents niveaux de générosité en fonction de l'état d'esprit, de l'attitude en arrière-plan. L'aspect qui n'est pas très pur, si je puis dire, c'est lorsque la motivation est justement de remplir son compte en banque spirituel, ou des aspects plus subtils comme d'être dans une forme d'attente de reconnaissance. Même peut-être parfois d'ailleurs d'attendre un autre cadeau en retour.

Or la forme la plus pure de la générosité et du don est quand aucune condition n'y est attachée. C'est un acte qui est fait à partir de la joie pure du don. Et cela bien sûr va avoir la plus grande récompense et vice-versa. Car plus vous pouvez être dans un don inconditionnel, le plus la joie que vous allez en éprouver sera pure. Car cela n'est pas préoccupé par le sentiment de « moi en train de faire cela » afin d'obtenir quelque chose en retour.

Bien sûr, c'est un exemple parmi d'autres et j'aurais pu prendre toutes sortes d'autres exemples cependant comme je l'ai dit

précédemment c'est pour poser un cadre de référence. Et il vous est tout à fait possible de lire le *sutta* qui donne tous les aspects de façon complète, cela peut être une très bonne idée de se familiariser avec la façon dont c'est formulé.

En le lisant vous pourrez très bien ressentir, en restant en contact avec vous-même, avec votre expérience, là où il peut y avoir une sorte de conflit intérieur ou une hésitation, une confusion, un doute, et vous dire : « Oui, c'est vraiment là, à ce niveau qu'il faut effectivement que je travaille. »

Par exemple, avec le sujet de l'impermanence, de l'incertitude, tout le monde se dit : « Oui, je sais ce que ça veut dire. » Et dans les cercles bouddhistes parfois on entend ainsi les gens qui parlent, qui énoncent cela au milieu d'un bavardage : « Oui ! tout est impermanent. » Cela donne parfois l'impression qu'ils passent à côté de l'aspect de l'investigation un peu trop vite.

Parce que, bien sûr, la tête sait ce que veut dire impermanence ou incertitude, cependant le cœur ne le sait pas encore. Il faut donc que le cœur se mette à jour. Cela implique de ralentir, de ne pas être possédé ou dévoré par ses pensées.

Nous commençons alors à comprendre *anicca*, dans cette impermanence, cette incertitude et parfois même insécurité à un niveau plus profond. Et ça devient une exploration, une investigation véritablement existentielle et empirique plutôt que d'être juste en train d'y penser. Existentiel dans le sens où cela doit être en lien avec notre propre existence.

Notre vie est imprégnée en tout cas par un certain sens de *dukkha*. Et cela nous ne l'oublions pas car c'est au cœur de notre pratique, c'est ce que nous soyons dans l'exemple de ce moine qui a été secoué et qui a vraiment pu voir à quel point il ressentait de la souffrance justement à partir de ses pensées.

Il y a ce terme *pāli*, *saṃvega*, qui est en arrière-plan de la notion d'urgence. Ce serait trop long d'expliquer toutes les nuances de ce terme mais ce qui est intéressant de voir, c'est qu'il est lié à ce

## La sagesse des quatre incommensurables

sentiment d'urgence et aussi en parallèle, à une forme de complaisance à rester sous cette forme d'ignorance trop longtemps.

Il se peut que nous soyons choqués à un moment donné par la réalisation que ces habitudes. Je les perpétue non seulement pendant toute cette vie mais peut être depuis de nombreuses vies. Un sentiment d'urgence peut alors se manifester en se disant : maintenant c'est vraiment le moment de me débarrasser de cette habitude qui me garde coincé dans le *samsara*, dans le cycle des naissances et de la mort.

Je crois que je vais m'arrêter ici et c'est une petite nourriture pour votre réflexion aujourd'hui.

Dans votre pratique, s'il vous plaît, sentez-vous encouragés à vraiment sentir le thème qui vous correspond, qui vous est approprié pour vous. Vous n'avez pas systématiquement à prendre le thème de la générosité mais de voir ce qui se passe en vous et peut-être s'il y a quelque chose de pas très clair, ou une confusion ou un doute et bien alors d'aller l'explorer d'un peu plus près, surtout au niveau du cœur et pas au niveau de la tête.



## Enseignement du soir

C'est généralement le cas, dans notre tradition en tout cas, lorsque des moines ou des nonnes donnent des enseignements, ils sont formellement invités et il y a cette formule pour cela, ce que j'ai d'ailleurs trouvé également dans votre livre de chants. Cela remonte en fait à un incident survenu à l'époque du Bouddha, et beaucoup d'entre vous ont probablement entendu au moins une fois l'histoire de l'éveil du Bouddha. Tout de suite après son Éveil, il y avait ce questionnement quant à savoir s'il devait enseigner ou pas. Il y a très souvent dans cette tradition l'intervention d'êtres célestes et tandis qu'il se posait ces questions une divinité a entendu ou plutôt a pu sentir ce que le Bouddha pensait et s'est donc manifestée à ce moment-là à lui.

Cette divinité qui s'appelait le *brahmā Sahampati*, a donc pu percevoir les pensées du Bouddha, grâce à cette qualité subtile de perfection qu'il détenait, il se disait : « Me voilà éveillé mais ces qualités sont tellement subtiles que je ne sais pas si qui que ce soit pourrait les comprendre et comment je pourrais en parler, l'enseigner. Peut-être est-il préférable que je me taise et que je reste dans cet état de félicité tranquillement assis ici. »

*Sahampati* a été très touché par ce qu'il a pu percevoir, entendre des pensées du Bouddha et a dit : « Je sais ce que tu es en train de penser, c'est tout à fait compréhensible car cet enseignement est extrêmement fin, raffiné, subtil. Ne pourrais-tu pas enseigner au moins pour les quelques êtres dans ce monde qui ont très peu de poussières dans leurs yeux ? » Car pour la plupart des êtres leur regard, leur vision est totalement couverte de poussières. C'est l'analogie pour l'ignorance, pour une complète ignorance, et on ne pourrait même pas considérer qu'une telle libération, une telle liberté puisse exister, c'est totalement inconcevable, pour ces êtres. Le Bouddha a scanné son continent intérieur, son sub-continent, et tout de suite a pensé aux deux maîtres qu'il avait eu avant d'atteindre l'Éveil, en pensant qu'ils seraient en mesure de capter cet

enseignement. Or ils étaient décédés juste avant que cela se produise. Ces deux maîtres ont vraiment guidé le Bouddha dans des états de méditation extrêmement subtils et élevés dans les *jhāna* et pas seulement les *jhāna* matériels, des *jhāna* au-delà. À l'époque il n'était pas encore Bouddha, il était Siddhartha, toutefois il a pu traverser ce curriculum extrêmement rapidement. Ces deux maîtres étaient très impressionnés par la réalisation de Siddhartha et lui ont demandé de se joindre à eux et d'enseigner aussi à leurs disciples. Ils avaient chacun cinq cents disciples. Il ne faut pas prendre au pied de la lettre ces chiffres c'est juste pour indiquer qu'ils avaient beaucoup de disciples. Siddhartha a dit : « Non, cela n'est pas pour moi car je n'ai pas encore fini mon travail. Je n'ai pas encore pu aller au-delà de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort. »

Ensuite, le Bouddha a pensé à cinq disciples ascétiques qu'il avait rencontrés avant l'Éveil. Ils pratiquaient dans le parc des Gazelles à côté de Varanasi à Sarnath, en continuant à faire leurs pratiques ascétiques. Le Bouddha avait l'impression qu'effectivement ils étaient sur le bon chemin en termes d'énergie et en termes de rassemblement d'énergie et d'effort. Et ils étaient vraiment déterminés à vouloir savoir et il suffisait juste d'un petit réajustement pour qu'ils soient sur le bon chemin.

Le Bouddha a commencé en leur enseignant les Quatre Nobles Vérités. C'est ainsi qu'il a tourné la Roue du Dharma pour eux. Et pour l'un d'entre eux le regard du *dhamma* s'est ouvert et à nouveau, comme nous l'avons vu hier, juste par l'écoute. Bien sûr, en étant en présence du Bouddha, cela n'est pas vraiment une surprise. Du coup cela a donné une confirmation au Bouddha : oui, véritablement cela peut fonctionner et ça serait bon de donner ces enseignements car des êtres pourraient en bénéficier et cela peut vraiment transformer leur cœur. D'ouvrir l'œil du *Dhamma* et bien sûr la porte d'accès à la porte d'entrée à ce chemin d'Éveil signifie qu'il n'y a plus là de croyance en un soi en un ego, une entité existante permanente. Il n'y a plus de croyance dans des conventions, des rituels, c'est l'éthique

qui devient central et bien sûr sans aucun doute ou scepticisme. Et c'était une bonne nouvelle. Maintenant je vais changer de lieu et donner un autre exemple.

Par rapport à l'intervention de *brahmā Sahampati*, après son Éveil le Bouddha a passé sept jours à méditer en changeant d'arbre, il passait d'un arbre à l'autre. Cette requête d'enseigner s'est produite après le septième arbre. Et maintenant j'ai un petit évènement à vous dire qui s'est passé sous le cinquième arbre. Le Bouddha s'est d'abord assis sous l'arbre de la Bodhi que vous connaissez tous avec ses magnifiques feuilles effilées. Il est allé ensuite sous un banian, et ensuite sous l'arbre Muchalinda. Peut-être en vous avez vu la représentation, c'est un Naga, un serpent mythique. Il y a de très belles représentations du Bouddha où l'on peut voir un serpent enroulé autour de son corps et dont la tête un peu comme la tête de cobra vient se poser au-dessus de la tête du Bouddha, pour le protéger de la pluie qui peut tomber, du froid pour le réchauffer. Ça a dû se passer en période d'hiver. Et le septième jour, il est allé sous un autre arbre, dont j'ai oublié le nom en pali, et puis finalement il est revenu sous le banian. Et tandis qu'il était assis, prenant plaisir à la félicité de son Éveil, une pensée a émergé dans son esprit : il y a ces cinq facultés et lorsqu'elles sont manifestées et qui plus est entretenues et enrichies, elles mènent au-delà de la mort. C'est ce que le Bouddha a vu. Ces cinq facultés sont : la première, c'est la foi ou la confiance ou encore une forme d'assurance ; la deuxième c'est l'énergie ; la troisième, est *sati*, la pleine conscience ; la quatrième est l'unification de l'esprit ou l'esprit qui peut se rassembler en *samādhi* ; et finalement la cinquième est la sagesse.

Il était assis là tranquille et à nouveau il y a quelqu'un qui a entendu, *brahmā Sahampati*. Il a confirmé, ce que le Bouddha venait de penser, à partir de sa propre expérience et il s'est manifesté sous une forme physique. Il a dit au Bouddha : « Dans ma vie précédente j'étais un moine avec le précédent Bouddha, le Bouddha Kassapa et pendant une nuit j'ai vraiment pratiqué ces cinq facultés. Le résultat

en a été que je suis vraiment allé au-delà de toutes formes de désirs impulsifs qui ont disparus complètement. » Mais il n'était pas totalement éveillé et c'est pourquoi à sa mort il a repris naissance dans un plan d'existences divines en tant que *brahmā Sahampati*.

Il a ainsi confirmé que ces cinq facultés lorsqu'elles sont développées, maintenues, mènent à la non-mort, au-delà de la mort, elles émergent dans la non-mort et cèdent dans la non-mort. L'objectif de la pratique bouddhiste est la réalisation de cet état de non-mort.

Tan Manuñño vit à Amaravati un centre en Angleterre. Amaravati signifie au-delà de la mort car on retrouve Mara ce personnage qu'on a vu au moment de l'éveil du Bouddha qui représente la mort. *Ama* est la négation et *vati* est le plan d'existence de la non-mort.

Lorsque Ajahn Sumedho a choisi le nom pour ce centre dans les années 80, il était vraiment très conscient des peurs qui existaient dans le monde à l'époque, car il y avait vraiment une peur de destruction nucléaire, peut-être que vous vous en souvenez. En particulier en Angleterre où il y avait des missiles nucléaires. C'était une bonne façon de pointer cela. Je pense que des gens ont reçu le message, en particulier car ce qui pointe vers ce plan d'existence est connecté avec la pleine conscience. Le sous-titre de ce nom qui a été donné, était « Les portes de la non-mort sont ouvertes », c'est ce qui était une invitation à venir pratiquer. Je me souviens très bien qu'au début je ne comprenais pas vraiment de quoi il était question. Cela me semblait exotique. J'étais à l'époque juste un novice qui démarrait et j'avais d'autres problèmes à affronter que la terminologie.

Maintenant nous allons revenir sur ces cinq facultés spirituelles car elles sont importantes. Une fois qu'elles sont totalement développées, ces facultés se transforment en pouvoirs spirituels. Il y en a toutes sortes et il y a différentes façons d'aborder ces facultés. Nous pouvons les aborder de façon linéaire, l'une après l'autre ; cela dépend de ce qui correspond le mieux pour chacun. Il y a aussi la

possibilité de les aborder par paires, paires complémentaires comme la foi et la sagesse, par exemple. Parce que la foi peut facilement devenir une foi aveugle. Vous pouvez commencer à croire à une forme d'enseignement ou une tradition ou un maître juste parce que vous avez ressenti une vague résonance. Si vous avez la faculté de sagesse qui peut fonctionner en même temps, ce qui connaît, alors ce ne sera pas aveugle et votre foi sera bien ancrée. Et cette foi bien sûr, en étant bien entraînée avec la pratique du *Dhamma* peut se transformer en assurance. Pendant longtemps j'ai préféré appeler cette faculté, *saddhā* en pali, la confiance. Du fait de mon éducation religieuse, j'étais extrêmement prudent à ne pas tomber dans ce type de foi aveugle. Lorsque j'ai rencontré les enseignements du Bouddha et aussi par l'intermédiaire d'enseignants inspirants, j'ai su que je pouvais vraiment leur faire confiance, que j'avais confiance en leur parole. Lorsque je les ai observés de plus près et en particulier lorsque j'ai commencé à venir vivre au monastère à leur contact. Et bien là je me suis dit que c'était vraiment une confiance qui n'était pas sans fondement. Cela reste à ce niveau extérieur, il s'agit d'une personne ou d'une tradition. Finalement c'est quelque chose qui peut s'intérioriser. Ce qui veut dire qu'au bout du compte, ce en quoi il faut avoir confiance c'est en notre propre cœur. Et au lieu de regarder à l'extérieur et de chercher l'inspiration auprès d'autres personnes, nous pouvons de plus en plus faire confiance en notre propre cœur. Il se peut que cela prenne un peu de temps. Cela ne va pas arriver d'un seul coup. Très souvent nous avons un manque de confiance qui est profondément ancré. Un manque de confiance dans nos facultés, dans nos capacités et souvent même en nous-même. À partir du moment où nous appliquons la pleine conscience, puis le deuxième élément de l'énergie, que nous nous appuyons sur les instructions que nous avons reçues alors le cœur va se renforcer. En particulier lorsque nous pouvons nous établir au-delà du doute, car le doute. Car le doute c'est vraiment l'opposé de la foi ou de la confiance. Lorsque nous doutons de nos propres capacités ou quand après une période d'enthousiasme nous commençons à avoir des doutes par rapport à

l'enseignement et puis petit à petit par rapport à l'enseignant. C'est là où il est important de s'appuyer sur les alliés de la pleine conscience et de la sagesse pour repérer cela lorsque ça se produit. Et de ne pas tomber dans le piège du doute.

Et puis bien sûr, l'autre élément de cette capacité à rassembler ou à unifier, souvent traduit par concentration, joue un rôle également car cela nous aide à nous stabiliser nous-même au sein du cœur. Car lorsque nous avons tendance à être ballotés par les activités du cœur alors il n'y a pas de stabilité ; nous sommes ballottés par toutes les vicissitudes de la vie. Et à partir d'une stabilité du cœur cela va nous être beaucoup plus facile de pouvoir distinguer ce qui est de l'ordre des activités du cœur et le cœur lui-même.

Un des éléments très important de la sagesse dont nous n'avons pas encore parlé, est *upekkhā*, qui est une des facultés de la sagesse. *Upekkhā* qui fait partie des *brahmavihāra*, est connecté au huit *dhammas* mondains qui s'activent constamment : le gain et la perte, l'éloge et le blâme, la célébrité ou notoriété et la disgrâce, le bonheur et le non-bonheur. Bien sûr lorsqu'on parle de bonheur dans ce cas, on ne parle pas de bonheur ultime mais du bonheur mondain. Lorsque l'on donne ces listes ainsi, il est intéressant de voir que cela correspond à des modes opératoires ou des façons de fonctionner. Le bonheur et le malheur ou le non-bonheur ne sont pas quelque chose auxquelles nous pouvons nous relier, nous connecter. Et les personnes qui n'ont aucune orientation spirituelle, aucun entraînement, vont chercher le bonheur dans des endroits, des lieux erronés. Et ils en sont souvent déprimés, du fait que le bonheur est attendu au sein d'une recherche futile. Dans ce contexte nous pouvons élever un petit peu le titre de bonheur qui n'est plus lié à un aspect matériel et grossier, nous pouvons l'élever au niveau de bonheur que nous pouvons éprouver dans la méditation. Et lorsqu'on échange ainsi dans ce contexte de retraite et bien on peut voir aussi des personnes qui ont des moments d'ouverture extraordinaire. Alors elles sont très déçues ensuite en se rendant compte que ça ne peut pas

être maintenu. Elles essaient désespérément d'y retourner, de le retrouver. En même temps ces personnes ont entendu que d'essayer de le retrouver est futile. Et du coup, elles essaient de ne pas y retourner parce qu'elles savent que le fait d'essayer d'y retourner le résultat va être est très décevant. Parce que ces moments d'ouverture ou de grande stabilité que l'on peut ressentir en général se produisent lorsqu'il y a un lâcher pris. Cela ne peut pas être fabriqué par un acte volontaire ou par une sorte de stratégie où on va aller d'étapes en étapes et « bingo ». Mais en même temps nous créons les conditions en nous mettant dans une position où progressivement nous pouvons lâcher prise. Lâcher prise de la saisie, de l'égo, de nos attentes, de nos projections sur le futur et de ce que cela peut nous apporter. Et alors, nous pouvons voir. Nous pouvons voir quelle en est le résultat par nous-même. Et c'est là où *upekkhā* est une aide pour permettre que cela se manifeste. Soutenu par la vertu qui est manifestée continuellement, de la patience. Et donc, ces deux aspects constituent une paire très puissante. C'est une des façons dont *upekkhā* peut se manifester en tant que des pratiques spirituelles.

Un autre aspect est lorsque l'on regarde le fonctionnement de notre esprit personnel. En regardant de plus près la causalité de ce fonctionnement, la loi de cause à effet, *kamma*. Ceci non pas comme un enseignement abstrait mais vraiment en voyant quelles sont les causes et conditions et quel résultat va ressortir de cela. Lorsque ça peut être compris profondément et cultivé à partir d'une attitude saine, de bonnes vertus, des vertus saines et la pratique de méditation alors vous en aurez automatiquement les résultats. Peut-être pas explicitement comme nous aimerions que cela se manifeste à chaque session de méditation ; parce que nous avons une perspective à long terme, qui demande à laisser un petit peu de temps. Tel qu'il est dit, nous avons été ignorant, plongés dans l'ignorance depuis tant de vies. Et si vous ne croyez pas en la multiplicité des vies et bien celle-ci est suffisamment convaincante pour voir le niveau d'ignorance dans lequel nous sommes. Et ça ne peut pas se résoudre avec juste un claquement de doigt.

Et donc *upekkhā* soutenu par cette loi de cause à effet, alors il y aura le résultat de cela qui est *vipāka*. Souvent d'ailleurs les gens ont une mauvaise utilisation de ce terme et disent : oui, c'est mon *kamma*, alors qu'en fait il parle du résultat. *Kamma*, est l'action au niveau du corps, de la parole et de l'esprit. Si vous êtes dans une présence attentive, en pleine conscience et que vous pouvez vous établir dans une dimension plus calme du cœur alors vous pourrez le voir. Ça va vous donner l'impulsion d'être très vigilant dans le futur dans la façon dont vous agissez et aussi dont vous pensez et dont vous parlez également.

J'ai aussi mentionné une autre dimension de *upekkhā* qui est plus au niveau de l'empathie. Parce que *upekkhā* n'est pas juste une façon froide d'aborder le monde, les êtres, les événements. Tout comme les autres *brahmavihāra*, *upekkhā* a aussi une qualité empathique. C'est aussi c'est une mauvaise compréhension qui existe souvent, il ne s'agit pas d'indifférence. Donc l'équanimité n'est pas de l'indifférence. L'indifférence c'est une sorte d'attitude froide. Parfois même on voit chez les bouddhistes lorsqu'ils entendent des nouvelles absolument terribles ou horribles, ils lèvent les épaules en disant : « Eh bien oui c'est la vie ». *Upekkhā* vraiment permet aussi que l'on soit touché. Et puis il y a aussi l'aspect de sagesse qui est présent. Il y a la dimension empathique qui fait que nous sommes en mesure de nous connecter avec ce qui se passe ou d'être touché par la souffrance. Et en même temps il y a aussi la dimension de sagesse qui permet de voir que c'est là le résultat d'activité du *kamma*.

C'est ainsi qu'on peut rassembler pour nous-même, ces différentes facultés. Lorsqu'on parle de ces éléments, on peut voir aussi l'interaction avec la dimension de pratique du *Dhamma*. C'est pourquoi je suis toujours un petit peu sceptique par rapport à une approche qui serait par étapes, en séquences, une approche linéaire des choses, parce que cela peut nous rendre un petit peu mécaniques et en pensant que nous sommes en train de développer *upekkhā*, l'équanimité, alors qu'en fait nous sommes simplement indifférent.



Nous amenons aussi ces qualités de précisions avec *sati* et avec la sagesse, de façon à ce que ces deux aspects puissent fonctionner ensemble puisque finalement il est question de notre cœur, qui n'est pas juste un objet froid que l'on trouve sur la table d'autopsie. C'est ainsi lorsqu'on parle du cœur et de *citta*, c'est quelque chose effectivement très en résonance, flexible et souple. Et puis dans sa forme la plus pure, le cœur peut être libéré. C'est vraiment l'orientation vers laquelle les enseignements nous guident et on parle donc du cœur libéré où toutes les impuretés sont dissipées.

Mais ce qui est important, c'est de ne pas essayer de créer un cœur pur car il est déjà là. Il a juste été obscurci, voilé temporairement par toutes les souillures. Quand on dit temporairement cela peut être très longtemps. Cela peut sembler décourageant lorsque je parle ainsi, mais il y a juste à aller un pas après l'autre. En tirant un nuage après l'autre, un voile après l'autre.

C'est un bon moment pour s'arrêter.

Merci beaucoup de votre écoute.



# SEPTIÈME JOUR

## Début de journée

### Chant

C'est le début de cette dernière pleine journée de cette semaine de retraite. Il est naturel qu'il y ait une orientation de l'esprit vers ce qui est au-delà de cette retraite, avec peut-être des émotions qui s'élèvent. Il est important de reconnaître s'il y a là une tendance à l'anticipation, à se projeter dans le futur.

À chaque fois que nous faisons cela, nous nous sortons de l'immédiateté de cet instant. Ce que l'on appelle cet instant présent est bien sûr quelque chose que nous ne pouvons pas fixer sur la ligne du temps. C'est une orientation continue que nous prenons lorsque nous remarquons cela. Dès que nous remarquons que notre esprit a cette tendance à aller vers le futur ou aussi vers le passé.

La direction que nous prenons alors est à nouveau de prendre refuge dans le cœur de la conscience car cela est toujours disponible. Cela n'est jamais éloigné de nous, ne serait-ce que pendant une fraction d'instant, même si nos habitudes nous donnent l'impression que nous sommes en train de basculer vers le passé ou le futur. Il y a ce mantra célèbre que Ajahn Sumedho avait l'habitude d'utiliser et qui dit : « Hier est un souvenir, le futur est un mystère et, maintenant est la connaissance. »

Bien sûr, nous pouvons noter les souvenirs lorsqu'ils sont là sans avoir à essayer de les trouver, et il est sûr que nous ne savons pas ce que même l'instant présent va apporter. Nous n'avons qu'une place, qu'un lieu où aller. C'est ainsi, pendant le cours de cette journée, on peut dire cette dernière journée, tandis que nous sommes sur la dernière ligne droite, nous n'avons pas à appuyer sur l'accélérateur,

pour peut-être avoir une expérience spéciale avant la fin de la retraite. C'était ce que j'espérais obtenir mais cela n'a pas été le cas jusqu'à présent. On peut voir aussi qu'une telle idée n'a pas de sens, de nous projeter ainsi en dehors de l'instant présent, dans l'idée de gagner quelque chose dans le futur. Atteindre un objectif imaginaire et même si c'est un objectif comme le *Nibbāna*, un objectif noble, nous pouvons aussi le mettre de côté, car sinon notre journée va être figée sur une notion de la sorte. Ce qui fait alors que nous nous éloignons à nouveau de ce qui peut nous être donné dans le cœur de la conscience.

Donc s'il vous plaît permettez-vous de rester avec cela et en quittant ce contenu qui était votre refuge, consistant à se projeter au-delà de cette retraite de façon à ce que nous ayons cette aide constamment disponible dans notre vie quotidienne.

## **Méditation**

## Enseignement du matin

Vous avez sans doute, probablement remarqué que le climat a changé tout autour de nous. Non pas que ce n'est pas ce qui se passe régulièrement mais en fait on reçoit ce message extérieur. Qu'il nous montre qu'à l'extérieur, les changements vont et viennent exactement comme cette retraite, ici. Mais nous sommes toujours ici.

Donc, en amenant des choses une bonne clôture, bien sûr.

Un des aspects des *brahmavihāra* sur lequel nous n'avons pas passé beaucoup de temps est celui de *karunā*, la compassion. Un aspect très important qui est au cœur de la pratique bouddhiste. Dans certaines traditions, ils disent même que la sagesse et la compassion sont les deux piliers sur lesquelles tout l'édifice repose. Oui, je peux signer cela aussi. En abordant la façon dont la compassion et la sagesse peuvent aller à la rencontre.

Nous pouvons l'aborder en voyant qu'elle est la plus forte résonance qui se manifeste en nous lorsque la compassion se manifeste à l'intérieur. Ça n'est pas forcément lorsque nous sommes témoins de toutes les catastrophes qui se produisent sur la planète Terre. Évidemment, les médias y contribuent pour nous distraire, nous occuper. Je ne pense pas que pendant leur programmation, leur intention soit de faire s'élever notre niveau de compassion. À un certain moment, plus calme, comme par exemple dans le cadre d'une retraite, nous pouvons prendre conscience du fait que la souffrance imprègne toute forme d'existence. Bien que le terme souffrance puisse orienter certaines personnes dans la mauvaise direction, nous pouvons prendre le terme d'insatisfaction qui a plus de sens. Et si nous reconnaissons cela, nous pouvons être d'accord et dire : « Bien oui ! C'est un fait qui fait partie de notre existence, de la vie ».

Ensuite, la question est : « Comment est-ce que je rentre en relation avec cela ? Qu'est-ce que j'en fais ? »

Dans les enseignements bouddhistes, la direction vers laquelle nous sommes pointés est de commencer avec notre propre cœur ici-

même parce là nous pouvons voir et ressentir ce *dukkha* qui est propre à toute l'humanité. Puis, il est dit que c'est un lieu où nous pouvons nous établir au-delà et résoudre la question de *dukkha*.

Comme je l'ai dit précédemment, la compassion est aussi en lien avec l'empathie. Ça, c'est le premier instant de connexion avec soi, notre propre souffrance ou la souffrance de quelqu'un d'autre. Donc, de ne pas nous mettre de côté par peur peut-être ou par peur d'être submergé par cela. Peut-être une forme d'anticipation car nous voulons être toujours sûr de la façon dont les choses vont se dérouler finalement. Si nous nous autorisons à être dans une relation emphatique vis-à-vis de nous-même et des personnes qui nous entourent alors la compassion peut être la réponse active à la souffrance dont nous sommes témoins. Dans la tradition Theravāda le terme qui est le plus utilisé et que vous avez entendu dans nos chants est *karunā* que j'aimerais traduire de façon plus ouverte comme « ressentant avec », être en mesure de ressentir. Et puis, il y a un autre terme plus ancien qui est moins utilisé pour la compassion qui est *anukampā*. C'est le terme qu'a utilisé *brahmā Sahampati* lorsqu'il a demandé au Bouddha d'enseigner. Il a utilisé ce terme de *anukampā*. C'est un très vieux terme qui remonte loin en arrière. Ce terme d'*anukampā* on pourrait le traduire littéralement par « trembler avec ». Cela serait une traduction littérale, la façon dont nous le traduirions maintenant serait plutôt « être en résonance profonde avec quelqu'un ».

Ce qui implique de bien vouloir demeurer avec, même s'il y a une forme d'hésitation qui est présente, même une forme d'anxiété, de supporter le fait d'être en contact. Et ça ce produit dans les deux directions, nous n'allons pas le dire à voix haute mais en fait en regardant intérieurement et profondément notre expérience, nous allons pouvoir remarquer cette timidité ou cette forme de peur ou d'anxiété qui est là et qui aurait pu ne pas être remarquée ou reconnue. C'est pourquoi nous avons élaboré tant de stratégies pour être dans le déni que cela existe ou éviter d'être en contact sauf quand

c'est si fort que là nous ne pouvons plus le nier. Et alors bien sûr si nous n'avons pas été préparés et si nous nous ne sommes pas entraînés à développer cette qualité, c'est alors que nous pouvons être très facilement submergés.

C'est ce qui est dit dans l'histoire des deux flèches : nous commençons à nous frapper la poitrine, à nous lamenter, à pleurer en étant complètement absorbés dans les sentiments qui émergent, les émotions. Si c'est ce qui se produit par rapport à nous-mêmes, à notre propre souffrance, à la façon dont nous rentrons en contact ou pas et bien il y a de fortes chances que nous ne soyons pas en mesure d'être présents ou en contact avec la souffrance de quelqu'un d'autre. Si nous voulons apprendre à nous ouvrir, ne serait-ce qu'un tant soit peu, surtout au début, commençons là, avec celui-ci qui est là. Donc de voir qu'elle va être l'impulsion qui va être générée chez des personnes pour effectivement développer cet intérêt. Laisser se dissiper toutes ces formes de distractions et de dénis. Parfois d'ailleurs, nous avons besoin d'une aide extérieure. Peut être quelqu'un qui a la capacité de nous présenter un miroir. Je me souviens, il y a à peu près une vingtaine d'années, il y a eu une crise qui s'est produite dans notre communauté monastique.

Ça va peut-être faire s'échapper les illusions que vous pouviez avoir sur le fonctionnement idéal d'une communauté monastique. Toutes sortes de questions étaient autour de cette crise. Il y avait des questions de gouvernance, il y avait des personnes qui projetaient sur la situation une sorte de super-égo spirituelle. Ce super-égo se manifeste aussi souvent par les termes – vous avez repéré qu'on a un terme un petit peu pour tout en pali, en Sanscrit – et donc à chaque fois de catégoriser en disant : « Oui, là ! c'est *dukkha* », « ça c'est l'impermanence », « là c'est... ». Ainsi, si cela s'installe, la communauté commence à dysfonctionner. L'invitation, la proposition a été que les enseignants seniors commencent à explorer cela ensemble plutôt qu'individuellement sur leur coussin de méditation. La Sangha anglaise avait une connexion avec un institut

qui travaillait sur la base de pratiques bouddhistes. Ils étaient spécialistes dans ce qu'ils appelaient l'investigation ensemble, unifié ou coopérative. La façon dont ça se passait est que vous vous retrouvez dans une salle ensemble et chacun parle de sa réalité telle qu'elle se présente dans l'instant. Tout cela ne faisait pas partie de notre tradition monastique à l'époque, pas plus le fait de s'exprimer ainsi ouvertement, ni d'être rassemblé comme cela dans un groupe pour le faire. On peut dire que c'était assez révolutionnaire. Il y avait aussi des voix qui s'élevaient contre cela en disant : « Mais on est en train de faire une thérapie ». Ce n'était pas le cas. Bien qu'il est vrai que selon ce que l'on met dans le sens de ce terme thérapie, on pouvait voir qu'il y avait des aspects thérapeutiques, bien sûr. Je me souviens très bien de cette première session, c'était un homme et une femme qui étaient à la tête de cet institut et qui menaient cette séance et on devait pendant cinq minutes à tour de rôle, nous exprimer sur ce qui se passait en nous. Je me souviens pour ma part que j'étais terrifié. Et en même temps je me souviens de quelque chose qui était très poignant, au sein de tous ces enseignants seniors. Ils se sont exprimés sur eux-mêmes, ce qui se passait en eux-mêmes mais en même temps aussi ils ont exprimé ce qu'ils ressentaient par rapport au groupe, au champ qui émergeaient du groupe. On a fait quelques commentaires dont je ne me souviens pas exactement mais qui était plus au niveau énergétique. C'est l'homme qui guidait qui avait fait le commentaire et la femme, quand ça a été son tour, a pris un temps et a dit : « Je sens tellement de souffrance dans cette salle. » Ça a duré plusieurs jours et à l'issue on s'est aperçu qu'elle avait tellement raison. Ce que j'ai remarqué aussi, c'est qu'elle était extrêmement présente. Elle avait cette qualité de présence très forte. C'était la seule femme avec ces quinze hommes, il fallait une présence pour contenir tout cela. Je me suis dit : « Ça c'est extraordinaire. » C'est sûr que je ne peux pas me mettre dans les chaussures d'une femme parce que je ne suis pas une femme, mais cette capacité qu'elle avait à contenir la souffrance avec beaucoup de précision et aussi de sensibilité m'a vraiment impressionné. Je me suis dit alors et j'ai



pensé qu'effectivement j'ai besoin de cela. Je suis sûr que tous les autres ont pensé la même chose. Pourquoi je vous dis ça ? Pas pour nettoyer des vêtements de Sangha sales. En fait il n'y a rien de sale, ce n'était pas le bon terme, peut-être c'était juste pour dissiper les projections, les images qui peuvent être projetées idéales sur les personnes qui portent la robe monastique. Ce sont des êtres humains comme tout le monde. Ils ont à travailler avec l'avidité, avec l'aversion et l'illusion comme tout le monde. Ils souffrent comme tout le monde. Mais il y a une différence, c'est qu'à un moment de leur vie, ils ont décidé qu'ils allaient travailler avec cela et prendre une décision conceptuelle. En fait c'est vraiment ce que symbolise le fait de prendre une robe monastique. La raison pour laquelle je vous dis cela c'est qu'à partir du moment où il y a cette décision qui a été prise de se confronter à la souffrance ou plutôt ce que le terme le plus utilisé c'est de pouvoir aller au-delà de la souffrance. Mais lorsque l'on en arrive à la véritable acceptation qui est en lien avec le ressenti comme je le disais précédemment, donc ressentir avec, là c'est une autre histoire. Alors cela peut être vraiment utile de pouvoir avoir un contact avec soit un enseignant, soit un ami spirituel qui peut pointer les déficiences peut-être qui sont en nous et qu'ils peuvent voir. Et puis nous pouvons doucement commencer à développer *karunā* en commençant ici-même.

On peut parler aussi de *mahakarunā*, la grande compassion qui est le nom donné dans l'iconographie tibétaine de l'incarnation de la grande compassion de *Tchenrezig* ou *Avalokiteshvara* qui s'appelle aussi *mahakarunā*. Son nom à lui ou à elle car il n'a pas de genre, a comme sens celui ou celle qui écoute les pleurs du monde. Là on voit que c'est vraiment tourné vers l'extérieur, vers la souffrance des autres êtres, avec le fait de bien vouloir entendre, de bien vouloir recevoir la souffrance des autres et d'être en résonance. Vous pouvez suivre un cours avancé sur le développement de la compassion *karunā* et de le renforcer afin que cela devienne une force de l'esprit et du cœur, de façon à rester présent et présente lorsque cela devient un défi. Je me souviens d'une interview du Dalai-lama alors qu'il

était allé dans un musée pour voir une exposition sur les atrocités suite à la bombe nucléaire qui avait été envoyée après la deuxième guerre mondiale sur Hiroshima. Il s'était trouvé face à des photos de tous ces corps brûlés, calcinés. Le journaliste avait demandé au Dalaï-lama : « Mais pourquoi faites-vous cela ? Quel intérêt d'aller voir toutes ces atrocités, toutes ces horreurs ? Est-ce que ça ne vous fait pas vous sentir mal ? » Et le Dalaï Lama a donné une réponse très simple, il a dit : « C'est pour renforcer ma compassion. » Là c'est l'exemple de quelqu'un qui a vraiment une attitude pro-active, d'aller vers, à la rencontre de quelque chose qui peut représenter un défi, avec l'intention d'élargir et de contenir toute la souffrance qui est dans le monde. Bien sûr le Dalaï Lama est une personne spéciale.

Nous devons tous connaître nos propres limitations de ce que nous pouvons supporter. Ce qui est important c'est d'avoir cette volonté, cette intention d'aller dans cette direction tout en étant conscient de nos propres limites car ce ne serait pas de la compassion d'ignorer nos propres limites. Ou alors d'avoir un idéal et de se dire c'est formidable ce qu'a fait le Dalaï Lama, je veux faire la même chose et d'aller se confronter, par exemple, en allant rendre visite aux camps de concentration qui peuvent avoir un impact similaire que de voir ces photos d'Hiroshima. Dans le premier cas, ce qui serait un risque d'être submergé mais cet ajustement est vraiment un exemple de *sampajañña* qui permet de voir et d'être conscient de jusqu'où nous pouvons aller et comment nous pouvons travailler avec cela. C'est ainsi que nous pouvons voir comment associer ces deux aspects, l'un qui est plus au niveau du ressenti et l'autre de la claire vision, de la claire compréhension qui permet de voir là où sont nos limites, le moment où il faut peut-être prendre un peu d'espace, de façon à ne pas être submergé par un tsunami émotionnel.

Ce sont quelques réflexions tandis que nous approchons la fin de la retraite. Ces quelques notions sur *karunā* et le fait d'avoir cette claire vision sont des choses tout à fait applicables dans notre vie quotidienne. Je vous invite à y porter votre réflexion et votre

contemplation pendant cette dernière journée. Ainsi, vous serez bien équipés pour retourner à la maison.

## Enseignement du soir

C'est notre dernière soirée de cette retraite et je voudrais tout d'abord dire à quel point j'ai été touché et impressionné par la qualité de votre engagement et les retours sur votre expérience en particulier dans les groupes de dialogues.

Dans ces conversations c'est toujours important pour moi de voir ce avec quoi les personnes travaillent, c'est très révélateur. Du fait que ce sont de petits groupes, on peut vraiment couvrir tout le spectre de difficultés, de conflits intérieurs qui peuvent émerger. Et d'avoir le courage d'aller dans cela, de rentrer en contact et de voir quelle forme ça peut avoir, c'est en général très utile pour la personne elle-même. Mais c'est également très bon pour moi car cela me permet de vraiment sentir en face de qui je me trouve. Bien sûr, je ne connais pas tout de vous et peut-être que ce que j'ai entendu est une petite fraction de tout ce que vous avez dû gérer. Mais de mon point de vue néanmoins, cela établit une connexion plus profonde avec ce que l'on appelle le groupe.

Ainsi ce n'est plus le groupe de façon général mais ça me permet de connaître plus de détails de ce groupe. Et après une semaine je n'ai plus le sentiment d'être dans un groupe avec tant d'étrangers. Nombre d'entre vous, en fait, êtes entrés dans mon cœur, si je peux m'exprimer ainsi, non pas sur un plan sentimental mais de façon réelle.

Qu'est ce qui reste maintenant tandis que nous touchons à la fin de cette retraite ? C'est la question. Il y a bien sûr beaucoup de thèmes bouddhistes que je pourrais sortir du chapeau mais je n'ai pas de chapeau. Qu'est-ce que je vais faire ?

J'ai pu avoir une réflexion sur tout ce que j'ai pu entendre tout au long de cette semaine dans les entretiens et parfois il y avait des personnes qui revenaient en arrière dans leurs histoires de vie. Et là, il y a toujours le danger de retomber dans l'histoire ou le mélodrame que l'on a pu se raconter.

C'est pourquoi, j'encourage toujours les personnes à parler de ce qui est ici, de véritablement ici, là en face de vous en cet instant. Car c'est là que l'on peut avoir une meilleure compréhension, une clarification de toutes nos incertitudes, nos confusions, de ce qui n'est pas claire.

Et puis bien sûr, ce que je tiens à assurer, c'est que c'est confidentiel en ce qui me concerne et bien sûr que tout le monde soit bien assuré de cela, et que ça ne sortira pas de cette pièce. Je réalise que j'aurais dû dire cela au début pour autant cela n'aurait pas fait trop de différence.

Tandis que cette retraite touche à sa fin avec cette notion de choses qui finissent, cela m'évoque une réflexion suite à une déclaration faite par le Bouddha à un groupe de disciples ou de moines, si l'on cherche une sécurité insurpassable qui est bien sûr un synonyme pour l'Éveil, *Nibbāna*. Le terme *khema* qui est une partie de mon nom, est pour celui qui cherche cet insurpassable sécurité et qui a besoin d'une aide intérieure. Il n'y a rien de plus aidant et avec multi-facettes que *manasikāra* afin de développer ce qui est saint et d'éviter ce qui est malsain.

Et puis, il y a une deuxième ligne qui commence de la même façon si vous êtes à la recherche d'une sécurité insurpassable et que vous cherchez une aide extérieure. Alors, il n'y a rien de plus utile et soutenant que l'amitié spirituelle qui peut aider à diminuer ce qui est malsain et de développer ce qui est sain.

Il est intéressant que ces deux aspects soient réunis dans un passage et il y a un autre passage d'une citation du Bouddha qui était encore plus mystérieuse.

Il s'adressait à Ananda qui était son intendant pendant de longues années et Ananda lui a demandé : « Est-ce qu'il est vrai que l'amitié spirituelle est la moitié de la vie sacrée, en se référant à la vie monastique. » Le Bouddha a dit : « Ne dit pas cela, Ananda, ne dit pas cela ! L'amitié spirituelle est la totalité de la vie sacrée. » C'est vraiment intéressant d'avoir ce type de déclaration faite par le Bouddha.

Bien sûr, il faut comprendre aussi le contexte dans lequel tous ces conseils étaient donnés. Mais en même temps, il n'y avait pas d'indication comme quoi il y aurait un contexte spécialisé, spécial. C'était juste le contexte d'un bon ami, d'un meilleur qui vient en soutien.

Ces indications sur l'amitié spirituelle, je trouve que l'on devrait les prendre à cœur car ce n'est pas si fréquent à trouver dans le monde. Et là, je parle d'une véritable amitié spirituelle, non pas juste de dire je suis bouddhiste et toi tu es bouddhiste, il est bouddhiste, elle est bouddhiste...

Il ne s'agit pas de créer des organisations avec des cartes d'adhésions en se disant : « On est nombreux maintenant. »

Regardez dans notre environnement comme là par exemple ici, c'est ce contexte où nous avons passé une semaine ensemble à pratiquer, il y a là un soutien mutuel et on peut dire de l'ordre d'une amitié spirituelle même si vous n'avez pas pu parler à tout le monde et de toute façon vous n'aviez pas l'autorisation de parler.

Je ne sais pas jusqu'à quel point vous avez pu être conscients et conscientes de cela au niveau du ressenti car cela peut être un concept intéressant au-delà du concept lui-même.

Vous vous souvenez de l'histoire que j'ai racontée de tous ces moines seniors et de la femme qui écoutait et qui a reçu toute cette souffrance. Dans son langage, à la fois elle ressentait le champ et contenait le champ de ce groupe.

Tout groupe qui se rassemble constitue un champ, le champ du groupe. Et cela c'est un apport silencieux, aucun besoin de parler. Aucun besoin d'avoir non plus des cours super inspirants, spirituels.

C'est vraiment cet engagement à regarder profondément qui a tant de valeur dans *manasikāra*. C'est ainsi qu'une atmosphère spéciale peut être créée sans avoir besoin d'utiliser un jargon psychologique ; cela crée vraiment une atmosphère particulière.

Enfin moi je l'ai senti, en tout cas. L'avez-vous senti vous aussi ?

Ceci confirme cette première déclaration : si nous cherchons une sécurité insurpassable, il n'y a rien de plus haut que d'avoir un ami spirituel.

C'est connecté directement avec la réalisation de *Nibbāna* ou de l'Éveil. C'est particulièrement poignant, à ce stade de notre retraite tandis que nous allons nous quitter et partir dans différentes directions.

Ce que nous avons co-créé ici, cette atmosphère spéciale, va se dissiper demain. Nous allons être de retour dans notre propre environnement à nouveau, avec les défis, la vie professionnelle, la vie de famille, la vie en général.

Il serait vraiment dommage si cette atmosphère particulière que nous avons créée disparaisse totalement.

Je me souviens que même avant de devenir moine, c'était quelque chose que je recherchais naturellement : m'associer, me retrouver avec des personnes qui partageaient le même état d'esprit ou guidaient un petit groupe de méditation.

Sans être organisateur, je n'enseignais pas, simplement je posais l'autel et puis je sonnais la cloche. Et quand c'était possible de temps en temps, j'invitais des enseignants. Depuis cette époque de très bonnes amitiés se sont créées, dont deux personnes avec qui je suis toujours en lien.

Les choses changent, nous allons effectivement établir des liens d'amitiés dans différents contextes et puis même cette amitié spirituelle ne dure pas pour toujours. Ceci pourrait être une de nos priorités dans notre style de vie. Alors, nous avons un soutien, un support. Et cela c'est formidable !

C'était un thème que je voulais aborder ce soir, le thème de l'amitié spirituelle.

Un autre point que je voulais aborder, c'est aborder la vie en général. En effet, comme je l'ai dit depuis que nous sommes ici, nous

avons surtout posé notre attention sur ce qui est ici, là maintenant, en tournant le regard vers l'intérieur.

Ainsi nous pourrions regarder les différentes saisons de notre vie. Il n'y en a pas seulement quatre saisons, il y a de nombreuses saisons, avec de nombreux changements.

Parfois le climat est doux et plaisant et on peut juste en profiter en étant allongé dans une chaise longue ou en appréciant une promenade. Et puis d'autre fois le climat peut changer brutalement et avant même que nous nous en rendions compte, nous pouvons nous trouver au milieu d'un orage.

Nous pouvons espérer d'avoir été bien préparés pour affronter cet orage, cette tempête

J'ai repensé à un très bon ami à moi qui a été moine auparavant. Il a eu différentes saisons de sa vie comme cela, c'était un homme d'affaires. Il est devenu moine de la forêt en Thaïlande, puis il est devenu un moine en Europe, en Suisse.

Ensuite il a décidé d'abandonner la vie monastique, de rendre ses vœux après un certain nombre d'années, seize ans. Il avait quelques problèmes de santé et en même temps il avait le souhait de revenir à la vie laïque. Il voulait aussi s'engager activement dans une relation et c'est ce qu'il a fait.

Il y a quelques années, il a eu le diagnostic d'une maladie fatale. C'est une maladie où le système nerveux ne se connecte pas bien avec les muscles et petit à petit les muscles ne fonctionnent plus. C'était la maladie de Stephen Hawking qui était dans sa chaise roulante. Bien sûr, cela a été un éveil très fort pour lui. Il a pu malgré tout reconnaître, et nous tous avec lui, qu'il avait définitivement une ressource intérieure en lui.

Donc, ces années en tant que moine, dédiées à la pratique spirituelle n'ont pas été vaines. Un tel message serait pour qui que ce soit un véritable choc et cela l'a été aussi pour lui bien sûr. Qui plus est, il a appris cela juste après s'être marié, soit trois ans après. Cela a créé beaucoup de turbulences et affecté aussi son foyer. Au milieu de ce déclin de son corps physique, arrivé au



stade où ses mains ne fonctionnaient plus, il ne pouvait plus ni écrire ni taper sur l'ordinateur. Il a pourtant enregistré une partie de sa vie, sa vie en tant que moine et il en est sorti un livre dont la traduction française s'intitule : « Je peux me tromper ». En allemand le titre est très différent et bien sûr très long. C'est quelque chose comme : « Je n'ai pas toujours eu ce que je voulais, mais j'ai toujours eu ce dont j'avais besoin. » C'est une citation qui a été tirée du livre, j'imagine, car je ne pense pas que l'éditeur aurait pu se permettre d'écrire ça.

Le livre a été terminé tandis qu'il arrivait à la fin de sa vie, c'était l'année dernière où les choses devenaient un défi de plus en plus grand.

Et ça fait vraiment du bien de voir qu'il avait non seulement ce soutien interne mais aussi un soutien externe, de nombreux amis qui sont venus le soutenir.

Il avait pris refuge, bien sûr, c'est clair mais en même temps les choses peuvent se produire, arriver. Qui peut dire comment nous serions si nous recevions un tel message.

Le médecin lui a donné à peu près trois ans à vivre mais il est toujours vivant.

A l'expression anglaise qui dit que quelqu'un est vivant et en pleine forme, plein de vigueur et là ce n'est pas son cas parce qu'il ne peut plus bouger, il doit rester assis toute la journée et tout doit être fait pour lui. Il a des aides qui tournent constamment. Ce qui est un grand défi pour son épouse. Vous pouvez avoir une idée de quelle est sa situation.

Néanmoins, il n'est pas dévoré par cet orage, même s'il y a des vagues fortes émotionnelles mais il se produit aussi un état de calme et de réflexion, une acceptation et puis ensuite vient à nouveau une vague.

C'est ce type d'expérience que l'on a à nouveau lorsque l'on est prêt pour le grand départ.

Je pensais à la dernière phrase du titre allemand qui dit : « J'ai toujours eu ce dont j'avais besoin. » je ne sais pas s'il pourrait maintenant. S'il est toujours authentique avec son orientation, avec

le cœur-esprit qu'il avait, qu'il détient toujours je pense, alors oui, car il n'a pas encore touché ce stade. La façon dont ça se déroule, il va y arriver.

Et d'arriver au stade de se dire : « Oui, c'est ce dont j'avais besoin, de pouvoir lâcher prise d'une forte identification. » Identification au corps, à *citta*, corps-esprit, à l'esprit qui fonctionne aussi, à la relation et au monde entier, à mon existence en tant que tel. Ça s'est vraiment un cours lancé.

Bien sûr, je ne le souhaite à personne et en même temps tout est possible. La vie est incertaine.

Nous ne savons pas quelle va être la prochaine leçon pour nous, si ça va être une leçon douce ou si ça va nous secouer et être vraiment un appel à nous réveiller.

C'est pourquoi je veux vous encourager mais nous sommes sur la bonne voie par le travail que nous faisons et puis aussi de nous souvenir qu'il est bon d'avoir une aide extérieure et de ne pas avoir peur.

Je ne le dis pas non plus pour vous intimider mais de vraiment avoir une perspective large sur la chose. La vie en générale n'est pas un jeu d'enfant. Cela présente toujours des défis en face de nous, et nous sommes constamment invités à y répondre plutôt qu'à y réagir.

La réaction est toujours basée sur le fait de ne pas savoir, une forme d'ignorance. La réaction peut être aussi temporaire et tout en ayant la pratique du *Dhamma*, face à une situation comme celle que je viens de décrire, et bien des choses peuvent émerger mais néanmoins à ce moment-là vous pourriez toujours retomber sur vos pieds à un moment ou à un autre.

Si vous êtes complètement perdu dans votre réactivité et c'est la plupart du temps ce qui se passe dans ce monde, que les gens, les personnes sont avant tout victimes de leur propre réactivité.

D'abord ils sont réactifs par rapport à ce qu'il leur arrive intérieurement et puis ensuite il projette aveuglément sur d'autres personnes ou sur leur entourage.

Puisque nous avons décidé de ne pas aller dans cette direction mais au contraire dans l'autre direction avec une forme de connaissance et de conscience, alors nous nous livrons à la meilleure préparation qui soit pour quoi que ce soit qui se produise et alors peut-être que cette sécurité insurpassable pourra être une réalité pour nous, un jour.

Car les modes courants qui consistent à chercher la sécurité ne sont pas vraiment fiable. Que ce soit prendre refuge dans le matérialisme, par exemple, ou encore la sécurité dans une relation. Ça n'est pas de la sécurité car c'est soumis aussi au changement et ça doit toucher certains à un moment donné.

Et le plus tardivement est le moment où le corps nous dit : « C'est le moment de se séparer. »

De la sorte dans le *Dhamma* nous sommes ouverts à toutes les possibilités et pas juste à ce que nous choisissons. C'est ce que nous appelons le chemin vers l'Éveil, vers la libération.

Tel que je le mentionnais dans cet exemple donc l'insurpassable sécurité du cœur.

C'est le seul lieu où nous puissions trouver de la sécurité, il n'y a pas d'autre lieu. Vous pouvez essayer. Vous pouvez me dire si vous le trouvez. Si c'est à l'extérieur et alors on pourra en discuter.

Je me doute que ça peut être une réflexion qui vous agite un petit peu mais c'est bien car je n'ai pas envie que vous vous endormiez avant la fin de la retraite. Parfois, on a besoin de cela.

Et si vous ne souhaitez pas être bousculer ainsi et que vous pensez que ça n'est pas une chose correcte à faire alors je vous présente mes excuses. Car comme toujours dans ces enseignements du *Dhamma*, lorsqu'on est la personne qui écoute, le participant, il est bon de prendre ce qui résonne, ce qui est utile pour nous, en l'instant le reste ; on laisse passer ou alors on le pose de côté et le fait de le poser de côté signifie que l'on pourra le reprendre à un moment donné.

C'est mon offrande pour ce soir.

Nous avons le temps pour un petit temps de marche méditative.



# HUITIÈME JOUR

## Enseignement du matin

Nous voici au dernier matin de cette retraite. Hier est passé, ainsi que toute la semaine et ça devient un souvenir. Il est futile de porter avec nous des bagages qui ne seraient pas nécessaires, de les emporter avec nous. En tout cas nous pouvons essayer.

Le prochain instant va venir ainsi que demain, la semaine qui vient, le mois qui vient, l'année qui vient et toute notre vie qui demeure un complet mystère. Nous pouvons anticiper et avoir toute sorte de suppositions. Mais la seule chose qui demeure véritablement c'est cet instant.

Comme nous l'avons chanté chaque soir, la réalité telle qu'elle se présente pour nous est le *Dhamma*, et est à réaliser dans cet instant. Ce *Dhamma* est une réalité sans limite de temps, il est à l'intérieur de nous. Nous ne projetons pas vers des refuges extérieurs. Et nous ne tournons pas le présent non plus comme un concept compliqué. Nous posons simplement l'attention avec bienveillance et compassion sur la façon dont il se présente pour nous maintenant.

La façon de tourner l'esprit vers nous, avec cette attitude de bienveillance et de compassion fait partie du Noble Sentier Octuple avec la Noble Attitude, la Noble Intention.

Puis, il y a un troisième élément à cela que l'on appelle communément la renonciation.

Mais en fait ce n'est pas quelque chose qui doit être compris de façon externe comme le fait de renoncer à la vie, comme dans le cas de la vie monastique. C'est plutôt au niveau de notre orientation, de

notre intention de ne pas nous laisser aller à toutes sortes d'impulsions égocentriques.

Nous nous faisons cette déclaration à nous-même : « Je ne vais pas suivre ces impulsions égocentriques. » Cela peut être assez osé pour certains d'entre vous. Mais en fait c'est juste pour donner une direction, une direction claire. Nous devenons conscients et conscientes lorsque ces impulsions égocentriques apparaissent dans notre cœur. Nous pouvons alors immédiatement les identifier, les reconnaître et les distancier de notre cœur. Nous pouvons continuer tandis que notre vie se déroule et soulever un voile, l'un après l'autre jusqu'à ce que le cœur dans son rayonnement, sa pureté et pour que toutes ces qualités du *brahmavihâra* puissent vraiment rayonner.

Dans un sens notre orientation est l'aspect central qu'il nous faut fermement établir sur le chemin.

C'est là un bon sujet de méditation à amener sur nous-même tandis que nous méditons ensemble assis ce dernier matin. De façon à ce que les vents, même les tempêtes de la vie ne nous bousculent pas ainsi à leur gré ; mais une façon à trouver une ancre ferme, un pilier ferme qui nous permet d'être stables.

## **Méditation**

## Enseignement

Je pense que nous devons commencer, dans la mesure où nous avons une limite de temps ce matin, à procéder au « grand final », si je puis dire.

Nous allons commencer par une méditation guidée de *metta*, qui est une chose classique pour terminer un programme tel comme celui-ci comme une retraite de méditation.

Ensuite, il y aura un temps de marche méditative et puis je dirai quelques mots pour la clôture de cette retraite et nous aurons un temps de partage aussi de toutes les bonnes choses, les bienfaits que nous aurons accumulés et cela vraiment partant de notre propre expérience, de notre cœur. Et nous aimerions donner à tout le monde un petit cadeau.

Nous allons commencer par cette méditation de *mettā* de façon formelle avec les différentes étapes.

Vous aurez remarqué que pendant cette retraite sur les *brahmavihāra* dont *mettā* fait partie avec les trois autres aussi, je n'ai pas beaucoup insisté sur l'aspect méthodique mais bien sûr c'est quelque chose qui peut être fait.

J'ai plutôt présenté en montrant comment cela peut devenir une attitude générale dans notre vie et même temps comment les développer parallèlement.

Ainsi nous pouvons aborder cela de deux façons et notamment par la méthodologie, par les méthodes si nous avons un penchant par rapport à cela. On peut insister sur l'aspect de l'attitude ou on peut aussi associer les deux ensemble.

Pour *mettā*, j'ai utilisé différents mots pour l'exprimer comme l'amour bienveillant, la bienveillance, l'amour.

Il y a beaucoup de discussions sur la façon dont tous ces termes devraient être traduits dans les langues occidentales et il y a un moine

qui insiste sur le fait que *mettā* devrait être traduit par une attitude amicale qui est quelque chose de plus neutre.

Dès que l'on utilise le mot « amour » cela fait s'élever toutes sortes d'images qui sont en général connectées avec un amour sensuel ou même érotique. Comme toujours, ce n'est pas le mot vers lequel nous pointons mais plutôt vers les qualités du cœur qui y sont associées.

Le Bouddha était très conscient aussi des dangers qui peuvent exister et c'est pourquoi il y a ce que l'on appelle l'ennemi proche de *mettā*. Cet ennemi proche de *mettā* est justement cet amour qui est en lien avec la sensualité, avec le désir insatiable, qui est connecté au fait de l'attitude de posséder des choses.

Les autres aussi ont leur ennemi proche et je crois que j'ai mentionné pour *upekkhā* cet ennemi proche qui est l'indifférence, le fait de juste lever les épaules, de ne pas être concerné par la souffrance d'autrui.

Il est bon de considérer lorsque nous cultivons ces qualités de cœur, quelle est notre compréhension habituelle quand nous entendons le terme « amour » ou « amour bienveillant » par exemple.

En dehors de la dimension érotique qui peut être comprise dans le terme amour, il y a cette attitude qui est basée sur des choses comme le besoin. Ce n'est pas vraiment le besoin, il faut l'avoir, mais vous en avez besoin, sinon vous sentez comme un vide. Et dans une relation personnelle, ce serait l'autre personne qui doit combler le vide que vous ressentez en vous-même. C'est pourquoi vous avez besoin de l'autre personne.

Mais je vois que toutes les personnes qui sont ici sont bien acclimatées aux orages de la vie. Vous avez eu votre propre dose de relations basées au début sur ce que l'on appelle l'amour. Peut-être que c'est juste aussi au niveau de l'attraction, qui joue un rôle bien sûr dans cela. Mais nous savons bien que si ça reste à ce niveau



superficiel ou juste une attraction physique cela ne va pas durer longtemps.

Dans les relations amoureuses à long terme, cet amour peut se développer et s'approfondir et ne pas rester à ce niveau superficiel d'attraction physique. Une bonne base est justement cette intégrité que nous développons.

Donc, intégrité et éthique, et c'est pourquoi pour les laïques nous recommandons le troisième précepte, de ne rien faire qui puisse nuire à l'autre personne. Et nous n'utilisons pas l'autre personne pour satisfaire nos besoins. Et aussi de rester fidèle à la personne avec laquelle nous sommes engagés dans une relation. Ce à quoi même les bouddhistes parfois n'ont pas envie de se plier. Si vous avez une attitude ambivalente au niveau de l'éthique par rapport à la personne avec laquelle vous avez engagé une relation et bien cela ne va pas tourner très bien.

Et puis, il y a aussi la dimension du don et de la générosité qui inclut la capacité à pouvoir pardonner.

Ce qui a pu commencer en étant une forme d'attraction peut prendre tout son sens en s'approfondissant.

Bien sûr, on peut donner toutes sortes de catégories sur différentes formes d'amour. Le plus superficiel bien sûr, le plus en surface, est celui qui consiste à satisfaire votre désir égocentrique. Et donc, tant que cela est bon pour moi, je reste dans cette relation. Si ça ne me sert plus alors c'est bon, c'est fini, ça s'arrête. Vous pouvez avoir une sorte d'accord financier ou de business. Tu m'aimes d'abord et après je pourrais t'aimer en retour.

Ou on peut aussi avoir du respect dans une relation en pleine conscience. Et là, c'est déjà beaucoup plus mature. Lorsque nous développons ainsi du respect pour l'intégrité de l'autre personne et en faisant même des choses pour faire que le bien être de cette personne puisse s'épanouir. Ça peut même atteindre un autre niveau de celui que l'on appelle une attitude altruiste. L'autre personne passe

avant. En tout cas au niveau de nos sentiments, de la façon dont nous ressentons, nous pensons

Et on part à nouveau dans la direction *Avalokiteshvara* qui a pris le vœu de ne pas atteindre l'Éveil complet tant que tous les êtres ne l'auront pas atteint avant lui.

Une attitude dénuée du sens de soi, où l'on pose les besoins de la personne en premier, devant soi est une très belle attitude. En général c'est possible pour des personnes qui ont une aspiration spirituelle et qui peuvent ainsi mettre les autres devant, en priorité, plutôt que la satisfaction de son propre besoin. Il y a des êtres qui peuvent faire de la sorte de façon quasiment spontané.

Ensuite il y a la forme la plus élevée d'amour qui est complètement dénuée de toute trace égocentrique. Bien sûr, c'est à des niveaux de développement plus avancés. C'est le niveau où il est possible de réaliser que fondamentalement nous sommes l'amour. Dans le sens où l'on peut dire que la pleine conscience, la conscience pure est amour. Et là, il n'y a plus aucune trace d'application égocentrique. Et c'est là où demeure les *brahmavihāra*.

Vous pouvez voir qu'à partir de ce niveau de besoins très égocentrés, très serrés sur soi-même, à partir du moment où cette tendance fermée, égocentrique peut être ressentie, de se rendre compte que ce n'est pas vraiment plaisant, pas agréable et de vouloir s'en libérer, alors nous sommes sur ce cheminement qui consiste à s'ouvrir plus. En incluant de plus en plus d'êtres dans notre bienveillance. En excluant de moins en moins jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne à exclure.

Et cela aussi on peut l'appeler l'évolution spirituelle du cœur, ou n'importe quel autre terme que vous aimeriez utiliser pour le décrire.

Cela est la direction vers laquelle nous allons.

Pour faire un discours court peut-être que nous allons maintenant procéder à la méditation guidée. Prenez soin de vous installer

confortablement sans générer de douleurs afin de pouvoir vous concentrer là, pendant cette méditation sur le cœur.

La méditation de *mettā*, si on la décrit simplement, c'est le fait de cultiver le cœur. Et c'est là aussi où nous posons notre attention, dans la zone du cœur physique. En nous établissant un peu plus profondément, devenant plus sensibles si l'on peut dire et en rentrant dans les sensations physiques qui sont présentes dans cette zone.

Mais si vous trouvez qu'il est difficile de rentrer en contact avec les nuances subtiles des sensations qui se trouvent dans cette zone vous pouvez aussi vous appuyer sur le souffle qui est dans la partie supérieure du thorax et qui est une aide pour entrer en contact.

Prenez quelques instants pour vous familiariser avec cela et vous familiariser avec cette région et les sensations qui sont là.

Mettez de côté toutes les exigences, toutes les idées de vouloir de bien le faire, car il n'y a pas de façon erronée de le faire.

Et après un moment où vous avez pu établir un contact avec cette zone du cœur, vous pouvez mentionner un souhait pour vous-même. Un souhait qui vient vraiment d'une intention bienveillante pour vous-même.

Si vous trouvez cela difficile, ce qui semble être le cas pour pas mal de personne, ne forcez rien, faites cela en douceur pour vous-même. Faites simplement de votre mieux. Ne vous préoccupez pas de savoir ce qui pourrait être mieux.

Et puis vous pouvez générer ce souhait :

Puissè-je être bien.

Puissè-je être libre de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion.

Puissè-je être totalement libéré.

Restez pendant un temps en contact avec ce souhait que vous avez transporté dans votre cœur.

## La sagesse des quatre incommensurables

Si vous sentez qu'à un moment donné, vous avez vagabondé, vous vous ramenez immédiatement sans critique ni jugement.

Après un petit moment tout en restant très connectés avec cet espace du cœur intérieur, vous pouvez imaginer, évoquer une autre personne.

En général c'est une personne pour qui le fait de générer *mettā* est quelque chose de spontané, dès que nous évoquons cette personne, ces sentiments apparaissent.

De façon classique, il s'agit souvent de notre maître spirituel pour lequel nous avons du respect, de l'appréciation, de la gratitude mais cela peut être aussi une autre personne pour laquelle nous générons ce type de sentiment sans que ce soit notre maître spirituel et en évoquant cette personne avec notre regard intérieur.

Vous générez exactement la même énergie de bonté, de bienveillance, vers le cœur de cette personne, si vous pouvez imaginer le cœur de cette personne.

En laissant venir les choses d'elles-mêmes sans forcer une visualisation quelle qu'elle soit.

Si vous notez que votre esprit vagabonde un peu, à nouveau ramenez-le et rafraîchissez cette attitude, ce souhait vis-à-vis de cette personne.

Le fait de générer *mettā* ne se limite pas simplement à générer une image mais aussi à se connecter avec un ressenti chaleureux du cœur.

Et puis vous pouvez ensuite tourner notre attention vers deux autres personnes qui sont nos parents. Il se peut que ces personnes soient encore vivantes ou qu'elles ne le soient pas mais pour cette méditation cela n'a pas d'importance.

Et aussi peu importe la relation que vous avez établie avec eux, que ce soit maintenant ou que ce soit auparavant ou avant qu'ils meurent

Vous évoquez du mieux que vous pouvez l'image de vos parents. En ressentant les ressentis qui s'élèvent vers eux de façon automatique.

En voyant si effectivement ce ressenti chaleureux et de bonté ou de bienveillance s'élève spontanément ou au contraire s'il est même difficile de maintenir l'image de vos parents.

En dirigeant *mettā*, les souhaits de *mettā* vers vos parents quel que soit la relation.

Basé sur un sentiment de gratitude pour ce qu'ils ont fait pour vous, peut être des sacrifices mais juste le fait de vous avoir donné vie et éduqué, donner la possibilité de vous éduquer.

Puissent-ils être bien.

Puissent-ils être libres de toutes négativités dans cette vie ou une autre vie, faire l'expérience d'un cœur libre.

Après un petit moment vous pouvez amener dans votre regard mental ou intérieur une autre image, celle par exemple d'un bon ami ou d'une bonne amie.

Et si vous avez beaucoup d'amis, utilisez juste une personne qui représente cela et vis-à-vis de qui vous pouvez ressentir ce sentiment amical et chaleureux.

En incluant cette personne aussi dans la génération de *mettā*, dirigée vers son cœur et en gardant une image aussi claire que possible de cette personne.

Puisse-t-il ou puisse-t-elle être bien et libre de toute forme de *dukkha* et trouver la liberté.

## La sagesse des quatre incommensurables

Et puis ensuite une autre étape qui consiste à choisir encore une autre personne et à l'amener dans notre regard intérieur.

C'est ce que l'on appelle communément une personne neutre.

Ce que je conseille c'est peut-être d'évoquer une personne de ce groupe, que vous avez peut-être enregistrée mais que vous ne connaissez pas particulièrement, avec qui vous n'avez pas échangé et amenez cette évocation du mieux que vous pouvez.

Peut-être qu'il est possible d'inclure cette personne même si l'image en reste vague ou que l'idée que vous avez de qui est cette personne est vague aussi.

Quoi qu'il en soit vous incluez tout de même cette personne dans la génération de votre amour bienveillant

Puisse-t-il ou elle être bien dans le contentement et libre de la souffrance.

Et puis la prochaine personne est une personne avec qui la relation est difficile. Ne cherchez pas trop autour si vous avez beaucoup de personnes difficiles, un représentant est suffisant.

Et là ce que nous faisons, ce que nous appelons communément d'aller au-delà de la barrière. Car il est assez naturel normal d'avoir une forme de résistance qui s'élève pour inclure ce type de personne dans notre méditation. Ça vient froter en fait avec notre habitude, notre tendance habituelle.

En regardant de plus près nous pouvons peut-être nous rendre compte que cette personne est limitée dans ses propres conditionnements comme nous le sommes également, peut-être avec un certain niveau d'aveuglement. Et là nous sommes dans le même bateau.

Mais ainsi cela peut, peut-être, être possible d'évoquer cette personne difficile et de même pouvoir la visualiser, de visualiser son cœur.

Et puis également générant le même souhait en direction du cœur de cette personne :

Puisse-t-elle être bien.

Puisse-t-elle être libre de l'avidité, de la haine et de l'illusion.

Puisse-t-elle être libre.

Finalement nous pouvons lâcher prise de toutes ces catégories d'êtres et laisser le cœur s'épanouir et s'élargir pour inclure tous les êtres quels qu'ils soient dans ce monde et au-delà.

Quels qu'ils soient et quels que soient le plan d'existence dans lequel ils vivent

Puissent ces êtres être bien.

Puissent-ils être libre de la souffrance et totalement libérés.

Bien sûr nous ne pouvons pas visualiser tous ces êtres mais là nous laissons notre attention se poser sur le cœur en sentant son ouverture et aussi cette dimension spacieuse et vaste qui peut s'élargir et qui peut rayonner à partir de cette zone du cœur dans toutes les directions.

## **Gong**

Je suggère que l'on prenne un temps de marche méditative.

## Clôture

Maintenant c'est la dernière demi-heure.

Je ne pense pas avoir besoin de faire un discours de départ trop long. J'ai dû dire ce que j'avais à dire ou ce que je pouvais dire même si je n'ai pas dit tout ce que j'aurais pu dire.

En fait, il y a encore beaucoup d'autres listes dans le Theravāda mais cela suffit.

Bien sûr, une des questions qui émerge à la fin d'une retraite comme celle-ci, est d'introduire la façon d'intégrer tout ce que nous avons pu faire ici, dans notre quotidien, dans notre pratique quotidienne.

Tout au long de la retraite j'ai gardé une approche assez pratique notamment au niveau des *brahmavihāra* ; je les ai présentés au niveau de l'attitude et de la façon que l'on peut les intégrer dans notre vie.

Hier, j'ai introduit la notion de l'ami spirituel sur lequel on n'insiste jamais trop, puisque le Bouddha a même dit que c'est la totalité de l'ami sacré. Cela semblait important pour lui de le mentionner ainsi. Je vous le transmets donc, en particulier si vous n'aviez pas entendu auparavant ce terme, ce concept.

Donc regardez autour de vous, établissez des liens d'amitiés avec des personnes qui ont un état d'esprit similaire semblable au vôtre. Commencez en petit groupe. En Allemagne, ils sont friands de petits groupes plutôt de grands groupes où ils peuvent de façon plus intime, discuter de différents thèmes. Cela peut être juste quelque chose qui est en lien avec la période, l'époque et le pays.

En tout cas, je vous recommande fortement de ne pas juste vous retrouver par vous-même, en frappant, en flagellant votre propre esprit mais pas avec *mettā*.

Ainsi si nous trouvons cette amitié, cela va apporter des bienfaits dans le reste de notre vie. Et puis bien sûr, n'oublions pas l'ensemble, plus global et notamment la planète Terre en cette période.



Ce matin, j'ai trouvé un email dans mon ordinateur de Greta Thunberg. C'était un mail en boucle. Je ne la connais pas personnellement. Elle donne ses encouragements puisqu'il va y avoir un grand rassemblement à Glasgow qui rassemble des écologistes, des politiciens, des économistes et qui nous pressent de faire quelque chose par rapport au réchauffement de la planète, qui risque d'être vraiment une source de très grandes souffrances pour de nombreux êtres si nous ne y attaquons pas. Dans cet email, elle encourage tout le monde, tous ceux qui sont dans la boucle, de venir aider, il suffit d'appuyer sur un bouton.

Peut-être que vous savez que nous en tant que moines, nous ne sommes pas engagés, cela nous est déconseillé, nous ne pouvons pas nous engager de façon active dans des actions politiques qui sont souvent sources de division. Pour autant, appuyer sur un bouton n'est pas une division. Donc, ce matin, j'ai appuyé sur le bouton et donné mon soutien.

Mon souci ne s'arrête pas là, il est beaucoup plus global et je pouvais le sentir ce matin dans la méditation de *mettā*, non seulement par rapport aux souffrances déjà existantes mais aussi combien elles peuvent se démultiplier si la situation empire. Cela ne venait pas d'une attitude activiste qui pourrait être agressive mais plutôt d'une forme de clarté, d'amour.

Du fait que nous aimons notre planète, nous devrions protéger notre planète de la même façon que nous protégeons les êtres que nous aimons, nos enfants, nos parents, nos frères et sœurs. Et élargir cela au monde entier devrait être quelque chose de naturel à faire.

Je suis sûr que vous êtes au fait de cela, de cet événement, qui me soucie moi aussi et je prenais à cœur de vous en parler à la fin de cette retraite, alors que vous allez rentrer et que vous allez être confrontés à toutes les informations qui vont arriver à propos de cela.

Et se dire que peut-être, oui, je peux faire plus que juste appuyer sur un bouton. A la mesure évidemment de vos possibilités.

## La sagesse des quatre incommensurables

À partir de ce souci, par rapport à une plus grande globalité, par rapport à l'ensemble de l'humanité, j'aimerais clôturer mon enseignement du *Dhamma*.

Dans les minutes qui nous restent, nous allons tous les deux commencer par chanter des chants de protection.

Dans notre fonction de prêtres bouddhistes, recevez cela avec grâce, puis ensuite tous ensemble nous allons réciter un chant pour partager les bénédictions que nous avons pu accumuler car c'est effectivement le cas pendant toute cette semaine, tout ce que nous avons fait est vraiment une bénédiction pour vous, un bienfait.

C'est une très belle façon de clôturer cette retraite.

### **Chant par Ajahn Khemasiri et Tan Manuño**

Nous arrivons maintenant au moment final qui consiste à partager ce qu'il y a de bon et les bénédictions.

### **Chant tous ensemble**

C'était notre dernier acte ensemble et je voulais de nouveau signifier on appréciation pour votre engagement et votre discipline.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Premier jour</b> .....	7
Enseignement du soir – Introduction .....	7
<b>Deuxième jour</b> .....	23
Méditation .....	23
Enseignement .....	26
Repas .....	36
Exercices de Kum Nye .....	37
Enseignement du soir .....	40
<b>Troisième jour</b> .....	49
Matin .....	49
Enseignement du matin .....	51
Questions-Réponses .....	60
Enseignement du soir .....	70
<b>Quatrième jour</b> .....	81
Matin .....	81
Enseignement .....	83
Exercices de Kum Nye .....	90
Enseignement du soir .....	91
<b>Cinquième jour</b> .....	99
Matin .....	99
Enseignement .....	102
Enseignement du soir .....	107
<b>Sixième jour</b> .....	119

Enseignement du matin.....	119
Enseignement du soir.....	127
<b>Septième jour</b> .....	137
Début de journée.....	137
Enseignement du matin.....	139
Enseignement du soir.....	146
<b>Huitième jour</b> .....	155
Enseignement du matin.....	155
Enseignement.....	157
Clôture .....	166
<b>Table des matières</b> .....	169





Enseignements du Refuge n°30

# La sagesse des Quatre Incommensurables

**Ajahn Khemasiri**

**Les Livrets du Refuge**  
proposent trois collections :

**Enseignements du Refuge**  
Transcriptions et traductions d'enseignements donnés  
au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

**Textes choisis**  
Sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement  
de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

**Extraits du Sutta piṭaka**  
Sélections de textes issus des enseignements bouddhistes originaux.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par  
**Le Refuge**

Tél : 06 95 85 83 87  
lerefugebouddhique@gmail.com  
[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

ISBN : 978-2-37533-080-7